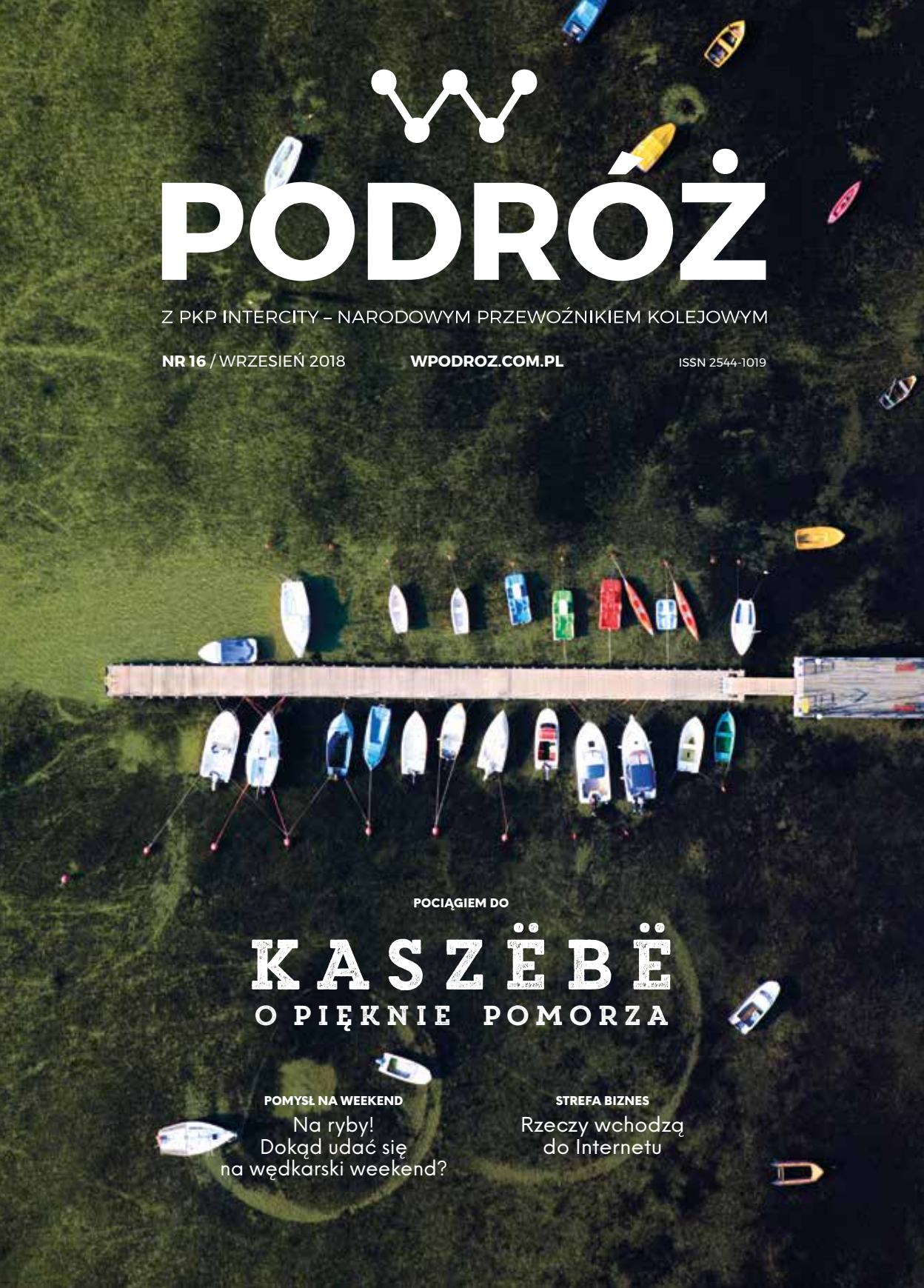




PODRÓŻ

Z PKP INTERCITY – NARODOWYM PRZEWOŹNIKIEM KOLEJOWYM

NR 16 / WRZESIEŃ 2018

WPODROZ.COM.PL

ISSN 2544-1019

POCIĄGIEM DO

KASZĘBĚ

O PIĘKNIE POMORZA

POMYSŁ NA WEEKEND

Na ryby!
Dokąd udać się
na wędkarski weekend?

STREFA BIZNES

Rzeczy wchodzą
do Internetu



Małe ojczyzny

Bohaterem wrześniowego wywiadu w magazynie „W Podróż” jest Filip Bajon, reżyser takich filmów, jak „Aria dla atlety”, „Przedwiośnie” czy „Śluby pannieńskie”. Jego najnowszy obraz otworzy nadchodzący Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Choć zamieszkujące Polskę mniejszości narodowe i etniczne pojawiały się już na ekranach naszych kin, filmowcy rzadko sięgali po tematy dotyczące Kaszubów – tym bardziej nie sposób pominąć seansu „Kamerdynera”. Nakręcona z rozmachem saga przedstawia blisko 50 lat z życia grupy mieszkańców z Pomorza, których skomplikowane losy splątała dodatkowo historia. Także my, w artykule rozpoczynającym się na stronie 26, zapraszamy do pogłębienia wiedzy o bogactwie kaszubskiej krajiny – zarówno krajobrazowym, jak i związanym z tamtejszą tradycją i kulturą. Jego nierozdzielną częścią jest m.in. kaszëbskô mowa. Ten jedyny oficjalnie uznany w Polsce język regionalny przybliżamy w rozmówkach na stronie 30. Jak powiedział nam sam reżyser, małe ojczyzny najlepiej można poznać podczas podróży – nie moglibyśmy nie zgodzić się z tym stwierdzeniem. Przy okazji namawiamy też Państwa, aby w drodze na Kaszuby zatrzymać się w Poznaniu (wskazujemy miejsca dostępne dla osób z niepełnosprawnością) lub Bydgoszczy. Będąc w tej ostatniej, koniecznie należy odwiedzić obiekty znajdujące się na szlaku TeH₂O. To również doskonała okazja, by zobaczyć na własne oczy, jak historia oddziaływała na losy ludzi.



© FOT. MOIZ, MATYDA MAŁECKA

Ewa Cieślík
Redaktor naczelna

ic PKP INTERCITY

LAUREAT



MAGAZYN POKŁADOWY PKP INTERCITY

Wydawca, realizacja SKIVAK, www.skivak.pl,
ul. Wieniawskiego 5/9, 61-712 Poznań

Redaktor naczelna Ewa Cieślík

Współpraca redakcyjna Karolina Rynasiewicz, Andrzej Skwarek,
Adriana Łaczyńska (PKP Intercity)

Skład, DTP Michał Kulesza, Agata Szulc, Agnieszka Telega, Katarzyna Kokot

Zespół redakcyjny Sylwia Kupczyk, Adam Horowski

Reklama Karolina Schuster, tel. +48 882 015 809, k.schuster@skivak.pl

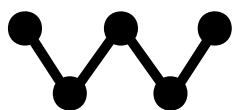
Fotografia na okładce Rzucewo, Zatoka Pucka; Dariusz Paciorek

Zdjęcia Shutterstock.com, mat. prasowe

Kontakt wpodroz@skivak.pl, wpodroz.com.pl

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.
Rozpowszechnianie materiałów redakcyjnych bez zgody wydawcy jest zabronione.

**Współtworzymy
sukcesy polskich firm**



PODRÓŻ

Z PKP INTERCITY – NARODOWYM PRZEWOŹNIKIEM KOLEJOWYM

NR 16 / WRZESIEŃ 2018

WPODROZ.COM.PL

ISSN 2544-1019

Magazyn czytaj
również w wersji online

Więcej informacji na
WPODROZ.COM.PL

Śledź nas
na Instagramie



@wpodroz

INTER INFO

- 42 ŚWIĘTOKRZYSKIE WARTY
WSCHODU
- 43 INNOWACYJNY
DWORZEC W OŚWIECIMIU
- 44 WIDZIALNI PEŁNOSPRAWNI

LIFESTYLE

- 46 JEDNORAZÓWKA?
NIE, DZIĘKUJĘ!

KOLEJ NA KULTURĘ

- 64 WRZEŚNIOWE WYDARZENIA
- 66 NA FALI DOBREGO KINA

CZAS NA RELAKS

- 70 WRZEŚNIOWE PREMIERY
- 72 MUZYCZNA LISTA
OD BOVSKIEJ

MAŁY PODRÓŻNIK

- 74 POMÓŻ WIEWIÓRKOM
ZDOBYĆ SMAKOŁYKI



POCIĄGIEM DO

- 6 SZLAK TEH₂O – 15 POWODÓW,
BY ODWIEDZIĆ BYDGOSZCZ
- 10 TRZY OBlicZA HOLANDII

NAJ, NAJ

- 14 WYPRAWA DO WNĘTRZA
ZIEMI

POMYSŁ NA WEEKEND

- 18 POZNAŃ – MIASTO DOSTĘPNE
- 22 NA RYBY! DOKĄD UDAĆ SIĘ
NA WĘDKARSKI WEEKEND?

MIEJSCA MAGICZNE

- 26 KASZĚBĚ – O PIĘKNIE
POMORZA

NA JĘZYKACH

- 30 JĘZYK W PODRÓŻY –
KASZUBSKI

WYWIAD NUMERU

- 32 FILIP BAJON – KINO JEST
OBRAZEM

CIEKAWOSTKI

- 36 ZADBAJ O SIEBIE
W PODRÓŻY
- 40 BIAŁO-CZERWONA META

OKO W OKO

- 48 #WPODRÓŻ Z CZYTELNIKAMI

KULINARNA MAPA

- 50 NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

PORADNIK PODRÓŻNIKA

- 54 FINANSE W PODRÓŻY

STREFA BIZNES

- 60 RZECZY WCHODZĄ DO INTERNETU





SZLAK TeH_2O , CZYLI 15 POWODÓW, BY ODWIEDZIĆ BYDGOSZCZ



➔ KINGA PUCHOWSKA,
specjalista ds. projektów
Muzeum Okręgowego im. Leona
Wyczółkowskiego w Bydgoszczy;
koordynator Szlaku Wody,
Przemysłu i Rzemiosła TeH_2O

Chociaż gród nad Brdą nie jest powszechnie kojarzony jako miasto przyciągające turystów ogromem atrakcji, to wizyta tutaj z pewnością zaowocuje zaskakującymi wrażeniami i niecodziennymi odkryciami. Bliskość rzek niesie ogromny potencjał! Historię ujarzmienia żywiołu można poznać na Szlaku Wody, Przemysłu i Rzemiosła TeH_2O .



Miasto przecięte urokliwą Brdą jest zwrócone ku Wiśle. Zabytki stojące na malowniczych nabrzeżach przeglądają się w rzecznej toni. Woda w Bydgoszczy to jednak nie tylko rekreacja i piękne widoki – to żywioł, nad którym zapanował człowiek, by mieszkańcy miasta i regionu mogli czerpać z jego dobrodziejstw.

ZŁOTE LATA

Wszystko zaczęło się od Kanału Bydgoskiego, który oddany do użytku w 1774 roku niemal natychmiast połączył gospodarczo Bydgoszcz z zachodem Europy. Spowodowało to szybki rozwój miasta, które niespełna sto lat później było już prężnym centrum przemysłowym. Gdy w dwudziestolecie międzywojennym nastąpiła upragniona wolność, wiele niemieckich firm trafiło w ręce polskich właścicieli. Fabrykanci zaczęli wchodzić w rolę mecenasów sztuki – dzięki posiadanym funduszom realizowali śmiało zamysły architektów. Ogromną wagę przywiązywano wówczas do tego, by nawet zabudowania użytkowe spełniały wysokie wymagania



◀ Wieża Ciśnień

estetyczne. Czołowe zabytki techniczne w Bydgoszczy zaprojektowali m.in. Carl Meyer i Franz Marschall. W efekcie zmian politycznych, jakie zaszły po 1989 roku, z bydgoskiego krajobrazu zaczęły zniknąć niektóre gałęzie przemysłu, wraz z nimi linie technologiczne, a w konsekwencji – całe fabryki. Do dziś wielu mieszkańców z sentymentem wspomina takie firmy, jak Romet czy Kobra, w których pracowały całe pokolenia bydgoszczan. Pofabrycznemu miastu groziły szarość i upadek. Na szczęście unijne projekty rewitalizacyjne stopniowo wyciągały z niebytu industrialne perły, a Bydgoszcz wypiękniała w ciągu kilkunastu lat. Przełom nastąpił w 2012 roku, kiedy aglomeracja dołączyła do międzynarodowego projektu SHIFT-X. Zakładał on tworzenie innowacyjnych produktów turystycznych w obrębie dziedzictwa przemysłowego oraz usprawnienie zarządzania takimi strukturami. Tak zrodziła się wizja Szlaku Wody, Przemysłu i Rzemiosła TeH_2O .

Z MIŁOŚCI DO TECHNIKI

Opracowanie koncepcji TeH_2O to ogromna zasługa Hanny Lewandowskiej i Natalii Weckwert z Wydziału

▼ Galeria Sztuki Nowoczesnej
i Zbiory Archeologiczne



Zintegrowanego Rozwoju bydgoskiego ratusza. Zainspirowane między innymi śląskim Szlakiem Zabytków Techniki, a jednocześnie zafascynowane industrialnym dziedzictwem Bydgoszczy, stworzyły markę, która sukcesywnie rośnie w siłę. Od początku 2016 roku szlakiem TeH_2O zarządza Muzeum Okręgowe im. Leona Wyczółkowskiego, a Miejskie Centrum Kultury wspiera je w organizacji święta szlaku Teho-Fest, odbywającego się corocznie we wrześniu. Sama idea TeH_2O opiera się głównie na chęci przybliżenia relacji wiążącej człowieka z techniką, której osiągnięcia odpowiadają przecież na potrzeby naszej cywilizacji. Ogromne znaczenie mają tu narracja i historyczny przekaz pokoleń. Właśnie dlatego większość punktów na szlaku zwiedza się z przewodnikiem, który wprowadza słuchaczy w reprezentowaną przez konkretny obiekt gałąź rzemiosła bądź przemysłu.

OBIEKTY NA SZLAKU

Aktualnie Szlak Wody, Przemysłu i Rzemiosła obejmuje 15 punktów. Zarządzające szlakiem Muzeum Okręgowe im. Leona Wyczółkowskiego sprawuje pieczę nad czterema oddziałami. Pierwszy z nich to spichrz nad Brdą, gdzie prezentowana jest wystawa historyczna poświęcona w znacznej mierze mało znanym bydgoskim fabrykom i zakładom produkcyjnym. Drugi to obiekty muzealne na Wyspie Młyńskiej – Galeria Sztuki Nowoczesnej





Kanał Bydgoski ▶

SKŁAD NAZWA TeH_2O ?

Na szlaku ogromną rolę odgrywa woda – hołd dla żywiołu zawiera się w skrótowej nazwie nawiązującej do chemicznego wzoru. Jednocześnie T oznacza technikę, H reprezentuje historię, a dwa O – opowieść snutą dwoma nurtami, bo uwzględnia się tu również dziedzictwo niematerialne, czyli świadectwa ludzi związanych z przemysłem i rzemiosłem (nawet adres internetowy szlaku TeH_2O to www.ludzieitechnika.pl).



▲ Barka Lemara

i Zbiory Archeologiczne, których budynki ściśle wiążą się z przemysłową historią miasta. Trzeci – Europejskie Centrum Pieniądza przypominające o istniejącej tutaj niegdyś mennicy królewskiej. Czwarty oddział obejmuje Exploseum, centrum techniki wojennej, oraz aptekę „Pod Łabędziem”, czyli dawne Muzeum Farmacji. Drugie pod względem liczby reprezentantów jest Muzeum Wodociągów, które na szlaku ma swoje oba obiekty – Wieżę Ciśnień i Halę Pomp. Miejsca te wciąż opowiadają o technicznych aspektach swych dawnych funkcji, sprawdzają się też doskonale jako nietuzinkowe przestrzenie wystawiennicze, dzięki czemu stały się najbardziej rozpoznawalnymi w mieście galeriami sztuki. W skład szlaku TeH_2O wchodzi oczywiście wspomniany na samym początku Kanał Bydgoski i poświęcona mu ekspozycja. Muzeum Fotografii przy Wyższej Szkole Gospodarki przypomina o Bydgoskich Zakładach Fotochemicznych „Foton”, a Muzeum Mydła i Historii Brudu, które bije rekordy popularności – o przedsiębiorcach, dzięki którym powstało tak wielkie przedsięwzięcie, jak Unilever. Na szlaku mieszczą się też Warzelnia Piwa Bydgoszcz, czyli browar restauracyjny, w którym smaki i zapachy mieszają się z opowieściami piwowara, oraz wybudowana ponad 80 lat temu, a obecnie służąca mieszkańcom jako centrum kultury, barka Lemara.

Warto też zwiedzić Dawną Gazownię Miejską (przykład tego, jak szybko można wznowić działalność pomimo całkowitych wojennych zniszczeń), Fabrykę Obrabiarek do Drewna (FOD) z ponad 150-letnią tradycją, a także intrologatorię przy Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej, która od lat dba o dobrostan księgozbioru bydgoskiej książnicy.

INDUSTRIALNA PERŁA

Szlak TeH_2O w najpełniejszy sposób definiuje tożsamość miasta i jego mieszkańców – „po bydgosku”



WARTO WIEDZIEĆ

Na Szlaku TeH_2O znajduje się 15 obiektów. Większość z nich ma określone godziny zwiedzania – tylko w kilku wypadkach na wizytę trzeba się umówić z niewielkim wyprzedzeniem. Warto jednak to zrobić, bo nie ma dwóch miejsc o podobnym charakterze. Wśród tej różnorodności każdy znajdzie coś dla siebie!

▲ Muzeum Mydła i Historii Brudu



▲ Warzelnia Piwa Bydgoszcz

oznacza bowiem solidne i rzetelne wykonanie. Najwyższą jakość można tu spotkać na każdym kroku: czy to w smaku warzelnianego piwa, doskonałości kosmetyków z Bydgoskiej Wytwórni Mydła, czy niezawodności traków z FOD-u, które przeżyły dwa pokolenia założycieli fabryki. Rosnąca moda na turystykę industrialną powoduje, że coraz więcej przyjezdnych zainteresowanych jest unikatowością obiektów i niezwykłą atmosferą „małego Berlina”. Rosnące uznanie dla TeH_2O jako marki było inspiracją do tego, by na okoliczność Europejskiego Roku Dziedzictwa Kulturowego powołać Rok Bydgoskiego Dziedzictwa Przemysłowego, do czego przychyliła się rada miasta. Obecnie Bydgoszcz jest na półmetku tych wyjątkowych 365 dni, kiedy w grodzie nad Brdą celebруем nasze dziedzictwo przemysłowe i jesteśmy z tego dumni. Nie zapominając o roli opisanych wyżej obiektów, najważniejszym czynimy Święto Szlaku TeH_2O , czyli TehoFest, którego główne obchody odbędą się 15 września. Serdecznie zapraszamy! ●



BYDGOSZCZ

Do grodu nad Brdą dojedziesz pociągami ekonomicznych kategorii TLK oraz IC z niemal każdego zakątka Polski.

Znajdź dogodne połączenie na intercity.pl



Swoboda i zabawa, skarby współczesnej architektury, a może tradycja królewskiego dziedzictwa? Holandia oferuje tak wiele, że jadąc tam, warto odwiedzić więcej niż jedno miasto. Przyjrzyjmy się bliżej jej trzem obliczom, które reprezentują Amsterdam, Rotterdam i Haga.

Trzy oblicza Holandii

➤ MAGDALENA SPRENGER

DUCH SWOBODY

Niegdyś kolonialna potęga, dziś postrzegana jako kraj tolerancji i serce europejskiego liberalizmu. Poziom życia mieszkańców jest wysoki, a Holandia należy do najbardziej rozwiniętych państw świata. Zetkniemy się tutaj z bogatą historią, wysoką kulturą i świetnie zachowanymi zabytkami. Nie wydaje się tu tłoczno, choć ten niewielki obszar (niewiele ponad 41 tys. km²) zamieszkuje aż 16 milionów ludzi. Turyści kojarzą ten kraj z pysznym serem, drewnianymi chodakami, wiatrakami, tulipanami i rowerzystami. Można tu jednak znaleźć znacznie więcej! Dzięki świetnej komunikacji publicznej podróżowanie po Holandii jest łatwe, a atrakcji tak dużo, że każdy



bez trudu wybierze coś dla siebie. Gdy zgłódniemy, podejźmy do jednego z wielu punktów serwujących ciepłe przekąski, których nie brakuje na placach i ulicach. Skusmy się na wytrawne naleśniki, smażonego dorsza, frytki z majonezem, holenderskie krewetki bądź śledzia z cebulką, czyli słynnego maatjesharing. A potem... zwiedzajmy dalej!

W STOLICY KULTURY

Liczne mostki i malownicze kanały przecinające uliczki Amsterdamu przypominają, że miasto wzniesiono na wodzie. Przeciętnemu Europejczykowi ta stolica kojarzy się przede wszystkim z liberalnym podejściem do wielu dziedzin życia i zabawą aż do rana. Jednocześnie w żadnym innym mieście nie ma tylu muzeów, co tutaj! Zarówno Holendrzy, jak i turyści chętnie i licznie je odwiedzają. Zachwyceni są zwłaszcza miłośnicy malarstwa, bowiem na każdym kroku

można tu natrafić na dzieła dawnych mistrzów. Warto wybrać się do Rijksmuseum, Muzeum Van Gogha bądź Domu Rembrandta. Do dyspozycji mamy także szeroki wybór ekspozycji poświęconych różnym okresom historii. Szczególnie popularny jest Dom Anny Frank. W nim w czasie II wojny światowej ukrywała się żydowska dziewczynka, autorka słynnego pamiętnika, w którym opisała swoje doświadczenia. Jeśli stawiamy raczej na rozrywkę, możemy odwiedzić gabinet figur woskowych Madame Tussaud, Muzeum Diamentów, a nawet muzea Tatuażu czy Tortur.



Interrail

HOLANDIA

Zwiedzaj Holandię z Interrail! W ramach oferty One Country Pass masz do wyboru bilet typu flexi na 3, 4, 6 albo 8 dni przejazdów, do wykorzystania w ciągu miesiąca na podróże pociągiem po wybranym kraju.

Dowiedz się więcej na:

intercity.pl/interrail



Osiedle Kubuswoningen



Wieża widokowa Euromast

➤ NOWOCZESNA ARCHITEKTURA

Rotterdam, podobnie jak Amsterdam, jest miastem o portowych tradycjach. Poważnie ucierpiał podczas niemieckich bombardowań w czasie II wojny światowej. Nieliczne ocalałe budynki sąsiadują teraz z nowoczesnymi obiektami, a innowacyjne rozwiązania stosowane w budownictwie budzą zachwyt na całym świecie. Miłośnicy architektury poczują się tu jak w raju, mogą podziwiać gotycką katedrę, XVIII- i XIX-wieczne młyny czy osiedle Kubuswoningen, na którym domy przypominają drzewa, tworząc jedyny w swoim rodzaju miejski las. Panoramę tego niezwykłego miasta możemy podziwiać z Euromast – wieży widokowej mierzącej 186 metrów, na której szczyt zawieszono nas przeszkloną ruchomą platformą. W pogodne dni widoczność sięga nawet 30 kilometrów. Widać stąd między innymi słynny Erasmusbrug – największy most zwodzony Europy. Podróżując z dziećmi, mamy doskonały pretekst do odwiedzenia Blijdorp Zoo. Ogród zoologiczny podzielono na strefy odpowiadające sześciu kontynentom. Największą atrakcją jest pawilon Oceanarium – duży przeszklony tunel, który rozpościera się nad głowami zwiedzających i pozwala podziwiać morskie zwierzęta. Znajduje się tu także Amazonica – piękniejszego domu motyli nie znajdzie się w całej Europie. Od najbliższej plaży dzieli nas pół godziny jazdy pociągiem, jeśli więc pogoda dopisze, warto popływać, pospacerować lub zdecydować się na rejs wzdłuż wybrzeża. Jeżeli ktoś woli wybrać się na zakupy, może przy okazji zobaczyć coś niezwykłego. Markthal, mieszczący się w przypo-

minającym podkowie budynku, to połączenie obiektu mieszkalnego, biurowego oraz hali targowej. Całe wnętrze pokrywa „Róg obfitości” – niezwykle, wielobarwne dzieło grupy artystów. Trafimy tu na sklepy, stoiska z pamiątkami i liczne punkty gastronomiczne oferujące miejscowe przysmaki. Ceny w Rotterdamie są dość wysokie, dlatego warto zapoznać się z możliwościami, jakie oferuje turystom karta Rotterdam Welcome Card, która zapewni rabaty w wielu miejscach.



Erasmusbrug – największy most zwodzony Europy



Kompleks budynków Binnenhof



Plaža Scheveningen z moła i promenadą

Z WIZYTĄ U RODZINY KRÓLEWSKIEJ

Choć stolicą konstytucyjną kraju jest Amsterdam, to w Hadze mieści się siedziba parlamentu i rządu, a także rezydencja rodziny królewskiej. Nic więc dziwnego, że duch Hagi jest bardziej konserwatywny i spokojniejszy niż amsterdamski. Jedną z najistotniejszych atrakcji w mieście jest Binnenhof – kompleks budynków datowanych na XIII-XVIII wiek, wchodzących w skład zamku należącego do holenderskich hrabiów. Szczególnie godna uwagi jest utrzymana w stylu gotyckim Ridderzaal, czyli Sala Rycerska. Warto zobaczyć także wzniesioną na planie ośmioboku wieżę Torentje, w której znajduje się kancelaria premiera. Jak na szanujące się miasto przystało, w Hadze nietrudno o ucztę dla ducha. Wybierzmy się do Gemeentemuseum, by podziwiać dzieła Pabla Picassa i Pieta Mondriana, oraz – koniecznie! – do Mauritshuis (Królewskiej Galerii Malarstwa), gdzie znajdziemy arcydzieła najwybitniejszych malarzy niderlandzkich i flamandzkich, takich jak Rembrandt, Vermeer czy Antoon van Dyck. Warto zarezerwować sobie więcej czasu, bo od Vermeerowskiej „Dziewczyny z perłą” nie sposób oderwać wzroku. Miłośnicy motoryzacji chętnie zajrzą do Louwman Automuseum, gdzie zgromadzono kolekcję liczącą 230 pojazdów. Atrakcją dla całej rodziny będzie Park Miniatur Madurodam. To Holandia w miniaturze – w skali 1:25 odtworzono wszystkie najważniejsze budynki kraju, a także port, kanały, pola tulipanów i wiatraki. Spragnieni relaksu mogą podjechać na którąś z pobliskich plaż. Turyści chętnie wypoczywają zwłaszcza na plaży Scheveningen, z latarnią morską, moła i promenadą. Licznie przybywają tu także amatorzy sportów wodnych, by uprawiać m.in. windsurfing czy kiteboarding. W Holandii możliwości wydają się nieograniczone. Dokądkolwiek się udamy, będzie to niezapomniany wyjazd! ●



Wyprowa do wnętrza ziemi

➤ MARCIN M. DREWS

Są piękne, majestatyczne i tajemnicze. Niektórzy twierdzą wręcz, że to wrota do innego świata. Wyrzeźbionymi przez naturę korytarzami wgryzają się w korzenie gór. Ich ścian nigdy nie muskały promienie słoneczne, ale niezwykłą urodą przyciągają śmiałków spragnionych niecodziennych przygód. Liczone w setkach największe i najgłębsze tatrzańskie jaskinie znane są wśród grotolazów na całym świecie.

Dotąd nie poznaliśmy wszystkich tajemnic gór. Wciąż odkrywamy nowe jaskinie, a te, które już eksplorujemy, ciągle jeszcze zaskakują badaczy nieznanymi wcześniej ścieżkami. Mapa podziemnego świata polskich Tatr jest bogata i obejmuje przeszło 870 jaskiń o łącznej długości ponad 130 kilometrów, z których najgłębsze to Jaskinia Wielka Śnieżna, Śnieżna Studnia i Bańdzioch Kominiarski. Deniwelacja, czyli różnica wysokości między najwyższym i najniższym punktem, wynosi kolejno 824, 763 i 562 metry. Dla porównania wysokość całkowita Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie to jedynie 237 metrów! Łatwo wyobrazić sobie, jak czasochłonna i ciężka jest praca badawcza speleologów, którzy tak przepastne podziemne korytarze odkrywają przez długie lata.

JASKINIA WIELKA ŚNIEŻNA

To absolutny tatrzański rekordzista! Obejmuje pięć połączonych ze sobą jaskiń: Śnieżną, Wielką Litworową, Nad Kotlinami, Jasny Awen i Wilczą. Ich łączna długość przekracza 23 kilometry, a trzeba tu wyraźnie zaznaczyć, iż system ten nie został do końca zbadany.

„Tutaj rodziło się prawdziwe taternictwo jaskiniowe i tu do dziś przechodzą swój pierwszy wielki chrzest nowe pokolenia polskich grotolazów. Jaskinia Wielka Śnieżna jako jedna z niewielu w Tatrach stanowi pole intensywnych poszukiwań odkrywczych (...). Większość niespodzianek tej jaskini czeka jeszcze na swoich Kolumbów” – czytamy na stronie Sopotkiego Klubu Taternictwa Jaskiniowego. Jedną z wielu niezwykłych atrakcji tego systemu jaskiń jest bez wątpienia Wielka Studnia mierząca aż 66 metrów głębokości! I choć na co dzień tonie w ciemnościach, gdy wkroczą do niej grotolazi, ujawnia swe gigantyczne rozmiary i wyjątkowe piękno.

ŚNIEŻNA STUDNIA

Bardzo intrygujący jest fakt, że korytarze tej jaskini niemal przeplatają się z Jaskinią Wielką Śnieżną, jednak do tej pory nie udało się znaleźć jakiegokolwiek, najmniejszego nawet połączenia. Śnieżna Studnia liczy przeszło 12 kilometrów długości

i co rok odkrywane są nowe ścieżki. Tutejsza Studnia Wazeliniarzy, najgłębszy tego typu obiekt w Polsce, ma około 230 metrów. Jaskinia obfituje w zbiorniki wodne, jeziora i syfony.

BAŃDZIOCH KOMINIARSKI

Trzeci tatrzański rekordzista ma blisko 10 kilometrów długości. Jaskinia uważana jest za jedną z najtrudniejszych w eksploracji. Układ korytarzy tworzy bowiem niezwykle skomplikowaną topografię. Brak tu jednego właściwego ciągu głównego, za to występuje aż siedem niezależnych den. Nie brak tu również tak zwanych zacisków, czyli miejsc wyjątkowo wąskich, przez które trudno się przecisnąć. Wiele mówiące są ich nazwy, takie jak Wyżymaczka czy Selekcjoner.

SPORT CZY NAUKA?

Speleologia to nauka, dział geologii skupiający się na jaskiniach. Speleolog zatem to naukowiec. Dziś jednak potocznie określa się tak również grotolazów, czyli osoby, dla których eksploracja to forma sportu ekstremalnego nazywanego taternictwem jaskiniowym lub alpinizmem podziemnym. Dziedzina ta pozostaje niedostępna dla zwykłych turystów.



KTO MOŻE ZWIEDZAĆ?

Opisane jaskinie nie należą do kategorii atrakcji turystycznych. Z uwagi na ich bezcenną wartość, trudność w eksploracji, przepastne labirynty



➤ korytarzy, w których łatwo się zagubić, ogólną wielkość i potencjalne niebezpieczeństwa związane chociażby z potrzebą pokonywania licznych ciągów pionowych dostępne są tylko dla speleologów i wykwalifikowanych grotolarzy posiadających odpowiednie pozwolenia.

Aby uzyskać zgodę na eksplorację, należy legitymować się Kartę Taternika Jaskiniowego oraz licencją Tatrzańskiego Parku Narodowego umożliwiającą uprawianie tego sportu na terenie parku. Kartę otrzymują absolwenci specjalnego kursu po zdaniu egzaminu. Z kolei licencję TPN uzyskuje się po dostarczeniu zaświadczenia o ukończeniu wspomnianego szkolenia, wystawionego przez instruktora.

Taternictwo jaskiniowe w Tatrzańskim Parku Narodowym można uprawiać w wyznaczonych do tego celu jaskiniach lub ciągach jaskiniowych. Z około 800 obiektów znajdujących się na terenie parku taternikom udostępnianych jest kilkadziesiąt.

Łączna długość ich korytarzy, wynosząca prawie 58 kilometrów, stanowi blisko 50 procent długości korytarzy wszystkich jaskiń (dane: tpn.pl).

NIE TYLKO DLA ORŁÓW

Choć opisywane jaskinie dostępne są tylko dla grotolarzy i speleologów, w Polsce nie brak obiektów dostosowanych do ruchu turystycznego. Kto więc nie jest pewien, czy chce zacząć przygodę z podziemną wspinaczką i eksploracją ciasnych korytarzy, powinien zwiedzić takie miejsca, jak dolnośląska Jaskinia Niedźwiedzia czy Jaskinia Radochowska, a także tatrzańskie Jaskinie Pawlikowskiego (Mylną, Obłazkową i Raptawicką) oraz, rzecz jasna, słynną Jaskinię Mroźną.

Ci, którzy pokochają podziemny świat, mogą pójść krok dalej i wziąć udział w kursie taternictwa jaskiniowego. To nie tylko intrygujące wyzwanie, lecz także wspiana przygoda, co potwierdzi każdy absolwent.

Krzysztof Cybulski, grotolarz, eksplorator, przewodnik

W jaskini członkowie wyprawy muszą na sobie wzajemnie polegać, więc najważniejsza jest pokora. Pamiętaj, że nie ma służb, które szybko i sprawnie dotrą na ratunek. Specyfika chodzenia po jaskiniach wymusza dużo większe umiejętności i odporność psychiczną niż wspinaczka skałkowa. Ciemność, niska temperatura i ciasnota nie są dla każdego. To naprawdę trzeba kochać! Przygodę z jaskiniami należy zacząć od kursu w wybranym speleoklubie. Tam spotkasz ludzi, którzy wiedzą, jakie zagrożenia niesie za sobą ten sport.

Jaskinia Niedźwiedzia w Kletnie

© FOT. JACEK HALICKI



Przy wejściu do Jaskini Niedźwiedziej można obejrzeć szkielet niedźwiedzia jaskiniowego

Polski Związek Alpinizmu poleca osobom zainteresowanym rozpoczęciem przygody z eksploatacją podziemnego świata ukończenie podstawowego kursu technik jaskiniowych. Jak PZA informuje na swojej stronie, szkolenia „organizowane są oddolnie przez kluby jaskiniowe zrzeszone w PZA. Program takiego kursu jest jednak ustandaryzowany przez PZA i obejmuje przede wszystkim praktyczną naukę technik linowych, służących do poruszania się po jaskiniach pionowych. Ponadto (...) przekazywana jest ogólna wiedza o poruszaniu się w górach, elementy speleologii (nauki o jaskiniach), podstawy pierwszej pomocy i autoratownictwa, a także podstawy wspinaczki górskiej. Kursy podstawowe są odpłatne i trwają około roku”. Z uwagi na konieczność zapewnienia uczestnikom bezpieczeństwa, wszystkie zajęcia praktyczne odbywają się z udziałem instruktorów taternictwa jaskiniowego.

MIŁOŚĆ NAJWIERNIEJSZA Z MOŻLIWYCH

Podobno ten, kto zakocha się w jaskiniach, nigdy już się z tej miłości nie wyleczy. Co ważne, to uczucie ciągle stawia przed nami nowe wyzwania. Świat pełen jest przepięknych jaskiń ledwo tkniętych ludzką stopą. Ciągłe też odkrywane są nowe i nigdy nie zabraknie tras czekających na śmiałków, którzy odważą się pożegnać słońce nawet na kilka dni, by zanurzyć się w mroki podziemnego świata, pełnego fantastycznych form skalnych rzeźbionych ręką samej natury... ●

Maciej Hajnos, grotolarz, eksplorator, speleoklub Bobry Żagań, blog bunkrowo.pl

Ciepłota to coś, czego często nam w życiu brakuje, a w jaskini nie ma miejsca na pośpiech. Działasz w grupie i prędkość dostosowujesz do reszty. Podczas poręczowania – wiązania liny do sztucznego lub naturalnego punktu – nie spieszysz się, dokładnie wiążesz węzeł, poprawnie go układasz... Do wypadków w jaskiniach dochodzi stosunkowo rzadko, jednak gdy coś już się wydarzy, akcja ratunkowa może być niezwykle trudna. Dotarcie do poszkodowanego kilkaset metrów pod ziemię i jego transport na powierzchnię to kilkanaście lub kilkadziesiąt godzin ciężkiej pracy ratowników. W Polsce powstała nawet specjalna Grupa Ratownictwa Jaskiniowego, tworzona oczywiście przez speleologów. To oni najlepiej znają miejsca, w których niosą pomoc.

Więcej informacji o taternictwie jaskiniowym można znaleźć na stronie Tatrzańskiego Parku Narodowego

tpn.pl/zwiedzaj/taternictwo

© FOT. JACEK HALICKI

SYLVIA BŁACH

POZNAŃ

miasto dostępne

To doskonały kierunek na weekend, choć dwa dni zdecydowanie nie wystarczą, by zobaczyć wszystko, co warte uwagi w stolicy Wielkopolski. Tu historia przeplata się ze współczesnością, pomiędzy eleganckimi kamienicami skrywają się alternatywne kluby muzyczne, a wszechobecna zieleń równoważy industrialny styl nowoczesnych obiektów. Poznań doskonale sprawdzi się też jako propozycja podróży dla osób z niepełnosprawnością, bo oferuje coraz więcej udogodnień ułatwiających poruszanie się po mieście.

Fontanna Apolla na rynku w Poznaniu

Większość poznańskich eskapad rozpoczyna się na dworcu PKP. Nadal trwa przebudowa tego obiektu, ale z odnowionych peronów bez problemu wydostaniemy się obszerną windą. W pierwszej kolejności warto udać się bezpośrednio na Stare Miasto – niespieszny spacer zajmie około pół godziny i poprowadzi przez piękne parki oraz wyłączone z ruchu samochodowego ulicę Półwiejską. Stąd skierujemy się na tętniącą życiem ulicę Wrocławską – nawierzchnia tego szerokiego deptaku od niedawna wykonana jest z gładkiej kostki, więc turysta na wózku z łatwością pokona tę trasę. Okolice Starego Rynku są niestety mniej przyjazne osobom z niepełnosprawnością, bruk. Można wzdłuż kaletnim bywa wystawiają na Pomimo to by zobaczyć, trykają się wym ratusu,

przyjazne osobom z niepełnosprawnością, a to ze względu na zabytkowy chodnik, co jednak w sezonie utrudnione – lokale zewnątrz ogródki i stoliki. warto spróbować, jak poznańskie koziołki rogami na renesanso- oraz doświadczyć

wyjatkowego klimatu tego miejsca, w którym krzyżują się ścieżki podróżnych z całego świata.

PORUSZANIE SIĘ PO POZNANIU

Po zwiedzeniu najbardziej barwnego punktu każdego zabytkowego miasta, czyli rynku, udajmy się dalej, by odkryć inne zakątki Poznania. Komunikacja miejska jest częściowo dostępna (w rozkładach jazdy można znaleźć informacje o tym, czy nadjeżdżający pojazd będzie niskopodłogowy) – wszystkie autobusy mają podjazdy dla wózków, transport tramwajem jest jednak większym wyzwaniem. Chociaż niektóre są niskopodłogowe, część z nich ma podjazdy, a prawie wszystkie przystanki są podniesione, to niestety nadal zdarza się, że osoba na ciężkim wózku elektrycznym nie może wysiąść z uwagi na zbyt niski peron.

MALTA – ZOO I JEZIORO

Nowe Zoo, położone nieopodal Jeziora Maltańskiego, to teren, na którego zwiedzanie lepiej przeznaczyć cały dzień. Można tu zobaczyć słonie, tygrysy, niedźwiedzie czy wielbłądy, a przy odrobinie szczęścia – fokę, która przeszła już do legendy tego ogrodu zoologicznego, gdyż pokazuje się tylko wybrańcom. Postawiono także woliery ptaków i pawilon zwierząt nocnych. Zoo znajduje się w lesie, ale prowadzące do niego ścieżki są gładkie, a pawilony w większości dostępne. Miłośnicy ruchu na pewno docenią spacery War-tostradą lub wokół Malty. Pierwszy z nich pozwoli podziwiać teren przy rzece, drugi – taflę jeziora.

Gładkie ścieżki, bliskość wody i możliwość obcowania z przyrodą czynią te miejsca ulubionymi obszarami poznaniaków.

To właśnie na brzegu Warty mieszkańcy zbierają się, by wypoczywać, grillować i urządzać pikniki. Przy jeziorze regularnie odbywają się zawody, przede wszystkim sportów wodnych, również o randze mistrzowskiej. Znajduje się tu także tor saneczkowy.



Jezioro Malta



Zamek Cesarski



Widok na panoramę Poznania

DOTKNIJ HISTORII

Będąc nad Wartą, należy zawędrować na Ostrów Tumski i do dzielnicy Śródką. Obszar niedaleko katedry zachwyca – pełno tu knajpek, pięknych kamienic i murali. Koniecznie trzeba odwiedzić Bramę Poznania, czyli interaktywne centrum interpretacji dziedzictwa miasta. To jedno z najnowocześniejszych muzeów w Polsce, opowiadające historię poznańskiego grodu. Także fani architektury będą zadowoleni – Brama Poznania jest jednym z piękniejszych nowoczesnych obiektów w naszym kraju. Na stronie internetowej muzeum czytamy: „Pragniemy, aby każdy czuł się u nas dobrze, dlatego staramy się sprostać różnorodnym potrzebom i oczekiwaniom”. I rzeczywiście, osoba na wózku nie powinna napotkać tutaj szczególnych niedogodności.

KULTURA NA ZAMKU CESARSKIM

Choć najważniejsza ulica Poznania – Święty Marcin – jest obecnie w remoncie i przejście nią jest gehenną, warto wybrać się pod numer 80/82, by obejrzeć imponujący Zamek Cesarski. Dostaniemy się do niego bez przeszkód, jeśli podejmiemy od strony alei Niepodległości lub ronda Kaponiera. Historyczny obiekt to centrum poznańskiego życia kulturalnego. W ciągu

dnia można wybrać się na zwiedzanie z przewodnikiem czy seans do Kina Pałacowego, a wieczorem wziąć udział w koncertach lub spędzić czas w którymś z lokali – pubów, kawiarni lub restauracji – usytuowanych w obiekcie.

EMOCJE DLA ODWAŻNYCH I CZERWONE KOTARY

Jeśli szukamy ekstremalnych wrażeń, powinniśmy zainteresować się areną zombie w Good Game VR na Grunwaldzie. To jedna z najnowszych atrakcji Poznania, która staje się coraz bardziej popularna. W zabawie biorą udział czteroosobowe grupy. Po założeniu okularów wirtualnej rzeczywistości wchodzi się na arenę walk. Gracze bronią reaktora przed hordami zombie. Atrakcja została przetestowana na wózku i choć pobicie rekordu pokonanych zombie przy ograniczonej sprawności raczej nie jest możliwe, to zabawa i tak jest przednia. Jeśli natomiast ktoś woli spokojną rozrywkę – na przykład seans kinowy – powinien odwiedzić kino Rialto na Jeźcach. To miejsce przenosi nas w przeszłość. Czerwone kotary

i repertuar filmów alternatywnych budują unikalny klimat, a uroku miejscu dodaje lokalizacja w jednej z najmodniejszych obecnie dzielnic Poznania.

PRZERWA I POZNAŃSKA GASTRONOMIA

Cały dzień zwiedzania nawet w najbardziej wytrwałych podróżnikach obudzi głód. Poznań słynie z różnorodności smaków i naprawdę dobrego jedzenia, choć by znaleźć przystosowany lokal, trzeba się wysilić. Złaknieni pięknych widoków i kulinarnej podróży przez smaki powinni wybrać się do MUS bar&view. Z okien restauracji na 15. piętrze architektonicznego dzieła sztuki – wieżowca Bałtyk – rozciąga się panorama miasta. Ceny są dość wysokie, jednak widok zachodu słońca nad Poznaniem pozostaje niezapomniany. Dużo taniej jest w kultowej restauracji Manekin. Zjemy tutaj naleśniki podane na nieskończenie wiele

sposobów, ale nie ma możliwości rezerwacji stolika i w godzinach szczytu naprawdę ciężko o miejsce. Jednak brak schodów przy wejściu, bliskość Starówki i pyszne jedzenie powinny przekonać łasuchów do podjęcia próby. Ochota na słodczy? Nic prostszego – genialne ciasta czekają niedaleko Starego Rynku, w kawiarni Różowe, najśladszym miejscu w Poznaniu. Tamtejszy wystrój rozveseli nawet największego ponuraka. Przy lokalu działa sklep, w którym można kupić rozmaite przedmioty – zarówno codziennego użytku, jak i mniej praktyczne gadżety – w tym wesołym kolorze, który stał się inspiracją dla pomysłowej właścicielki tego lokalu.

Weekend to zdecydowanie za krótko, by spróbować wszystkich atrakcji! Poznań jest miastem różnorodnym, wielokulturowym i bogatym w atrakcje dostępne dla osób z niepełnosprawnością. To, którą wybierzesz, zależy tylko od upodobań. Jedno jest pewne – każdy znajdzie coś dla siebie.



Sylvia Blach – autorka tekstu; w tle Brama Poznania

WIECZOREM SIĘ TAŃCZY (LUB GRA W GRY)

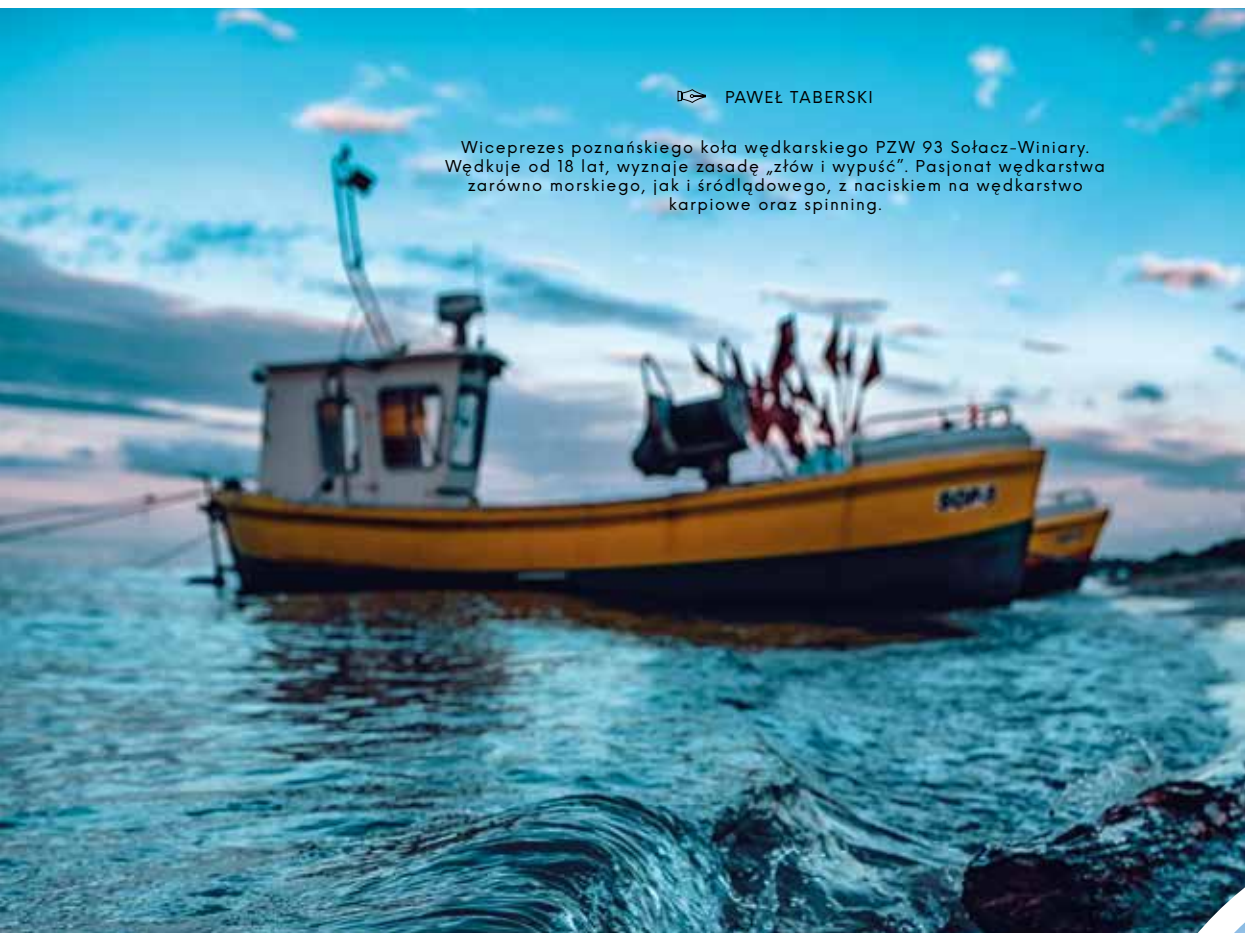
Dobrym pomysłem na zakończenie dnia jest spędzenie kilku godzin w klubie. W Poznaniu powstały miejsca dostępne dla wózków – wybór zależy od gustu muzycznego. LAB oferuje industrialny klimat i ciężką elektronikę. Pacha to niezwykle popularne miejsce z muzyką klubową. Fani mocnych brzmień spotykają się U Bazyli, natomiast ci, którzy od parkietu wolą rozrywkę wirtualną, grają w gry komputerowe w Pad Clubie (niestety dla wózków dostępne jest tylko jedno piętro). Poznań jest miastem różnorodnym, wielokulturowym i bogatym w atrakcje dostępne dla osób z niepełnosprawnością. To, którą wybierzesz, zależy tylko od upodobań. ●



Piotr Czarnota, Główny Specjalista ds. Organizacji Przewozu Osób Niepełnosprawnych w PKP Intercity

Jeżeli poruszasz się na wózku i planujesz weekend w stolicy Wielkopolski, zadбай o to, by Twoja podróż przebiegła bezpiecznie i komfortowo. Masz możliwość zgłoszenia swojego przejazdu – przynajmniej 48 godzin przed podróżą. Dzięki temu drużyna konduktorska będzie przygotowana, by Ci pomóc – przy wsiadaniu do pociągu i wniesieniu bagażu. Wszystkie niezbędne informacje znajdziesz na stronie intercity.pl w zakładce „Informacje dla osób z niepełnosprawnością i osób o ograniczonej sprawności ruchowej” lub pod numerem infolinii 703 200 200*. Pamiętaj też, aby kupić bilet na pociąg z wyprzedzeniem – to nie tylko zapewni Ci odpowiednie miejsce przystosowane do Twoich potrzeb, lecz także pozwoli skorzystać z atrakcyjnych promocji, takich jak Wcześniej Taniej.

* Opłata za minutę połączenia 1,29 zł brutto. Usługę świadczy „PKP Intercity” S.A.



PAWEŁ TABERSKI

Wiceprezes poznańskiego koła wędkarskiego PZW 93 Sołacz-Winiary. Wędkuje od 18 lat, wyznaje zasadę „złów i wypuść”. Pasjonat wędkarstwa zarówno morskiego, jak i śródlądowego, z naciskiem na wędkarstwo karpiove oraz spinning.

Na ryby!

*Dokąd udać się
na wędkarski weekend?*

Wolny weekend i prognoza dobrej pogody to wystarczające powody, by pomyśleć o wyjeździe na ryby. Wartych polecenia jest szczególnie kilka kierunków i możliwości łowienia. Gdzie ostatecznie się wybierzesz, zależy głównie od metody, jaką preferujesz.



WYPRAWA KUTREM NA DORSZE GDAŃSK

Jeżeli dotąd nie odważyłeś się na ten typ wędkowania, warto spróbować. Niewątpliwie jest to przygoda – widok wody aż po horyzont gwarantuje niezapomniane wrażenia. Zazwyczaj na taki rejs wypływa się o szóstej rano, a na morzu spędza się około 10 godzin.

Jaki sprzęt zabrać? Jaka wędka będzie najlepsza, jaki kołowrotek się sprawdzi? Jeśli na taką wyprawę wybierasz się pierwszy raz, to nie musisz zabierać żadnego sprzętu! Wędkę i wszystkie niezbędne elementy – łącznie z pikerem i przywieszkami – najlepiej wypożyczyć na kutrze za niewielkie pieniądze (zazwyczaj to koszt około 20 zł). Gdy już polkniesz bakcyła morskich przygód, możesz oczywiście zainwestować we własny zestaw. Nie martw się też o jedzenie – na kutrze serwowane są ciepłe posiłki oraz gorące napoje. Zadbaj za to o odpowiednie ubrania, bo na pełnym morzu jest o wiele chłodniej niż na lądzie. Jeśli na dzień rejsu zapowiadana jest bezchmurna pogoda, koniecznie

pamiętaj o ochronie przed słońcem – krem z filtrem i dobre okulary przeciwsłoneczne z polaryzacją obowiązkowo powinny znaleźć się w twoim ekwipunku. Nie zapomnij też o lekach na chorobę morską – należy je przyjąć odpowiednio wcześniej, najlepiej kilka godzin przed wypłynięciem. Dodatkowo warto zaopatrzyć się w specjalne akupresurowe opaski, tzw. sea bands, których zadaniem jest niwelowanie uczucia nudności.

JAK ŁOWIĆ Z KUTRA?

Gdy już doptyniecie, szypier da znać sygnałem, że można opuszczać przynętę (również w ten sam sposób poinformuje, kiedy należy zwinąć zestaw, bo będzie zmieniał miejsce połowu). Otwórz kabłąk kołowrotka i poczekaj, aż przynęta opadnie na dno. Potem zamknij kabłąk, zrób około dwa obroty korbką i poderwij ją wędką od dna. Następnie opuść ją i „stuknij” o dno. Istotne w tej metodzie jest to, aby mieć cały czas kontakt z wabikiem, dlatego nie dopuszczaj do tego, aby plecionka zrobiła się luźna. Dorsze potrafią atakować nie tylko wówczas, gdy podrywasz przynętę, ale też podczas jej opadania.





ŁOWIENIE NA RZECIE POZNAŃ

Poznań miastem wędkarzy? Tak! Poza jeziorami znajdują się tu rzeki, m.in. Warta oraz Cybina. Warto wybrać się na łowienie spławikowe właśnie na rzecze. Na taką weekendową wyprawę zabierz nieduży zestaw: teleskopową pięciometrową wędkę bolonkę z kołowrotkiem, kilka wcześniej przygotowanych haczyków i spławików (najlepiej tzw. bombek). Wystarczający będzie około 4-gramowy spławik. W ekwipunku nie powinno zabraknąć też wyczepiacza, zanęty oraz przynęty. Nie jest konieczne skupianie się na detalach rozmieszczenia obciążenia czy budowy zestawu, ponieważ nie trzeba nim rzucać daleko. Cybina jest niezwykle urokliwą rzeczką i dzięki tak minimalnej ilości sprzętu można łowić tutaj bardzo aktywnie. Najlepsze wskazówki? Stań w miejscu, które wydaje się ciekawe pod względem łowienia (np. widoczna jest aktywność ryb, ruch wody, ukształtowanie brzegu). Nęć niewiele. Jeśli nic się nie dzieje, przenieś się trochę dalej. Dzięki temu – oprócz łowienia ryb – zaliczysz również bardzo miły spacer w przepięknym otoczeniu. Jak najlepiej posługiwać się takim sprzętem? W pierwszej kolejności gruntuj zestaw, tzn. ustaw jego odpowiednią wysokość pod wodą tak, aby przynęta znalazła się nad dnem. Po zarzuceniu warto zostawić otwarty kabłąk w kołowrotku, aby żyłka mogła się wysuwać bez przeszkód. Natomiast drugą ręką przytrzymuj szpulę tak, aby przy zacięciu zatrzymać żyłkę i od razu zamknąć kabłąk.

SPINNING NAD ODRĄ WROCŁAW

Stolica Dolnego Śląska to nie tylko słynne zoo, Panorama Racławicka i krasnale. To także liczne mosty. A jak mosty, to i rzeki! Podczas pobytu we Wrocławiu warto spróbować łowienia spinningowego na Odrze. W tym celu najlepiej zaopatrzyć się w 4-składową wędkę spinningową (tzw. travel), nieduży kołowrotek (wielkości około 3000), trochę gumowych przynęt z główkami jiggowymi, a do tego wszystkiego cienką plecionkę. Oczywiście nad rzeką można złowić zarówno mniejsze, jak i większe ryby (np. sumy), ale w czasie krótkiego weekendowego wypadu warto skupić się na niewielkich przynętach i długim spacerze w poszukiwaniu pięknych miejsc spinningowych. Styl łowienia i prowadzenia wabika w dużej mierze zależy od stanowiska, jakie sobie upatrzysz. Pamiętaj jednak, aby w ekwipunku nie zabrakło długich mocnych szczypiec i rozwieraka. Nigdy nie wiadomo, kiedy jakaś uzbrojona w ostre zęby ryba – na przykład szczupak – skusi się na przynętę!

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej, polecam książkę „Wszystko o wędkarstwie, czyli jak złowić dużą rybę!” Macieja Zdzienickiego – rozwiewa wątpliwości i w prosty sposób tłumaczy specjalistyczne pojęcia.

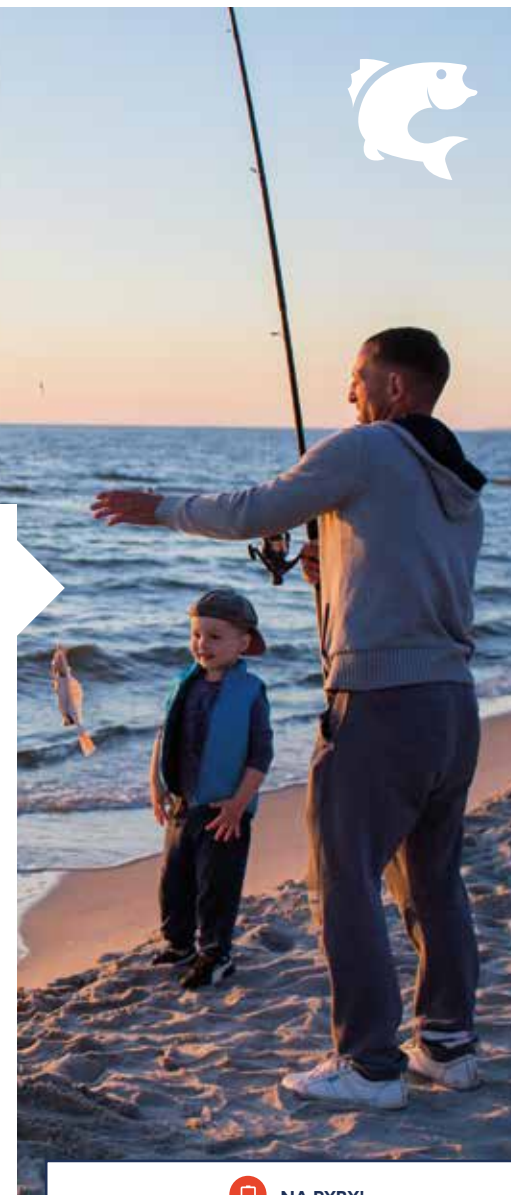


Niezależnie od tego, jakie miejsce wybierzesz na swój wędkarski weekend, życzę satysfakcji z testowania opisanych metod oraz złowienia życiowych okazów!



SURFCASTING KOŁOBRZEG

Surfcasting, czyli wędkarstwo plażowe nad morzem, można podsumować następująco: wdychasz jod w pięknych okolicznościach przyrody, słuchasz szumu morza i cierpliwie czekasz, aż flądra lub dorsz złapią się na haczyk. Jedynym dużym elementem, jaki musisz zabrać, jest wędzisko. Musi być ono stosunkowo długie i pozwalać na dalekie wyrzuty zestawem. Niezbędny będzie również odpowiedni stojak, ale z powodzeniem jego rolę może grać zaostrzona na końcu... rura PCV. Wystarczy ją wbić w piasek, a w środku umieścić wędzisko. Wędka musi być odpowiednio długa nie tylko ze względu na wyrzut, ale także po to, aby żyłka wchodziła do wody jak najdalej za ostatnimi falami, które uderzając o brzeg, mogłyby zaburzać sygnalizację brań. Zabierz też duży kołowrotek z nawiniętą tzw. koniczną żyłką do surfcastingu. Charakteryzuje się ona tym, że ulega zwężaniu – dzięki temu od razu zawiera w sobie tzw. przypon strzałowy. Jako przynętę warto użyć kawałków ryb bądź czerwonych robaków. Aby zauważyć branie, obserwuj szczytówkę wędki.



NA RYBY!

Swoją wędkarską przygodę rozpocznij z PKP Intercity. Do Trójmiasta i Kołobrzegu, a także do Wrocławia dojedziesz m.in. pociągami najwyższej kategorii Express InterCity Premium, obsługiwanyymi nowoczesnymi składami Pendolino, a do stolicy Wielkopolski zmodernizowanymi wagonami składów Express InterCity. Wygodne półki na bagaże pozwolą Ci swobodnie przewieźć cały niezbędny sprzęt.

Znajdź dogodnie połączenie na intercity.pl

MAGDA NOWICKA

KASZĖBĖ

O pięknie Pomorza

Kaszuby przyciągają miłośników zarówno plażowania, jak i aktywnego wypoczynku: żeglarzy, kajakarzy, rowerzystów, pieszych wędrowców, a nawet narciarzy. Umożliwia to niezwykła różnorodność kaszubskiego krajobrazu i bardzo dobrze rozwinięta infrastruktura turystyczna.

Gdzie leżą Kaszuby? Tam gdzie mieszkają Kaszubi! Przez lata wytyczenie jasnych granic regionu przysparzało wiele problemów, ponieważ nie są to tereny stricte historyczne. Dziś mówi się, że Kaszuby zaczynają się na Półwyspie Helskim, a ciągną wzdłuż powiatów puckiego i lęborskiego na zachodzie oraz powiatów kartuskiego i kościerskiego na wschodzie, aż po Chojnicę na południu. Warto pamiętać, że do tych terenów zalicza się również Trójmiasto.

PRZED WSZYSTKIM PRZYRODA

Jedna z kaszubskich legend mówi, że Bóg stwarzając świat, wysypywał z worka na kulę ziemską różne formy krajobrazu. Tak powstawały ogromne morza i oceany, góry, zielone równiny, lasy, puszcze czy kręte rzeki. Gdy skończył swoje dzieło, spostrzegł smutnego anioła, który zwrócił jego uwagę na pustą i jałową ziemię. Bóg więc wziął worek, wytrząsnął z jego dna wszystkie pozostałe drobinki i w ten sposób stworzył przepiękną i różnorodną mozaikę krajobrazową Kaszub.

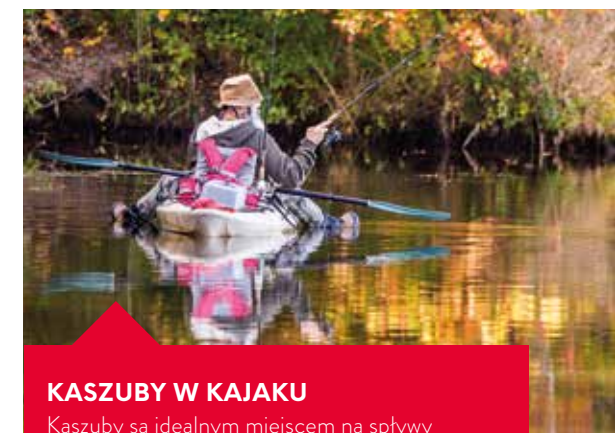
Rzeczywiście, tereny te są niezwykle zróżnicowane. Północna część, zwana Nordą, to piaszczyste plaże od strony otwartego morza i Zatoki Puckiej. Region ten słynie między innymi z Cypla Rewskiego (zwanego też Szperkiem), czyli kilometrowej piaszczystej ławicy, która rozdziela spokojne wody od strony Pucka i wzburzone od strony Gdańska. Szukając przyrodniczych atrakcji Kaszub Północnych, nie można także przeoczyć fokarium na Helu, w którym turyści mają możliwość obserwowania życia foki szarej. Jest ono otwarte przez wszystkie dni w roku, a jego cel to wspomaganie odtworzenia i ochrona tych zwierząt w rejonie południowego Bałtyku.

Warto także pamiętać, że Kaszuby wcale nie są płaskie, w powiecie kartuskim leżą bowiem Wzgórza Szymbarskie. Ich największym wzniesieniem – a także całej Niziny Poleskiej – jest Wieżycza (328 m n.p.m.), na której stoi wieża widokowa. Obserwować z niej możemy lasy bukowe, rynnowe doliny i jeziora. Co ciekawe, zimą na tym terenie można także oddać się białemu szaleństwu. Jest tam ośrodek narciarstwa biegowego, a pomiędzy Wieżycą a Krzeszną na chętnych czekają wyciągi. Wzniesienia Szymbarskie są częścią większego regionu, czyli Pojezierza Kaszubskiego, który jest niezwykle zróżnicowany przyrodniczo. To przepiękna kraina jezior, rzek i lasów, krajobrazowo przypominająca Mazury. Jest tu aż 500 jezior, a także dopływy wielu rzek, m.in. Wdy, Brdy, Motławy, Łeby czy Słupi. Przemierzając Kaszuby, nie sposób ominąć Wdzydzkiego Parku Krajobrazowego. Na jego terenie znajduje się tzw. kaszubskie morze, łączące ze sobą pięć jezior – Wdzydze, Gołuń, Słupinko, Radolne i Jelenie – przez które przepływa rzeka Wda. Jest to region niezwykle atrakcyjny turystycznie, który przede wszystkim przyciąga miłośników aktywnego wypoczynku – chętnie odwiedzają go żeglarze i kajakarze. Tuż obok,



Wiatrak typu holenderskiego z Brus

na południu Kaszub, można znaleźć jeden z największych borów sosnowych w Polsce, czyli Bory Tucholskie. Wyjątkowa jest tu szczególnie Struga Siedmiu Jezior, czyli niewielka rzeka (licząca około 13 km), która łączy siedem jezior rynnowych. Zaczyna się od Jeziora Ostrowitego, a swój bieg kończy w Jeziorze Charzykowskim. Jest to wyjątkowe zjawisko hydrologiczne, a także miejsce występowania wielu unikalnych gatunków roślin i zwierząt.



KASZUBY W KAJAKU

Kaszuby są idealnym miejscem na spływy kajakowe. Popularne trasy przebiegają przez rzeki Słupię, Łupawę i Radunię oraz jeziora Kółka Raduńskiego. Popłynąć można także szlakiem 5 rzek Korne – Loryniec czy Wdą z Lipusza do Wdzydz Kiszewskich. Ogromną atrakcją jest również przepłynięcie Brdą, która jest lewym dopływem Wisły i jednym z najpiękniejszych szlaków wodnych w Polsce. Infrastruktura dla kajakarzy jest tutaj niezwykle rozwinięta i nie będziemy mieli większego problemu z wynajęciem kajaka na dłuższą lub krótszą wycieczkę.



TO WARTO WIEDZIEĆ

Haft kaszubski

Znana od stuleci technika ozdabiania tkanin kolorowymi nitkami została zapoczątkowana przez siostry norbertanki i benedyktynki w XVII wieku. Hafty wyróżniają się motywami kwiatowymi (bratkami, chabrami, goździkami, liliami, niezapominajkami) oraz zdecydowaną kolorystyką – trzema odcieniami niebieskiego, czerwieni, zieleni i żółci – która nawiązuje do kaszubskiej przyrody.

Kaszëbskô mòwa

Język regionalny, którym na co dzień posługuje się ponad 100 tys. Kaszubów. Obecny jest w wielu czasopismach i książkach, a także w audycjach radiowych i programach telewizyjnych. Co ciekawe, od 2005 roku jest także przedmiotem na egzaminie maturalnym. Kaszubski jest odrębnym językiem i zawiera wiele liter nieobecnych w naszym alfabecie (ă, é, ë, ò, ô, ù), które oddają jego cechy fonetyczne.

Kuchnia kaszubska

Wykorzystuje różnorodność okolicznej przyrody. Prym wiodą ryby morskie i słodkowodne, które są przyrządzane na wszystkie możliwe sposoby. Z dań mięsnych dominuje drób, a szczególnie gęś. Na stołach królują także skarby lasu: grzyby, jagody, borówki i dziczyzna. Często sięga się również po warzywa, szczególnie marchew, brukiew, ziemniaki i buraki. Warto spróbować kaczki po pomorsku (nadziewanej mięsem i podrobami), potrawy z kury z rodzynkami czy słodkich placuszków zwanych ruchankami. Prawdziwym symbolem Kaszub jest jednak truskawka, która doczekała się tutaj swojej własnej odmiany.

Haft kaszubski



W POSZUKIWANIU TRADYCJI

Różnorodność krajobrazu i bogactwo przyrody to nie jedyne atrakcje Kaszub. Region ten słynie również z wielowiekowej kultury. Aby dowiedzieć się, jak wyglądało życie Kaszubów w przeszłości, warto odwiedzić na przykład skansen w Nadolu. Można w nim zobaczyć tradycyjną zagrodę średnio zamożnego gospodarza, tzw. gbura, a także gospodarstwo rybackie, w skład którego wchodzi m.in. ryglowy dom nadolskiej rodziny. Z kolei Kaszubski Park Etnograficzny we Wdzydzach Kiszewskich, mieszczący się na 22 hektarach, to propozycja całoninowej wycieczki. Z pewnością zachwyci znawców i miłośników tradycyjnych kultur, bo udostępnia 50 obiektów architektury ludowej: od chałup rybackich i gburskich, poprzez różnego rodzaju dworki, aż po wiatraki, tartak czy szkołę. Ogromną atrakcją jest także przeniesiony ze Swornegaci drewniany kościółek św. Barbary. Zbudowano go w technice zrębowej, a w środku znajdują się barwne, tradycyjne kaszubskie malowidła.

Kaszubski Park Etnograficzny
we Wdzydzach Kiszewskich

W GŁĘB BOGATEJ HISTORII

Tematem wycieczki po Kaszubach mogą być również budowle obronne, dwory i pałace. Jednym z najpopularniejszych wśród turystów obiektów tego typu jest zamek krzyżacki w Bytowie – gotycka budowla wzniesiona na początku XV wieku. Co ciekawe, krótko był on siedzibą Krzyżaków, gdyż w 1410 roku został zdobyty przez Władysława Jagiełłę. Natomiast podróżując przez północne Kaszuby, koniecznie trzeba odwiedzić chociaż jeden z obiektów leżących na Szlaku Dworów i Pałaców. W doskonałym stanie zachowały się m.in.: zamek w Krokowej, pałac w Sasinie, dwór w Lisewie czy Zamek Jan III Sobieski w Rzućwie. Ten ostatni, wybudowany w połowie XIX wieku w stylu neogotyckim, funkcjonuje dziś jako hotel. ●



Zamek Jan III Sobieski



Pałac w Sasinie

MĄDROŚCI KASZUBÓW, CZYLI KILKA TUTEJSZYCH PRZYSŁÓW

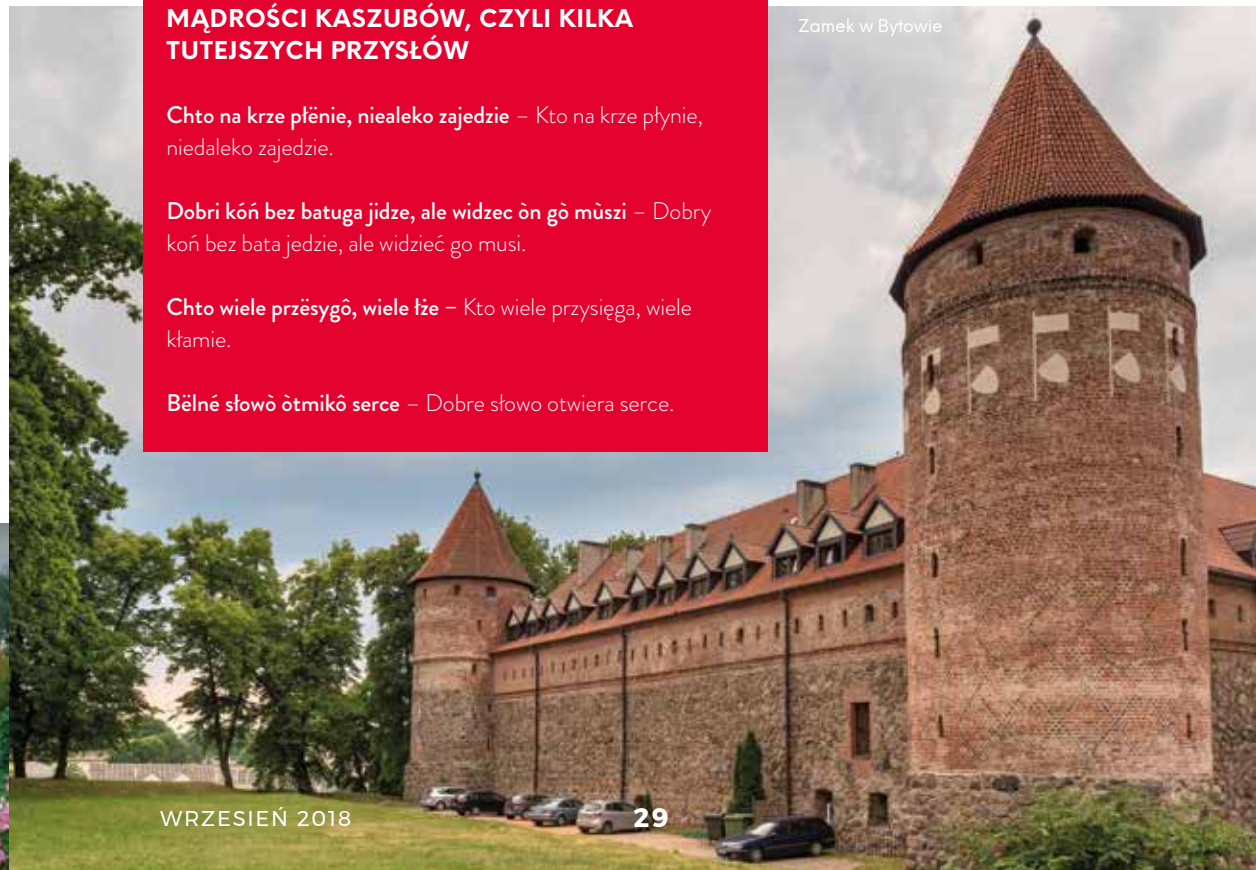
Chto na krze plënie, niealeko zajedzie – Kto na krze płynie, niedaleko zajedzie.

Dobri kón bez batuga jidze, ale widzec òn gò mùszi – Dobry koń bez bata jedzie, ale widzieć go musi.

Chto wiele przësygò, wiele lże – Kto wiele przysięga, wiele kłamie.

Bëlné słowò òtmikò serce – Dobre słowo otwiera serce.

Zamek w Bytowie



TLUMACZYŁA: BOŻENA LABUDA

język w podróży

kaszubski

Przepraszam, którym pociągkiem dojadę na Hel? Chciałbym odwiedzić tamtejsze fokarium.

Witôjże, jaczci ban jedze na Él? Jô bë chcôł tam ôdwiédzëc môł z zélińtama, co mają zagwésniony bezpiek.

Czy może mi Pan/i wskazać drogę do punktu widokowego?

Môże wë bë bëłë tak dobri i wskôzëlë drogã do ôbszerwacyjnégò stanowiszczã?

Przepraszam, jaka to stacja? Muszę wysiąść w Chojnicach.

Mòglë bë Wa mie pówiedzec, jaczë banowiszczë terô bądze? Mùszã wësadnãc w Chòńicach.

Zawsze chciałem zwiedzić okolice Kościerzyny. Słyszałem, że to tu bije serce Kaszub!

Wiedno jô chcôł zwiedzëc ôkòłëce Kòścérznë. Jô czuł, że tuwò serce Kaszëb bije!

Kiedy odbędzie się najbliższy Jarmark Wdzydzki?

Czedë terô bądze Jarmark we Wdzydzach?

Ile kosztuje bilet do Muzeum Kaszubskiego w Kartuzach?

Wiele kòsztëje bilet wstãpù do kartëszczégò Kaszëbszczégò Mùzeùm?

Gdzie w okolicy można skosztować tradycyjnych dań kuchni kaszubskiej?

Gdze w ôkòlim mògã zjesc kaszëbszczë jestkù?

Czy Skansen we Wdzydzach Kiszewskich to ciekawa atrakcja także dla dzieci?

Czë Skansen we Wdzydzach Kiszewskich je równo ciekawi dlô dzeczy?

Chciałbym popływać kajakiem po Wdzydzach. Gdzie znajduje się najbliższa wypożyczalnia sprzętu wodnego?

Jô bë chcôł pòpłëwac kajakã pò jezorzë we Wdzydzach. Gdzie mògã wëpòżëczëc czółenkò?

Wieżycã to wyjątkowy punkt kaszubskiego krajobrazu. Ten widok zapiera dech w piersiach!

Wieżëcã to je apartny môł kaszëbszczégò krójòbrazù. Je tak snôzi, że jãz zatëkò dech w piersach!

Tuż przed premierą „Kamerdynera” – filmu, który otworzy Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – rozmawiamy z Filipem Bajonem. Jeden z najśłynniejszych polskich reżyserów nie tylko odświeża przed nami kulisy pracy nad najnowszym obrazem, ale też opowiada o podróżach i zdradza, co ceni we współczesnych serialach.

KINO JEST *obrazem*

ROZMAWIAŁ: KRZYSZTOF ŁUKANOWSKI

Pana najnowszy film „Kamerdyner” przedstawia m.in. losy Kaszubów, którzy walczą o swoje miejsce w kształtujących się granicach II Rzeczypospolitej. W swoich obrazach niejednokrotnie podejmował Pan wątki historyczne, gdy bohaterowie musieli mierzyć się ze zmieniającą się rzeczywistością. Czy właśnie ten aspekt jest dla Pana istotny podczas wyboru tematu filmu?

Od zawsze interesują mnie miejsce i czas przełomu, moment, w którym bohater zostaje poddany presji historii i przypadku. Wtedy skazany jest na los, nie może o wszystkim sam decydować, musi się przystosować do spadających na niego zdarzeń.

W „Kamerdynerze” przytacza Pan fakty z pierwszej połowy XX wieku – historię Pomorza, losy Kaszubów, traktat wersalski i jego skutki w postaci zaognienia stosunków sąsiedzkich między Kaszubami, Polakami a Niemcami, a także temat masowej zbrodni na ludności cywilnej w Piaśnicy, dotąd rzadko poruszany w kinie i nieznanym wielu widzom.

Tak, to prawda, to jedna z sekwencji. Film opowiada 50 lat z życia mieszkańców na tym kawałku ziemi. Ja sam, który dość dobrze znam historię, wiedziałem o Piaśnicy – są zresztą ulice Męczenników Piaśnicy w Jastarni i Pucku – ale nie zdawałem sobie sprawy ze skali tego wydarzenia. Nie wiedziałem, jak długo to trwało i ile ofiar pochłonęło. Z jednej strony gros zabitych stanowili mieszkańcy tych terenów, Kaszubi aresztowani na podstawie wcześniej przygotowanej listy. Z drugiej – w piaśnickich lasach pod Wejherowem zginęło również wielu Niemców, choćby pacjentów zakładów psychiatrycznych. W sumie życie straciło około 15 tys. osób. Ponieważ informacja o tym była tak dobrze strzeżona, nawet ludzie interesujący się historią nie znają dobrze rozmiaru tego zjawiska. Bo i jak mają znać, skoro po trwającej pół roku akcji przetrwały zaledwie cztery zdjęcia?

Z pewnością film będzie stanowił świetną lekcję historii. Jednak na tle tych strasznych zdarzeń widzowie śledzić będą także rodzące się uczucie – miłość, która nie miała prawa przydarzyć się w tak okrutnych czasach. Czy związek Mateusza i Marity, w których wcielają się Sebastian Fabijański i Marianna Żydek, można przyrównać do historii Romea i Julii?

Aż tak daleko bym się nie posunął, choć rzeczywiście jest to tragiczny związek miłosny, a na ekranie ukazujemy jego różne etapy. Ta miłość stanowi jeden z głównych tematów „Kamerdynera”. Obok wątku historycznego, jaki pokazałem poprzez konflikt między hrabią von Kraussem a Kaszubem Bazylim Miotkiem ten motyw męsko-damski jest bardzo ważny.

Film należy do nurtu pełnego rozmachu kina epickiego. Za zdjęcia odpowiedzialny był Łukasz Gutt, z którym pracował już Pan przy „Paniach Dulskich”. Podkreślał on wagę wizualnej strony tej produkcji. Zdjęcia trwały blisko trzy lata – jak wyglądała praca z ekipą filmową przez tak długi czas?

Wymagało to mocnych nerwów i sporego doświadczenia, ponieważ tak długi okres rodzi pewne napięcia i konflikty. Dodatkowym utrudnieniem było to, że pięć razy podchodziliśmy do rozpoczęcia zdjęć – za każdym razem musieliśmy odbyć m.in. trudny okres przygotowawczy. Trzy lata to szmat czasu na myślenie czy dochodzenie do pewnych wniosków. Z Łukaszem Guttem wiedzieliśmy od początku, że film musi być niesłychanie atrakcyjny wizualnie. Przykładam do tego olbrzymią wagę i mam pewną pretensję do współczesnego kina – mam wrażenie, że dbając tak bardzo o słowa, zapomnieliśmy, jaka jest jego prawdziwa natura. Kino jest bowiem przede wszystkim obrazem. Opowiada się tym, co widać, a nie tekstem. Najważniejszym słowem, towarzyszącym nam podczas kręcenia, był „pomysł” – czyli koncept wizualny na każdą scenę. Bardzo lubię temperament Łukasza Gutta – sugerowane przez niego rozwiązania są często zgodne z tym, co sam bym

➤ zaproponował. Epickość wymaga szerokiego patrzenia, szerokiego widzenia, a co za tym idzie – długich ujęć, pełnych planów. To jest coś, z czym dobrze się czuję i nieskromnie powiem, że umiem stosować.

Na ekranie zobaczymy uznanych polskich aktorów, takich jak Janusz Gajos, Anna Radwan, Daniel Olbrychski czy Borys Szc. Główne role przypadły młodszemu pokoleniu: Sebastianowi Fabijańskiemu i Mariannie Zydek. Jak wyglądała współpraca z tak wieloma indywidualnościami aktorskimi?

Aktorów można podzielić na tych, którzy o nic nie pytają, i na tych, którzy zadają bardzo dużo pytań. Oczywiście każdy reżyser preferuje tę pierwszą grupę... I tacy byli aktorzy „Kamerdynera”, a dodatkowo szybko przyzwyczaili się do mojego stylu pracy i skrótości uwag. Naturalnie nie miało to nic wspólnego z chaotycznością, wszystko było dokładnie przemyślane. Fantastyczni aktorzy, z którymi wcześniej nie miałem okazji pracować, to Anna Radwan i Adam Woronowicz. To była prawdziwa przyjemność spotkać się z nimi po raz pierwszy i mam nadzieję nie ostatni. Przeglądałem się, jak Ania wspaniale konstruuje postać Gerdy von Krauss i tworzy opowieść o pięćdziesięciu latach jej życia – postać kobiety w czasach zarazy, że tak strawestuję pewien tytuł. Z Sebastianem Fabijańskim i Marianną Zydek spotkalismy się już przy „Paniach Dulskich”. Są niesłychanie zdolni. Miałem



do nich pełne zaufanie, poza tym świetnie się dogadują. Przyjemnie się na nich patrzy, a w filmie jako sztuce wizualnej jest to bardzo ważne.

Janusz Gajos wyszedł z inicjatywą, aby postacie Kaszubów mówiły po kaszubsku, by w ten sposób nadać filmowi więcej autentyczności.

Trzy lata temu spędzaliśmy wakacje wspólnie z Januszem Gajosem. Siedzieliśmy nad morzem i rozmawialiśmy o filmie, który we wrześniu mieliśmy zacząć kręcić. I tam, na tej plaży, Janusz rzeczywiście stwierdził, że trzeba by zacząć mówić po kaszubsku. Trochę się tego przeraziłem, bo nieco znam ten język i dobrze wiem, że kaszubski nie jest odmianą polskiego, tylko swego rodzaju językową autonomią. Niepokoilem się, że może to przedłużyć zdjęcia, ale na szczęście moje obawy okazały się na wyrost. Mieliśmy świetnego supervisora kaszubskiego, Genia Pryczkowskiego, który bardzo Januszowi pomagał. W razie problemów pisało się nawet całe zdania po kaszubsku na takich dużych białych płachtach. Wplecenie rozmów w tym języku rzeczywiście bardzo ożywia film i dodaje mu autentyczności.

Dotychczas przy większości filmów pełnił Pan również rolę scenarzysty. W tym przypadku jest inaczej: skupił się Pan na reżyserii. Czy nie czuł Pan potrzeby ingerencji w scenariusz?

Miałem od autorów przyzwolenie, żeby ten scenariusz „ufilmować” i tak właśnie zrobiłem choćby z dialogami. Już wcześniej dużo wiedziałem o Prusach Wschodnich i Kaszubach, gdzie jeździłem wielokrotnie, osłuchując się z kaszubszczyzną. Niegdyś pisałem scenariusz o hrabinie Dönhoff, która na koniu uciekała przed nadciągającą Armią Czerwoną z Mazur w stronę Niemiec, co jej się zresztą udało. Przygotowując się do tego, czytałem wiele książek. Kiedy więc przyszła propozycja z Filmiconu, abym zainteresował się tym tematem, po prostu sięgnąłem po całą masę publikacji, które już miałem w domu, a które teraz znów stały się przydatne.



Powiedział Pan, że miejsca realizacji zdjęć były już Panu znane. Czy film był kręcony w jakichś unikalnych lokalizacjach?

Kaszuby są piękne, ale dość gęsto zabudowane. W związku z tym film powstawał głównie na Warmii, gdzie można kręcić z użyciem kamery 360 stopni – i zawsze jest dobrze. Byliśmy z ekipą w pałacu w Łęczanach, w pałacu w Galinach i w starych majątkach pruskich, które pozostały niezniszczone. Są w takim stanie, jak dawniej, co nie tylko ułatwiało nam pracę, ale też dawało dużo radości. Stajnie w Galinach, wraz z padokiem, stanowią idealną scenografię filmową, także okoliczne pagórki, jeziora – to wszystko po prostu samo pchało się przed kamerę.

Wspomniał Pan, że przykładą ogromną rolę do strony wizualnej. Dziś wiele epickich realizacji filmowych ukazuje się w postaci wieloodcinkowych serii, by wspomnieć choćby „Grę o Tron”, „Wikingów” czy „Rzym”. Czy lubi Pan tego rodzaju seriale?

Jak najbardziej! Bardzo cenię tego rodzaju produkcje. „Kamerdynera” nakręciliśmy również w wersji pięciogodzinnej. Chciałem wykorzystać doświadczenie, jakie zdobyłem w czasie powstawania „Magnata” czy „Przedwiosnia” – tworzenia zarówno filmu, jak i towarzyszącego mu serialu telewizyjnego. Spośród tych wysokobudżetowych

realizacji odcinkowych oglądałem ostatnio „Koronę” o Windsorach (oryg. „The Crown”, prod. Netflix – przyp. red.) i jestem absolutnie zachwycony. Uwielbiam prawdę faktu historycznego.



Wiemy również, że lubi Pan podróżować, a niektóre miasta zwiedzał Pan śladem wielkich literatów, na przykład Buenos Aires tropem Gombrowicza czy Limę – Mario Vargasa Llosy.

Tak, chociaż zwiedzanie pod kątem literatury to pasja przede wszystkim mojej żony – pragnie ona napisać książkę o wielkich pisarzach i miejscach z nimi związanych. Ja również lubię takie tematyczne zwiedzanie i rzeczywiście dużo podróżujemy.

Poszukuje Pan czegoś konkretnego podczas poznawania innych krajów i kultur?

W podróży cenię sobie zaskoczenie. Niedawno żona wzięła mnie w miejsce, do którego ja sam nigdy bym nie pojechał – nad Jezioro Bodeńskie, w trójkąt okalających je krajów Austria-Niemcy-Szwajcaria. I muszę przyznać, że jestem zachwycony nastrojem, którego tam doświadczyłem. Nie mogę przestać myśleć o tych małych ojczyznach, osobnych, ale jednak będących częścią naszej wspólnej Europy. ●

ROZMAWIAŁA:
SYLWIA M. KUPCZYK



**dr Przemysław
Łutomski**

fizjoterapeuta, doktor nauk o kulturze fizycznej, wykładowca akademicki, specjalista z zakresu medycyny sportu współpracujący z najlepszymi polskimi zawodnikami; właściciel kliniki COREclinic (www.coreclinic.pl)

Zadbaj o siebie w podróży

Wielogodzinna podróż budzi w niektórych sporo obaw – długotrwałe przebywanie w niezmienniej pozycji, konieczność dźwigania ciężkich bagaży, ryzyko powstania obrzęków... Fizjoterapeuta dr Przemysław Łutomski radzi, jak uniknąć dyskomfortu, złagodzić dolegliwości i cieszyć się nawet najdalszymi wyprawami.

Jakie wyzwania dla naszego organizmu niesie podróżowanie?

Podróż pociągiem to doskonałe rozwiązanie – pasażer ma możliwość przemieszczania się, zmiany pozycji, co jest bardzo ważne. Jednak, jak w każdym środku transportu, trzeba zachować pewną ostrożność, by nie nadwężać organizmu i uniknąć problemów. Uważność jest wskazana już w momencie wejścia do wagonu z peronu, który zwykle jest usytuowany niżej – podczas wchodzenia i wychodzenia warto więc zachować prawidłową pozycję ciała. Unosząc walizkę lub torbę, trzeba utrzymać prosty kręgosłup i zadbać o ergonomię – ruch z ciężarem wykonać „z nóg”. Już podnoszenie ciężaru o wadze 5 kg powoduje znaczące przeciążenie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym.

Gdzie jeszcze czyhają na podróżnych takie pułapki?

Z pozoru wygodna pozycja siedząca nie jest korzystna, jeśli przebywamy w niej zbyt długo. Nie ma nic gorszego dla naszego ciała niż bezruch. W trakcie podróży często też śpimy w pozycji zastanej lub pracujemy, pochylając się nad laptopem. Podróżując pociągiem, powinniśmy co jakiś czas – co najmniej raz na 40 minut – wstać, przejść się wzdłuż wagonu, wykonać kilka skłonów czy przysiadów, aby pobudzić mięśnie i układ krążenia. Kolejnym punktem na mapie wyzwań jest podnoszenie bagażu. Na szczęście coraz częściej miejsce na większe torby i walizki znajduje się tuż przy wejściu do wagonu, na wygodnych niskich półkach – warto z nich skorzystać.

Jak prawidłowo siedzieć?

W takiej pozycji plecy powinny w całości przylegać do oparcia, uda swobodnie spoczywać na siedzisku, stopy być oparte na podłożu, a ramiona rozluźnione. W okolicy dolnego odcinka lędźwiowego kręgosłupa można umieścić zrolowany ręcznik lub bluzę. Jeżeli pracujemy lub czytamy, skorzystajmy z podłokietników. Idealnie byłoby mieć książkę na wysokości oczu, aby nie przeciążać karku.

Zwykle zasypiam w pociągu. Czy to dobry zwyczaj?

To naturalne, że wiele osób podczas podróży ucina sobie drzemkę. Jednak jeśli spać, to tak, żeby wypocząć.



► Poduszka w kształcie kołnierza – dzięki ergonomicznemu wyprofilowaniu zapewnia prawidłowe podparcie głowy i szyi w czasie podróży.

Kiedy jadę pociągiem, często widzę osoby, którym głowa kiwa się to w jedną, to w drugą stronę, inni leżą lub siedzą nienaturalnie wygięci – to prosta droga do bólu. Aby go uniknąć, zadbajmy o właściwą pozycję i podparcie dla szyjnego odcinka kręgosłupa. Dobrze mieć przy sobie poduszkę w kształcie kołnierza, która nawet na środkowych miejscach w przedziale umożliwia obranie wygodnej pozycji do snu.

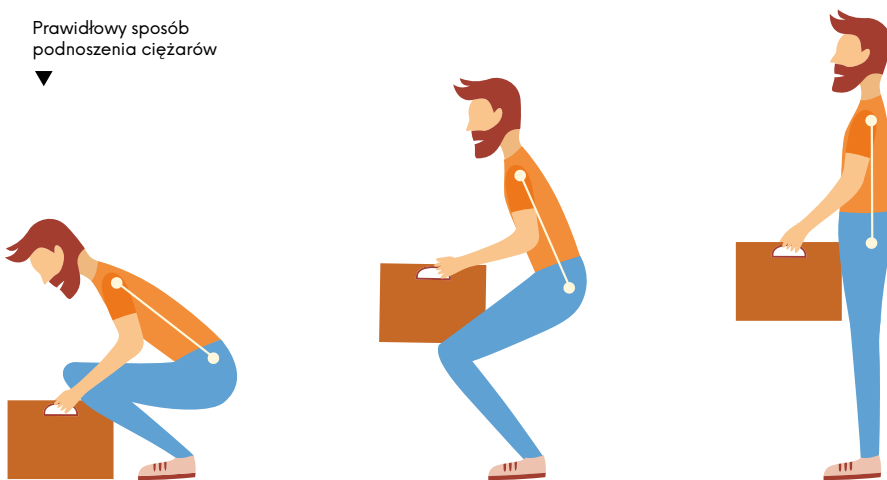
Czy można zmniejszyć dyskomfort odczuwany w czasie podróży?

Jeśli będziemy pamiętać o kilku zasadach, możemy wysiąść z pociągu zrelaksowani i wypoczęci. Przez cały czas trzeba pilnować, aby ciało było rozluźnione – ten efekt uzyskamy, wykonując regularną gimnastykę w czasie podróży. Zaczniemy od kilku przysiadów, następnie splatając ręce nad głową, starajmy się przeciągnąć – wyciągnąć w górę z wdechem, a z wydechem spokojnie opuścić ramiona i zrobić skłon tułowia w przód. Podczas siedzenia odciążajmy kark – w tym celu wykonujemy powolne skłony głowy w przód, tył i na boki, jakbyśmy chcieli brodą dotknąć barku. Jednym z lepszych ćwiczeń jest też tzw. cofanie brody – czubek głowy wyciągamy w górę, a brodę staramy się przesunąć do tyłu.

A co z krążeniem?

Bezruch powoduje zastój krwi i limfy, w efekcie pojawia się opuchlizna, uczucie drętwienia i marnięcia.

Prawidłowy sposób
podnoszenia ciężarów



- Aby temu zapobiec, pamiętajmy, by w czasie jazdy poruszać stopami w górę i dół, co usprawni krążenie w części dystalnej kończyny dolnej. Zrezygnujemy z obcisłych ubrań – strój powinien być wygodny i niekrępujący ruchów. Wyjątek stanowią specjalistyczne skarpetki uciskowe tworzone z myślą o podróżujących, które minimalizują puchnięcie podudzi. Jeśli nie ma takich wskazań lekarskich, unikajmy odzieży kompresyjnej oraz pończoch uciskowych.

Im dalsza podróż, tym większy bagaż i... wysiłek – jak podnosić takie ciężary?

Optymalny ciężar to taki, który możemy unieść nad głowę, czyli na ogół 8-10 kg – poradzi sobie z nim przeciętnie silna osoba. Jednak nawet przy takich gabarytach torby podróżnej trzeba zadbać o technikę podnoszenia. Weźmy przykład z zarzucających sztangi kulturystów: uginając nogi w stawach kolanowych i biodrowych i utrzymując proste plecy, schodzimy niżej do przysiadu i podnosimy bagaż z ziemi. Aby unieść ciężar powyżej ramion i położyć na wyższej półce, należy go oprzeć o klatkę piersiową i lekko uginając nogi, wypchnąć nad głowę. Pamiętajmy, że im niżej będziemy podnosić ciężar, tym lepiej dla kręgosłupa. Jeżeli możemy, róbmy to podczas postoju, aby uniknąć gwałtownego szarpnięcia podczas ruszania lub zatrzymywania składu.

O czym powinny pamiętać kobiety w ciąży?

Przyszłe mamy powinny zwrócić uwagę, aby ich nogi były uniesione – mogą na przykład oprzeć je na podnóżku lub walizce. Ważne jest też częste wstawanie i lekka gimnastyka. Jeśli to możliwe, zaleca się im podróż w pozycji półleżącej, która zmniejszy ucisk na okolicę miednicy, co ułatwi odpływ żylny i limfatyczny.

Jak przygotować się do podróży, by była przyjemnością?

Na kilka godzin przed podróżą nie przejadamy się i zrezygnujemy z ciężkostrawnych posiłków. Uczucie lekkości w żołądku daje komfort – nic nie uciska nas w jelitach, a układ trawienny nie jest obciążony. Warto mieć przy sobie wodę, zwłaszcza latem. Bezpośrednio przed wyjazdem unikamy intensywnego treningu lub ciężkich prac fizycznych. Bezruch spowoduje zaleganie w mięśniach kwasu mlekowego, a bóle mięśniowe staną się zdecydowanie większe. Stosując się do tych zaleceń, z pewnością polubimy podróże, nawet te najdłuższe – bo przecież droga może być celem. Dobrze więc, jeśli spędzimy ją komfortowo, czerpiąc z niej przyjemność. ●

intercity.pl



WCZEŚNIEJ
bilety TANIEJ
nawet o
30%

Zaplanuj
podróż!

„KOREK NA DRODZE ZAMieniŁAM
NA KOMFORT W POCIĄGU”

PKP INTERCITY. TYSIĄCE POWODÓW DO PODRÓŻOWANIA.

IC
PKP INTERCITY

Szczegóły oferty na intercity.pl/wczesniej. Niniejszy materiał ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego. Aktualne regulaminy, taryfy oraz cenniki dostępne są na intercity.pl. Informacje zawarte w ulotce aktualne są na dzień 16.08.2018 r.

Biało-czerwona meta

Obchodzący w tym roku 90. urodziny Tour de Pologne był wyjątkowym wydarzeniem, daleko wykraczającym poza ramy kolarskiego wyścigu. Zwycięstwo Polaka Michała Kwiatkowskiego (Team Sky) w stulecie odzyskania przez nasz kraj niepodległości miało znaczenie symboliczne.

Kaków jest tym dla Tour de Pologne, czym Paryż dla Tour de France – zwykły mawiać Czesław Lang o mieście tak szczególnym na mapie polskiego wyścigu. To właśnie na Rynku Głównym w 2014 roku po zwycięstwie sięgnął Rafał Majka, a w tym roku z tego samego miejsca zwycięski wyścig rozpoczął Michał Kwiatkowski. Jego triumf był oczekiwany przez kibiców, ale nie do końca pewny – wszak polski kolarz miał już w nogach Tour de France, na którym pomagał Geraintowi Thomasowi z grupy Sky wygrać klasyfikację

generalną. Udało się, więc grupa Sky przywiozła do naszego kraju skład, który miał pomóc Kwiatkowskiemu w zwycięstwie na polskich drogach.

EMOCJE NA STARCIE

Początek wyścigu już tradycyjnie należał do kolarskich sprinterów. Płaskie etapy z metami w Krakowie, Katowicach i Zabrzu były stworzone do osiągnięcia dużych prędkości. Tour de Pologne w ostatnich latach wykreował wiele sprinterskich gwiazd – dość wspomnieć Marcela Kittel, André Greipela czy Petera

Sagana. Tym razem pojawił się młody, przebojowy Pascal Ackermann (Bora-Hansgrohe), który zgarnął całą pulę w Krakowie i Katowicach. Do pełni szczęścia zabrakło triumfu w Zabrzu, ale tam górę wziął inny talent – Kolumbijczyk Álvaro José Hodeg Chagüi (Quick-Step Floors).

75. Tour de Pologne UCI



Czwartego dnia Tour wjechał w góry. Malowniczy etap Jaworzno – Szczyrk okazał się niezwykle wymagający, szczególnie podczas wspinaczek na Przełęcz Salmopolską, Zameczek i wreszcie w trakcie finałowego podjazdu pod Orle Gniazdo w Szczyrku. Tu Kwiatkowski pokazał wielką klasę po raz pierwszy. Na ostatnich metrach wyprzedził ubiegłorocznego zwycięzcę Dylana Teunsa (BMC Racing Team) i zdobył złotą koszulkę. Formę potwierdził dzień później w Bielsku-Białej, gdzie zakończył etap skutecznym, długim finiszem. Na ostatnich

dwóch etapach Polak musiał bronić przewagi nad rywalami i być bardzo uważny, bo królewskie rundy wokół Bukovina Resort dawały duże możliwości ucieczek. Na szóstym etapie, po górskich wspinaczkach na Ścianie Harnaś, przyszedł kręty i szybki finisz w Bukovinie Tatrzańskiej. Kwiatkowski do końca pilnował rywali i dojechał trzeci.

WIELKI FINAŁ

Ostatniego dnia wystarczyło postawić kropkę nad i. Grupa Sky ponownie znakomicie pilnowała peletonu i nie pozwalała na szaleńcze

ataki. Jednak gdy po zdobyciu Ścian Bukovina Simon Yates (Mitchelton – Scott) zdecydował się na samotną szarżę i dość szybko zyskał pół minuty przewagi, serca polskich kibiców zabiły szybciej. Na szczęście tylko na chwilę, bo na finałowym podjeździe główna grupka z Kwiatkowskim w składzie zmniejszyła stratę. Yates wygrał bitwę, ale Kwiatkowski kolarską wojnę. Polak na mecie miał ogromne powody do radości i satysfakcji. Przecież już w 2012 roku był niezwykle bliski zwycięstwa i wówczas stracił je właśnie w Bukovinie, gdzie dał się prześcignąć Moreno Moserowi. W tym roku to Michał Kwiatkowski wyprzedził i to on zastąpił na wielkie słowa podziwu. Tym większe, że polskie zwycięstwo w wyścigu UCI World Tour pięknie wpisało się w obchody stulecia odzyskania przez Polskę niepodległości. A o tym, że historia kolarstwa, Tour de Pologne i naszego kraju spletały się wielokrotnie, można dowiedzieć się z mobilnego muzeum Tour de Pologne, które zawita w tym roku do wielu polskich miast. ●



Widzialni
PEŁNOSPRAWNI

A photograph of an exhibition space. At the top center is a large PKP logo. To the right is a digital display showing a list of names and dates. Below these are several large photo panels. The middle panel shows a person in a patterned shirt. The right panel shows a person in a black shirt with a white graphic. A vertical text overlay on the left reads 'FOT. FUNDACJA GRUPY PKP'.



Dr. Anna Kozłowska

Chcemy, aby w świadomości społecznej przestało funkcjonować błędne myślenie o osobach dotkniętych niepełnosprawnością. Wierzimy, że konkurs pomoże nam przełamać stereotypy w walce o równouprawnienie na rynku pracy.

Czytaj „Biuletyn IPN” w podróży!



Jednorazówka? Nie, dziękuję!

Statystyczny Polak zużywa każdego roku blisko 300 plastikowych toreb – w sumie daje to zawrotną liczbę 11 mld sztuk. Rekordzistami, ale w odwrotną stronę, są mieszkańcy Danii – tam jedna osoba przez rok wykorzystuje zaledwie cztery reklamówki! Pomysłów na to, do czego pakować zakupy, nie brakuje, a wielorazowe torby mogą być zarówno przyjazne dla środowiska, jak i stylowe.

IT-GIRL

CENA: OD 19.90 ZŁ

Określenie „it-girl” oznacza osobę, która zna się na modzie i wyznacza trendy. Nic więc dziwnego, że bawełniane siatki tej marki są bardzo stylowe – nawiązują do modnych w latach 80. paryżanek, czyli toreb z oczkami przypominających rybacką sieć. Występują w wielu kolorach, dostępne są w rozmiarach M i L.

it-girl.com.pl

MARUNA

CENA: OD 15 ZŁ

Dzięki upcyklingowi firany i tkaniny zyskały nowe życie i zamieniły się w poręczne woreczki. Każdy z nich ma dzięki temu trochę inny wzór. Dodatkowo wyróżnia je kolorowy sznureczek, który można zacisnąć i szczelnie zamknąć zawartość. Świetnie nadadzą się do kupowania niedużych produktów na wagę, na przykład orzechów czy fasoli. Są leciutkie, więc w sklepach, w których nie ma opcji tarowania, ich znikomy ciężar nie wpłynie na zwiększenie kwoty do zapłaty.

maruna.pl



NATUROFAKTURA

CENA: OD 15 ZŁ

Naturofaktura to woreczki wykonane ze stuprocentowej, grubej, nieobrabianej bawełny, tzw. surówki, produkowanej w Polsce. Są idealne do przechowywania pieczywa, które dzięki oddychającej tkaninie nie wysycha ani nie pleśnieje. W ofercie jest m.in. zestaw składający się z czterech lub pięciu worków w różnych rozmiarach, ozdobionych subtelnym haftem.

naturofaktura.pl

BĄDŹ ZERO WASTE*

- nie wkładaj do jednorazówek pojedynczych warzyw i owoców – jabłko, marchew czy ogórka wystarczy umyć po zakupie,
- używaj szklanych lub papierowych opakowań zamiast plastikowych,
- ogranicz kupowanie zbędnych rzeczy, szczególnie jedzenia, które szybko się psuje.

* Zero waste oznacza „brak śmieci” lub „brak marnowania”; to styl życia opierający się na trosce o środowisko i chęci generowania jak najmniejszej liczby odpadów.

APPLEBAG

CENA: 15 ZŁ

Te siatki wykonano z całkowicie recyklowanego poliamidu. Złożone zajmują mało miejsca, ale dzięki sporej rozciągliwości są bardzo pojemne – można w nich przetranszować nawet do 30 kg. Mają wygodne uchwyty, które zaprojektowano tak, aby nie wrzynały się w ręce podczas niesienia zakupów. Designem przypominają siatki z PRL-u.

applebag.eu



TORBACZE

CENA: OD 43 ZŁOTYCH ZA ZESTAW 6 SZTUK

Ponieważ widać, co znajduje się w tych bawełnianych sakiewkach ze ściągaczem, nie ma potrzeby ich otwierania przy kasie. Dodatkowo bez problemu odlepiają się od nich naklejki z cenami, naklejane w supermarketach podczas ważenia produktów. Te torbacze są bardzo funkcjonalne – mogą być pomocne również podczas prania bielizny czy pakowania się w podróż.

facebook.com/torbacze.com123



#WPODRÓŻ

z Czytelnikami

Nasz magazyn można znaleźć nie tylko w wersji papierowej oraz online – jest on również obecny na Instagramie. Uwielbiamy dzielić się inspiracjami oraz zdjęciami, jakie nasi Czytelnicy wykonują podczas lektury. Tutaj mała zapowiedź tego, co można znaleźć pod hasztagiem #wpodroz!



huncwotynatripie
Lektura w podróży... już prawie Kołobrzeg
#huncwotynatripie #travelwithkids #weekend #seaside



kupujepolskieprodukty
#lovepolanddesign
Agnieszka Werecha Osińska @fotodokwadratu



spinkiiszpilki
#seebloggers #wpodroz #strefaciszy



lhacherviakova
#Dennis Lloyd - Nevermind



magdapolok
No taka niespodzianka w pociągowej gazecie @zabytkitechniki



malmonka
#wgory #urlap #naszaPolska



podroze_koleja
Pysznie w pociągu #pkpintercity #sernik
#tea #podrozekoleja



dorigami_pl
#wpodroz #intercity #creative

Na dobry początek dnia

Dzień Polaka najczęściej zaczyna się od zjedzenia kanapek – łatwych i szybkich w przygotowaniu. W niektórych częściach świata śniadanie przypomina sycący, niedzielny obiad. Czym może nas zaskoczyć poranny posiłek w Wietnamie albo Tajlandii? Na co powinniśmy uważać na Jamajce?

➤ KATARZYNA CHROMIŃSKA

W Stanach Zjednoczonych popularne są tosty z masłem orzechowym i dżemem, natomiast w Australii nakłada się na nie vegemite. Nazwa wynika z połączenia dwóch słów: vegetable, czyli warzywo, oraz dynamite – dynamit. Jest to ciemnobrązowa, kleista pasta, której bazę stanowi ekstrakt z drożdży wzmacniany warzywami i przyprawami. Wyrzyski i mocno słony smak można pokochać lub znienawidzić. Być może warto przełamać początkową niechęć, ponieważ smarowidło, którego recepturę w 1923 roku opracował chemik i technolog żywności dr Cyril Callister, jest cennym źródłem witamin z grupy B. Wywierają one korzystny wpływ na układ nerwowy oraz włosy i cerę. Ten specyficzny przysmak – podobnie jak przyprawa typu maggi – jest również dodawany do sosów i zup, ale koniecznie powinniśmy spróbować go na chrupiącej grzance.

Europejskim odpowiednikiem vegemite jest brytyjska pasta marmite, czyli wyciąg z drożdży, będący produktem ubocznym procesu warzenia piwa.



PO FARMERSKU

Huevos rancheros to odżywcze śniadanie, które często gości na stołach farmerów z Meksyku. Musi być zatem sycące i obfite. Podstawą potrawy są sadzone jajka, serwowane na mocno podsmażonej tortilli z fasolą i pomidorową salsą pico de gallo – z dodatkiem soku z limonki, świeżej kolendry, papryczki chili i czosnku. Danie szybko stało się popularne, dlatego obecnie możemy spotkać się z wieloma wariacjami na jego temat. Tradycyjne składniki łączy się często z żółtym serem, sałatą i kwaśną śmietaną.

W Polsce popularną potrawą z jajkami stała się szakszuka (w dosłownym tłumaczeniu „wielki bałagan”). Ten typowo śniadaniowy posiłek jada się przede wszystkim na Bliskim Wschodzie, m.in. w Izraelu i Turcji. Oprócz jaj jego składnikami są pomidory, cebula i papryka, które razem gotuje się na patelni. Wyjątkowy smak zawdzięcza kminowi rzymskiemu, charakterystycznej i aromatycznej przyprawie.

POŻYWNIE I PROSTO

W niektórych krajach Afryki, m.in. w RPA, Malawi, Zambii czy Botswanie, często jada się nsimę, nazywaną również – w zależności od regionu i państwa – putu, pap, ugali bądź meali. Przypomina ona gęstą owsiankę, ale jej głównym składnikiem jest mąka kukurydziana. Wspólne jedzenie potrawy – nie tylko o poranku – uznaje się za tradycję, która ma wzmocnić rodzinne relacje. Za jej gotowanie odpowiadają kobiety, a wiedzę o tym, jak przyrządzić posiłek, matki lub bliskie krewnie przekazują dziewczynkom. Klasycznie jada się ją bez dodatków, ale można spotkać wersje serwowane z warzywami (np. jarmużem, kapustą, liśćmi słodkiego ziemniaka) oraz rybą lub mięsem – przeważnie z koziną. W 2017 roku mamalygę z Czarnego Łądu wpisano na listę reprezentatywną niematerialnego dziedzictwa kulturowego UNESCO jako tradycję kulinarną Malawi.



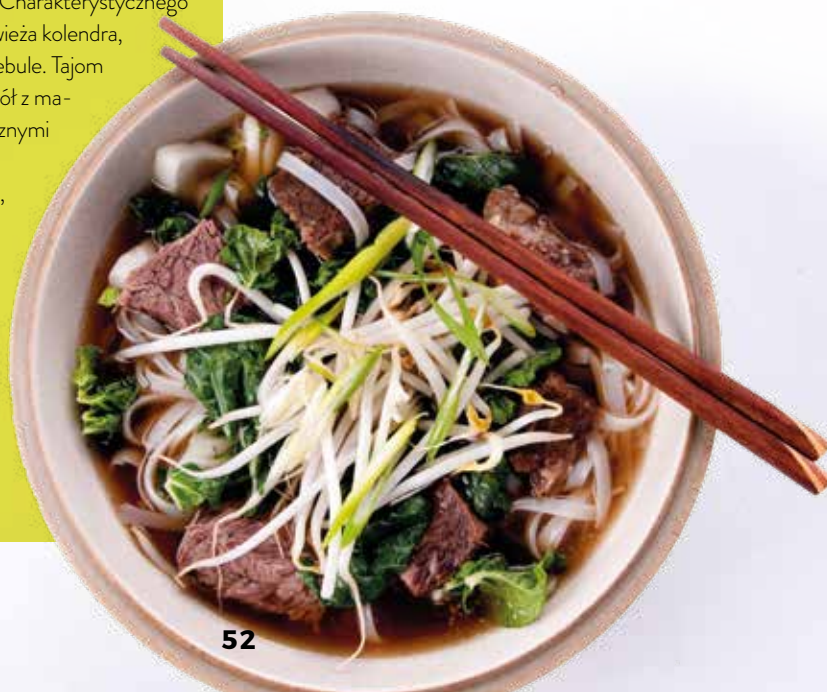
© FOT. TIM COWLEY



© FOT. GALF548

OBIAD NA ŚNIADANIE

Mieszkańcy niektórych państw Azji uwielbiają treściwe buliony. W Japonii na dobry początek dnia jada się zupę miso z tofu, rybami, wodorostami wakame, owocami morza i grzybami. W Kraju Kwitnącej Wiśni spożywa się również ryż z bardzo zdrowymi kiszonymi warzywami. Z kolei w Wietnamie prym wiede zupa phở z mięsem kurczaka lub wieprzowiną. Charakterystycznego smaku dodają bulionowi świeża kolendra, sos rybny oraz opiekane cebule. Tajom rankiem energii dodaje rosół z makaronem ryżowym oraz licznymi dodatkami – kawałkami wołowiny, owocami morza, świeżymi warzywami, aromatycznymi przyprawami, jajkami czy drobiem. Jeśli preferujemy lżejsze dania, możemy posilić się egzotycznymi owocami, których nie brakuje na ulicznych stoiskach.



RYBA Z „JAJKIEM”

Na Jamajce śniadania są tak pożywne, że w Polsce uznalibyśmy je za obiad. W ojczyźnie Boba Marleya dzień zaczyna się od smażonego ackee z solonym dorszem. Pod tą tajemniczą nazwą kryje się bligia pospolita – owoc o gruszkowatym kształcie, jeden z najpopularniejszych na wyspie. Ma konsystencję awokado, w smaku przypomina orzechy włoskie, a po przyrządzeniu wygląda jak jajecznica. Ważne, aby jeść tylko dojrzałe sztuki, czyli te, które mają intensywną czerwoną barwę, natomiast na zewnątrz widoczne czarne i połyskujące nasiona. W przeciwnym razie można zapaść na groźną hipoglikemię bądź cierpieć przez poważne dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

Primavera
— JASTRZĘBIA GÓRA —
czuj się zaproszony



WYJĄTKOWA SALA KONFERENCYJNA

zaledwie 100 m od morza

KONFERENCJE NAD MORZEM

Wybierz Primavera Jastrzebia Góra

15 sal
konferencyjnych

1220 m²
powierzchni konferencyjnej

600
miejsc noclegowych

216
pokoi

24H opieka
Koordynatora



Jarosław Orłowski 607 276 777 | konferencje@primaveraspa.pl

www.primaveraspa.pl

Primavera Jastrzebia Góra
ul. Rozewska 40/42
84-104 Jastrzebia Góra

Rezerwacje:
konferencje@primaveraspa.pl
tel. +48 58 674 91 67 wew. 3

✎ DOROTA OLACHOWSKA

FINANSE W PODRÓŻY

Hiszpania, Wietnam, a może chorwackie kurorty lub wysokie góry Nepalu? Dziś możemy poruszać się po całym globie, odwiedzać najbardziej egzotyczne kraje, bo transport to żaden problem. A jak jest z płatnościami na miejscu?



Bilet kupiony, walizka spakowana, polisa aktualna. Zanim jednak wyruszymy w drogę, warto sprawdzić, w jakiej formie będziemy realizować płatności za granicą. Gotówka, karta czy konto walutowe? Podpowiadamy, jakie rozwiązania wybrać i czego można się spodziewać w najdalszych zakątkach świata.

NIEZAWODNA GOTÓWKA

Przez całe lata głównym środkiem płatniczym w czasie urlopu była gotówka. Dzięki niej zawsze znamy stan portfela i – przynajmniej teoretycznie – łatwiej nam rozplanować wydatki. To rozwiązanie jest pod wieloma względami wygodne – nie wymaga dodatkowych instrumentów płatniczych. O wymianie banknotów warto pomyśleć nieco wcześniej i wybrać najbardziej korzystny kurs. Wyjątek stanowią wakacje w egzotycznych krajach – w Polsce możemy mieć problem z zakupem nietypowej waluty. W takim wypadku najlepiej zabrać ze sobą dolary amerykańskie, które bez problemu wymienimy na miejscu. Każdy kantor ustala własne ceny, co może mieć znaczenie, zwłaszcza

w przypadku większej sumy. Przy wyższych kwotach możemy negocjować stawkę, zyskując nawet kilka groszy na jednostce.

Z używaniem gotówki wiąże się jednak ryzyko niedoszacowania wydatków. Bywa, że wracamy z pieniędzmi do kraju, a niewykorzystane środki musimy sprzedać w kantorze. Taka operacja jest niekorzystna, ponieważ kurs skupu waluty jest niższy od kursu, po którym ją kupiliśmy.

ONLINE, CZYLI WYGODA

Bardzo wygodnym rozwiązaniem jest możliwość wymiany złotych na określoną walutę online. Wymagane jest jednak posiadanie specjalnego konta, na które przesyłane są pieniądze. Każda firma ma własną ofertę, z euro i dolarami amerykańskimi na czele, a zapoznać się z nią możemy

- bez wychodzenia z domu. Ceny w wirtualnych kontach są na ogół bardziej atrakcyjne, jednak zazwyczaj w sprzedaży mają one nie więcej niż 2-5 walut.

KONTO WALUTOWE

Ten rodzaj konta jest szczególnie przydatny, gdy podróżujemy po krajach, w których obowiązuje euro lub dolar. Dzięki temu unikniemy kosztów przewalutowania, które w niektórych bankach są dość wysokie. Musimy jednak liczyć się z opłatami związanymi z prowadzeniem takiego konta czy wydaniem karty. Wybór kont walutowych jest szeroki, zróżnicowana jest również ich oferta. Najlepiej na spokojnie je przeanalizować, by znaleźć najbardziej dla nas korzystny wariant (np. darmowe wypłaty ze wszystkich zagranicznych bankomatów albo brak rocznych opłat za kartę).

KARTA DEBETOWA

Płacąc kartą za granicą, będziemy obciążeni opłatami, które nalicza nasz bank:

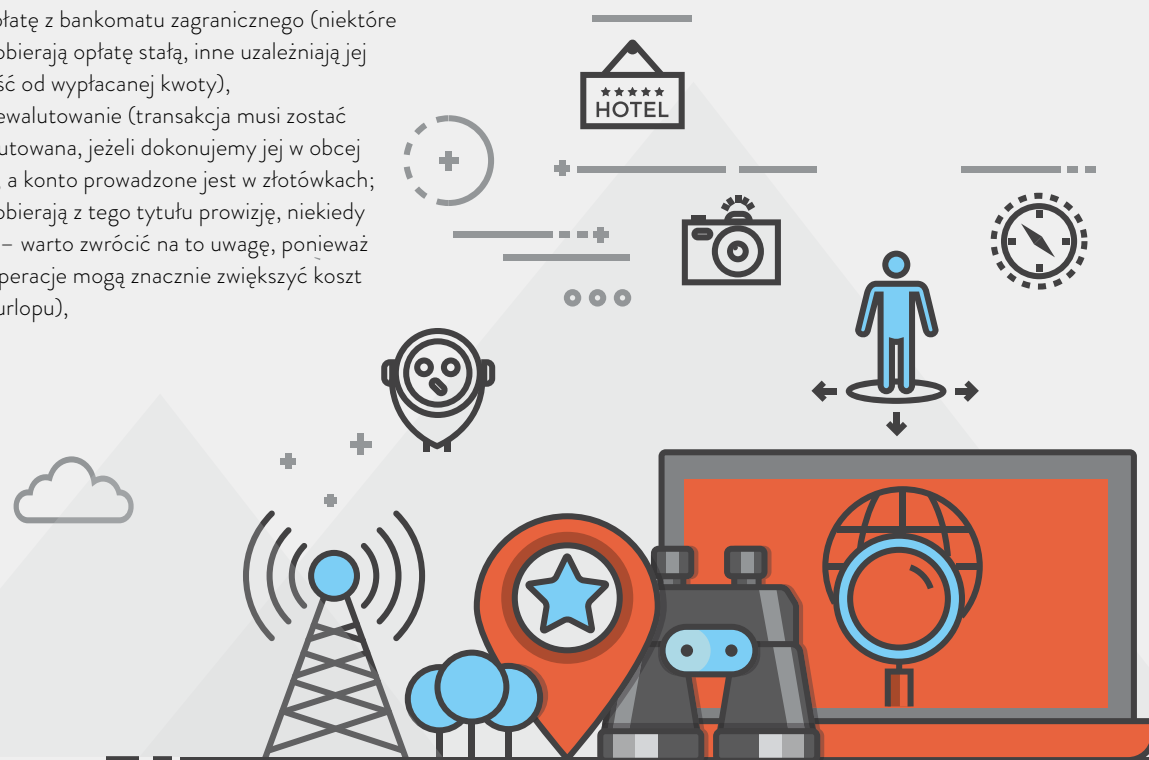
- za wypłatę z bankomatu zagranicznego (niektóre banki pobierają opłatę stałą, inne uzależniają jej wysokość od wypłacanej kwoty),
- za przewalutowanie (transakcja musi zostać przewalutowana, jeżeli dokonujemy jej w obcej walucie, a konto prowadzone jest w złotych; banki pobierają z tego tytułu prowizję, niekiedy wysoką – warto zwrócić na to uwagę, ponieważ liczne operacje mogą znacznie zwiększyć koszt całego urlopu),

- spread (czyli różnica między kupnem a sprzedażą danej waluty – to kwota, jaką bank zarabia na naszej transakcji).

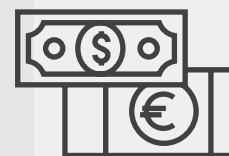
Często koszty związane z płatnościami kartą podwyższają ostateczną cenę urlopu. Transakcje przeważnie nie są księgowane od razu, dlatego nie możemy przewidzieć rzeczywistej ceny danej operacji (kursy walut zmieniają się codziennie). Podczas krótkich wyjazdów nie ma to większego znaczenia, jednak w przypadku długiego pobytu za granicą warto korzystać z kart, które podpięte są do konta walutowego.

KARTA KREDYTOWA

Korzystanie z karty kredytowej odbywa się na podobnej zasadzie, jak w przypadku kart debetowych. Znaczącą różnicą są większe opłaty za wyjmowanie gotówki z bankomatów. Możemy jednak traktować to rozwiązanie jako awaryjne środki finansowe na wyjeździe. ●

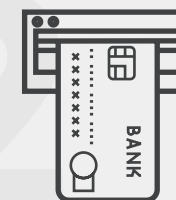


ZAPAMIĘTAJ



Podróżując do miejsc, w których obowiązuje euro lub dolar amerykański, warto rozliczać się za pomocą konta walutowego prowadzonego w tych walutach.

Jeśli zabraknie nam gotówki, często bardziej opłacalne niż płacenie kartą będzie skorzystanie z bankomatu (najlepiej szukać tych z niską prowizją lub bezprowizyjnych).



Przed wyjazdem należy zapoznać się dokładnie z ofertą banku, z którego będziemy korzystać (karta debetowa i kredytowa). Najważniejsza jest prowizja od wypłat z zagranicznych bankomatów, koszt przewalutowania i tzw. spread, czyli różnica między kursem kupna a kursem sprzedaży.

Najlepszym rozwiązaniem w trakcie dłuższych wakacji jest połączenie różnych opcji, czyli posiadanie gotówki i możliwość awaryjnej płatności kartą.



Maksymalna ilość pieniędzy, którą możemy wywieźć z Polski, to 10 tys. euro. Wyższe kwoty należy zgłosić na granicy. Zatajenie tej informacji wiąże się z karą grzywny.

Szybciej i wygodniej – o planach w transporcie

Gdy idea kolei metropolitalnych, ułatwiających dotarcie do dużych ośrodków miejskich, nie była jeszcze rozpowszechniona, pieniądze pochodzące z Funduszy norweskich i EOG (Europejskiego Obszaru Gospodarczego) już wspierały te inwestycje. Bez powstania odpowiedniej strategii rozwoju – często w postaci z pozoru mało ciekawych dokumentów – nie udało się osiągnąć efektów, z których korzystają dziś pasażerowie.

W listopadzie 2013 roku 24 wielkopolskie samorządy podpisały umowę na powstanie Master Planu dla Poznańskiej Kolei Metropolitalnej (PKM). Liczący kilkaset stron dokument zawiera m.in. koncepcję zintegrowanego transportu publicznego, budowy węzłów przesiadkowych (na których zlokalizowane mają być parkingi typu Park & Ride, Bike & Ride, Kiss & Ride), plany zagospodarowania terenów wokół nich, projekty modernizacji dróg w kilkunastu gminach, inwentaryzacji i koncepcji rewitalizacji kilkudziesięciu stacji kolejowych. – Projekt wytyczał drogę do uruchomienia PKM, porządkował możliwe wspólne działania partnerów samorządowych miast i gmin, powiatów, województwa oraz partnerów kolejowych – podsumowuje Piotr Plewka ze Stowarzyszenia Metropolia Poznań. – Bez zaczniku, jakim były środki z Funduszy norweskich i EOG na projekt Master Planu dla PKM, nie byłoby dzisiaj sukcesu w poprawie integralności obszaru metropolitalnego – dodaje.

Pociągi jeżdżą co 30 minut

Dotacje z Funduszy norweskich i EOG, pochodzące z Islandii, Liechtensteinu i Norwegii, oraz ze środków krajowych wyniosły w tym wypadku ponad 1,6 mln zł, a cała inwestycja kosztowała nieco ponad 1,9 mln zł. Porozumienie o chęci przystąpienia do PKM przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego, samorządów Poznania oraz okolicznych gmin i powiatów podpisali 11 grudnia 2017 roku. Kilka miesięcy później część z nich złożyła podpisy na finalnych umowach. 10 czerwca 2018 roku na tory wyjechały pierwsze pociągi finansowane w ramach PKM. Dziś kursują na liniach do Grodziska Wielkopolskiego, Jarocina, Nowego Tomyśla i Wągrowca,

Ponad

1,9 mln zł

kosztowała inwestycja Poznańskiej Kolei Metropolitalnej współfinansowana dotacjami z Funduszy norweskich i EOG



a częstotliwość przejazdów w godzinach szczytu to około 30 minut.

Z zapowiedzi biura Stowarzyszenia Metropolia Poznań wynika, że zasięg PKM jeszcze się zwiększy. Do roku 2021 w jej ramach mają zostać uruchomione połączenia na trasach z Gniezna, Kościana, Rogoźna, Wroniek i Wrześni. Na tej ostatniej trasie znajduje się m.in. Swarzędz, który przystąpił do PKM we wrześniu 2018 roku.

Strategia dla Pomorza i „kartuski bajpas”

Dokumentem, który także powstał dzięki środkom Funduszy norweskich i EOG, jest „INTIS. Integracja i Synergia. Strategia Rozwoju Gdańskiego Obszaru Metropolitalnego na lata 2014–2030”. W prace włączyło się kilkadziesiąt gmin i powiatów. Jak informuje biuro Stowarzyszenia Obszar Metropolitalny Gdańsk-Gdynia-Sopot, najważniejszym efektem realizacji projektu jest „Plan zagospodarowania przestrzennego Obszaru Metropolitalnego Gdańsk-Gdynia-Sopot 2030”, przyjęty uchwałą przez Samorząd Województwa Pomorskiego.

W dokumentach strategicznych nie pominięto także takich kwestii, jak wsparcie przedsiębiorczości osób wykluczonych społecznie, wzmocnienie roli transportu szynowego (dalsza rozbudowa i zwiększenie przepustowości linii kolejowych w portach w Gdańsku i Gdyni) oraz skuteczny lobbying na rzecz rozwoju Pomorskiej Kolei Metropolitalnej. To ostatnie działanie

zaowocowało konkretną inwestycją, niezwykle istotną dla transportu pasażerskiego na Pomorzu – tzw. „kartuskim bajpasem”.

Z powodu prac modernizacyjnych na linii Bydgoszcz – Kościerzyna – Gdynia istniało ryzyko, że niemal na całym odcinku od Gdańska Osowej do Kościerzyny ruch pociągów zostanie wstrzymany. Czas prac szacowano na dwa, może nawet trzy lata, co dla pasażerów oznaczałoby spore utrudnienia. Miłośnicy kolei rozpoczęli więc kampanię społeczną na rzecz przywrócenia do życia tzw. linii kokoszkowskiej (Gdańsk Kokoszek – Stara Piła – Kartuszy), a przedstawiciele samorządów podpisali w tej sprawie list intencyjny. Władze spółki PKP PLK w lipcu br. zadeklarowały rozpoczęcie modernizacji około 15 km trasy do Gdańska Kokoszek. Prace mają zakończyć się w 2020 roku. W tym czasie Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego weźmie na siebie odbudowę 1,5 km toru na odcinku PKM Gdańsk Kokoszek – Gdańsk Kiełpinek.

Nie tylko kolej

W ramach programu „Rozwój miast poprzez wzmocnienie kompetencji jednostek samorządu terytorialnego, dialog społeczny oraz współpracę z przedstawicielami społeczeństwa obywatelskiego” dofinansowanie z Funduszy norweskich i EOG otrzymało w sumie 17 projektów. 1,9 mln zł przeznaczono na przygotowanie dokumentu mającego zintegrować i usystematyzować współpracę w obszarze transportu Torunia, Bydgoszczy i okolic. Pieniądze otrzymały też Stowarzyszenie Gmin i Powiatów Pomorza Środkowego oraz gminy Kościerzyna, Turek, Czerwieńsk, Leszno, Skawina, Olkusz, Nysa i Dąbrowa Górnicza (wraz z sąsiednimi samorządami rewitalizowała obszar doliny rzek Przemszy i Brynicy). Gmina Ostróda otrzymała 2 mln zł na stworzenie „Ostródzko-Łławskiego Obszaru Funkcjonalnego”. W sumie w jednym tylko konkursie sfinansowanym z Funduszy norweskich i EOG wydano prawie 31 mln zł.



Sklep Amazon Go w Seattle

© FOT. SOUNDERBRUCE - OWN WORK, CC BY-SA 4.0

Rzeczy WCHODZĄ DO INTERNETU

Internet odmienił świat, umożliwiając porozumiewanie się na tysiące kilometrów nie tylko ludziom. Wraz z rozwojem technologii pojawił się Internet rzeczy. Przedmioty codziennego użytku zaczęły się ze sobą komunikować, by uczynić nasze życie łatwiejszym. Czajnik, telewizor, piekarnik, ale też maszyna w fabryce czy światła uliczne – coraz więcej urządzeń zostaje podłączonych do sieci, by mogły one wysłać do siebie wiadomości. Jaki będzie świat, w którym ekspres sam zrobi nam poranną kawę, gdy nasz smartwatch go poinformuje, że właśnie się obudziliśmy?

SYLWIA BŁACH

Gdy w 1977 roku po raz pierwszy zetknięto się z problemem identyfikacji urządzeń w Internecie, wprowadzony został protokół IPv4. Każdy sprzęt podłączony do sieci miał otrzymać indywidualny ciąg znaków, by maile zawsze trafiały pod właściwy adres, a komputery działały prawidłowo. Ten ciąg znaków pozwalał na zaadresowanie około 4,3 mld urządzeń! Sądźono, że pula szybko się nie wyczerpie, ale adresów IPv4 zabrakło już w lutym 2011 roku. Oznaczało to, że na świecie z dostępu do Internetu korzystało ponad cztery miliardy urządzeń. W zależności od badań, szacuje się, że do 2020 roku do sieci będzie podłączonych między 20 a 60 mld maszyn, a więc z Internetu częściej niż ludzie będą korzystały rzeczy.

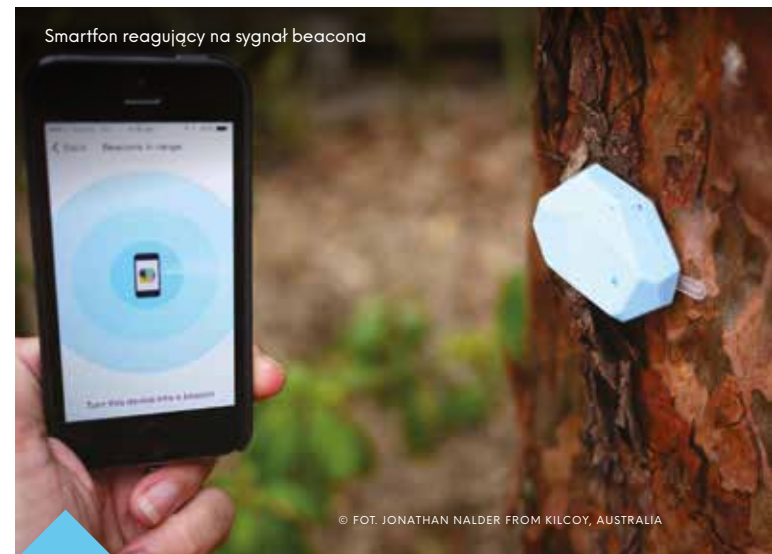
RZECZY, KTÓRE ROZMAWIAJĄ

Koncepcja Internetu rzeczy (ang. Internet of Things, IoT) pochodzi z 1999 roku, jednak to druga dekada XXI wieku i błyskawiczny rozwój

technologii pokazały, jak wiele niesie ze sobą zastosowań. U podstaw IoT leży możliwość komunikowania się maszyn bez udziału człowieka. Brzmi jak scenariusz filmu science fiction, ale ze sprzętami, które wymieniają się między sobą danymi, a także je gromadzą i przetwarzają, spotykamy się na co dzień. Inteligentne czujniki dymu, wysyłające w razie pożaru sygnał alarmowy do innych urządzeń, łódki samodzielnie uzupełniające zapasy, zamawiające towar w sklepie internetowym, czy liczniki prądu przesyłające do dostawcy informacje o zużyciu. Na część z tych gadżetów na razie stać najbogatszych, ale coraz większa ich liczba staje się ogólnodostępna, a komunikacja między maszynami – transparentna dla użytkownika końcowego.

INTELENTNE SKLEPY AMAZONA

To dopiero zapowiedź tego, co IoT potrafi. Prawdziwą rewolucję zaproponował Amazon. Na początku bieżącego roku w Seattle otwarto pierwszy punkt, w którym można dokonywać zakupów bez korzystania z kas. System rozpoznaje osobę, która wchodzi do sklepu, następnie loguje się na jej konto i dodaje do wirtualnego koszyka produkty, które ściągnęła z półek. Gdy klient wychodzi z wybranym towarem, system obciąża konto. Prosto i bezobsługowo. Ciekawe możliwości daje też wszywanie chipów w ubrania. Identyfikatory



Smartfon reagujący na sygnał beacons

© FOT. JONATHAN NALDER FROM KILCOY, AUSTRALIA

LATARNIE W XXI WIEKU

Nie bez znaczenia dla rozwoju Internetu rzeczy są beacons. Po polsku to „latarnie”, jednak zdecydowanie częściej używa się angielskiej wersji słowa. Są to małe urządzenia potrafiące komunikować się między sobą za pomocą technologii Bluetooth Low Energy. Zaprojektowano je tak, by zajmowały niewielką przestrzeń i jedna bateria wystarczała im nawet na kilka lat. Zasada działania beaconów jest bardzo prosta – wysyłają one i odbierają informacje. Od wyobraźni programistów zależy do czego zostaną użyte – może to być rozpoznawanie użytkownika wchodzącego do galerii handlowej i informowanie go o aktualnych rabatach lub system w muzeum pozwalający na uruchomienie na ekranie smartfona animacji dotyczącej danego eksponatu, a także lokalizator w luksusowej restauracji na jachcie, ułatwiający poruszanie się lub zamawianie drinków tak, by kelner za pomocą aplikacji zawsze wiedział, do którego stolika podejść. Beacons jako pierwsza do powszechnego użytku wprowadziła korporacja Apple. W 2013 roku niewielkie urządzenia zostały zamontowane w ponad 200 sklepach tej marki w Stanach Zjednoczonych, by zaprezentować, jak rewolucyjna jest ta technologia. Gdy klient wchodził do sklepu, rozpoczynały one komunikację z jego telefonem. Bez udziału człowieka potrafiły nie tylko poinformować o aktualnej ofercie, ale też wyświetlić trasę do kas. Przedstawiały także produkty, jakie odpowiadały wcześniej przeglądany w telefonie i wytyczały ścieżkę do nich w sklepie.



konkretnych produktów ułatwiają klientom odnalezienie ich na sklepowej półce, a pracownikom – zarządzanie stanami magazynowymi. Nikt nie musi liczyć sztuk odzieży – chipy dzięki technologii komunikują się z systemami, lokalizują się i same uzupełniają informacje o dostępności towaru. Podobne rozwiązania stopniowo wprowadza obecnie między innymi hiszpańska marka Zara.

RZECZY STAJĄ SIĘ SMART

Możliwości płynące z wykorzystania IoT można wymieniać bez końca. Wraz z pojęciem Internetu rzeczy pojawia się szereg rozwiązań określanych wspólnym przymiotnikiem: inteligentny (smart). Chodzi tu o inteligentne miasta (smart cities), energię (smart energy),

przemysł (smart industry), planetę (smart planet), zdrowie (smart health), życie (smart living) i transport (smart transport). Każde z tych pojęć oznacza sieć maszyn związanych z daną dziedziną, mających uczynić ją bardziej samoobsługową. Za pojęciem „smart health” stoi na przykład zestaw sprzętów, które monitorują stan naszego zdrowia – zegarków, telefonów, czujników w podłodze (reagujących np. gdy starsza osoba upadnie). Kamery miejskie obserwujące zachowanie ludzi na ulicach, potrafiące analizować ich twarze i zgłaszające zagrożenie odpowiednim służbom, wpływają na tworzenie inteligentnych miast. Z kolei kaski odczytujące emocje pracowników (prototypy są już stosowane w Chinach) i na ich podstawie kierujące do lekarza

czy psychologa wpływają zarówno na inteligentny przemysł, jak i zdrowie. Zastosowanie Internetu rzeczy szczególną popularnością cieszy się w transporcie. Samosterujące pojazdy to tylko jedno z możliwych zastosowań. Inne to na przykład automatyczna analiza danych z samochodów dostawczych, pozwalająca obliczać zużycie paliwa i wybierać optymalne trasy. I wiele więcej.

CZY INTERNET RZECZY JEST GROŹNY?

Powszechny dostęp do sieci sprawia, że coraz więcej osób korzysta z inteligentnych urządzeń. To może być smartfon, ale też sprzęt typu wearable (czyli taki, który można na siebie włożyć). Zegarek sprawdzający postępy naszego treningu czy lalka Barbie komunikująca się z dzieckiem – wszystkie tego typu gadżety gromadzą, przetwarzają i przesyłają dane. Im więcej mają zastosowań, tym większe ryzyko, że wzbudzą zainteresowanie hakerów. O ile lalka, która zacznie nagle przeklinać, nie zrobi nikomu krzywdy, o tyle atak na oświetlenie miejskie czy hale produkcyjne niesie za sobą szereg zagrożeń. Przyjmując, że w przyszłości oświetlenie całego miasta będzie zautomatyzowane i sterowane przez komunikujące się ze sobą maszyny, np. na podstawie aktualnego ruchu samochodowego, haker mógłby nagle zmienić kolor światła

na ulicznym sygnalizatorze z czerwonego na zielony. Jeśli dodać do tego zdalnie sterowane samochody, których zachowania byłyby bezpośrednio zależne od sygnalizacji świetlnej, to atak na tak skonstruowaną sieć doprowadziłby do wielu kolizji. Problem związany z bezpieczeństwem jest na tyle

KONCEPCJA INTERNETU RZECZY ZAKŁADA, ŻE MASZYNY GROMADZĄ, ANALIZUJĄ I WYMIENIAJĄ SIĘ DANYMI BEZ UDZIAŁU CZŁOWIEKA.

poważny, że wiele firm, zamiast zainwestować w specjalistów od zabezpieczeń, woli nie korzystać z możliwości Internetu rzeczy. Ryzyko ataku na duże ilości danych przesyłanych na odle-

głość, niekontrolowanych przez człowieka w czasie rzeczywistym, w źle zabezpieczonym systemie, jest duże. Z drugiej jednak strony dobrze zaprojektowane systemy niosą ze sobą takie ryzyko, jak jakkolwiek działalność w sieci – choćby korzystanie ze skrzynki e-mail czy obejrzenie filmu na portalu streamingowym.

FIKCJA CZY RZECZYWISTOŚĆ?

Wyobraźnię tłumów rozbudzają scenarzyści i pisarze, pokazując niebezpieczeństwa wynikające z podłączenia do Internetu. Fabuła książki „Blackout” Marcina Elzberga dotyczy globalnego zagrożenia sieci energetycznej, spowodowanego atakiem na czujniki montowane w mieszkaniach. Natomiast Jarosław Grzędowicz w powieści „Hel” przedstawia mroczną wi-

zję przyszłości, w której ludzie są nieustannie kontrolowani przez maszyny mające zadbać o prowadzenie zdrowego trybu życia, zgodnego z polityką państwa. Choć jest to fikcja literacka, doskonale oddaje zagrożenia, które czają się za nieprzemyślanym korzystaniem z IoT. W rzeczywistości na Internecie rzeczy skorzystała przedstawicielka wielu branż i przede wszystkim użytkownicy końcowi. Będzie to świat wygodniejszy, spersonalizowany, pełen możliwości i ułatwień oszczędzających nasz czas tak, byśmy mieli go więcej dla siebie i bliskich. Czy jednak przemysł i biznes odważnie wkroczą w kolejną cyfrową erę, czy też bojąc się o bezpieczeństwo danych, stopniowo zaczną wycofywać się z wprowadzania rzeczy do Internetu – czas pokaże. ●

PRZEMYSŁ 4.0

Internet rzeczy jest nierozdzielnie związany z Przemysłem 4.0. To czwarta era przemysłowa, w którą stopniowo wkracza biznes. Zakłada ona maksymalne wykorzystanie technologii, a także zrewolucjonizowanie stylu pracy. Już teraz w wielu fabrykach obserwuje się automatyczne systemy, które potrafią samodzielnie się diagnozować i wysłać informacje o awariach do systemów naprawczych. Coraz częściej wykorzystuje się sensory sprawdzające istotne dla produkcji czynniki i programuje się cały system tak, by urządzenia działały możliwie optymalnie, przysyłając sobie różne informacje i na nie reagując.



WRZEŚNIOWE WYDARZENIA



1 MEISINGER MUSIC FESTIVAL

27-30.09.2018

SZCZECIN

Meisinger Music Festival to wydarzenie, którego celem jest zaproszenie do Szczecina światowej sławy twórców i wykonawców muzyki poważnej. Funkcję dyrektora artystycznego pełni znany gitarzysta klasyczny Krzysztof Meisinger, a wśród gości znajdują się m.in. Waldemar Malicki, Juanjo Mosalini, Michał Maciaszczyk oraz Winfried Holzenkamp. W programie tegorocznej, drugiej edycji znalazły się m.in. koncert skrzypcowy fis-moll Henryka Wieniawskiego, Chaconne Krzysztofa Pendereckiego, Musique pour Orchestre Aleksandra Tansmana, a także utwory Astora Piazzolli.

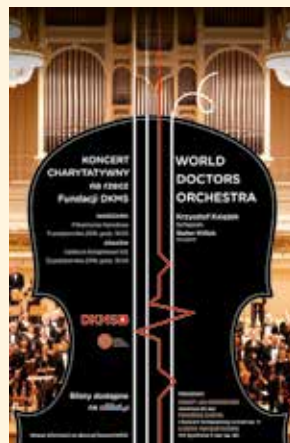
2 WORLD DOCTORS ORCHESTRA

11.10.2018 WARSZAWA,

12.10.2018 KRAKÓW

Z okazji 10. rocznicy działalności Fundacji DKMS międzynarodowa orkiestra lekarzy World Doctors Orchestra zagra w Polsce dwa koncerty – w Warszawie i Krakowie. W przedsięwzięciu weźmie również udział Krzysztof Książek, wybitny krakowski pianista. Melomani będą mogli usłyszeć utwory Ignacego Jana Paderewskiego, Fryderyka Chopina oraz Ludwiga van Beethovena. Jak mówi założyciel orkiestry prof. dr Stefan Willich, kardiolog a zarazem dyrygent, celem lekarzy-muzyków jest wyrażanie przekonania, że ani granice państw, ani interesy polityczne czy gospodarcze nie powinny ograniczać dostępu do podstawowej opieki zdrowotnej.

dkms.pl



3 RAVA BLUES FESTIVAL

29.09.2018

KATOWICE

Podczas tegorocznej 38. edycji festiwalu wystąpi Robert Cray. Jest jednym z najwybitniejszych artystów bluesowych, a nagrodę Grammy zdobył aż pięć razy. Zadebiutował w latach 70. W jego twórczości słychać oryginalną mieszankę bluesa, soulu, funku i muzyki pop. W zeszłym roku nagrał płytę wspólnie z muzykami kultowej w USA formacji Hi Rhythm Section. Jego najbardziej znane przeboje to „Strong Persuader”, „Smoking Gun”, „Right Next Door (Because of Me)”. Na festiwalu będą gościć również Tinsley Ellis, gitarzysta z Florydy, Laura Cox, francuska wokalistka młodego pokolenia, oraz pianistka Marcia Ball.

rawablues.com



4 ARS INDEPENDENT FESTIVAL

25-30.09.2018

KATOWICE

Ten festiwal filmu, animacji, gier wideo i wideoklipu w tym roku będzie organizowany już po raz ósmy. Widzowie obejrzą ponad czterdzieści multimedialnych pokazów, w tym te biorące udział w czterech międzynarodowych konkursach z cyklu Czarny Koń oraz sekcjach pozakonkursowych. Impreza obejmuje całe Katowice, częściowo wykorzystane będą galerie instytucji Katowice Miasto Ogrodów oraz kina studyjne Rialto i Światowid. Będzie można obejrzeć m.in. „Ladies & Gentlemen: Final Cut” (2012) György’ego Pálfiiego – patchwork złożony z blisko 500 innych realizacji filmowych – a także filmy muzyczne „Bird”, „Powracająca fala” oraz „Dzieci z hotelu Ameryka”. Po raz pierwszy na Ars Independent zobaczymy Czarne Kucyki Wideoklipu – propozycję dla najmłodszych na temat teledysku i jego historii.

arsindependent.pl



REKLAMA

SEZON 2018 – 2019

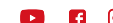


PREMIERY

20 / 09 2018	INAUGURACJA SEZONU GALA OPEROWA	9, 10 / 02 2019	Wolfgang A. Mozart DON GIOVANNI	5 / 05 2019	Stanisław Moniuszko ŚPIEWNIK DOMOWY
29, 30 / 09 2018	Giuseppe Verdi NABUCCO	6, 7 / 03 2019	Stanisław Moniuszko WIDMA	24, 26 / 05 2019	Gaetano Donizetti CÓRKA PUŁKU Wykonanie koncertowe
27 / 10 2018	Adolphe Adam GISELLE	6, 7 / 04 2019	Charles Gounod FAUST	1, 4 / 06 2019	PRAPREMIERA Zygmunt Krauze YEMAYA – KRÓLOWA MÓRZ Spektakl familijny
14, 15 / 12 2018	Stanisław Moniuszko HALKA	27 / 04 2019	Igor Strawiński GRA W KARTY ŚWIĘTO WIOSNY	14, 15, 16 / 06 2019	SUPERWIDOWISKO Giuseppe Verdi TRAVIATA
31 / 12 2018 01 / 01 2019	GALA SYLWESTROWO-NOWOROCZNA	3 / 05 2019	HALKA POMSTA JONTKOWA Film niemy z muzyką na żywo i koncert	28 / 06 2019	GALA BALETOWA

SPEKTAKLE REPERTUAROWE Borys Godunow, Carmen, Coppélia, Cyganeria, Dziadek do orzechów, Eufolia / Ambulo, Eugeniusz Oniegin, Femme fatale, Fidelio, I Capuletti e i Montecchi, Kandyd, Karnawał zwierząt, Kopciuszek, Krakowiacy i Górale, Król Roger, Madame Butterfly, Mysiążek Ojczyzna, Najdzielniejszy z rycerzy, Opowieści Hoffmanna, Orfeusz i Eurydyka, Pchła Szachrajka, Poławiacze pereł, Requiem d-moll, Romeo i Julia, Sid – wąż, który chciał śpiewać, Skrzypek na dachu, Trubadur, Wieczór polski, W krainie Czarodziejskiego fletu, Via crucis, Zemsta nietoperza

www.opera.wroclaw.pl



Na fali dobrego kina

Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni



We wrześniu Gdynia ponownie zmieni się w stolicę polskiego kina. W Trójmieście pojawią się najjaśniejsze gwiazdy wielkiego ekranu, a tegoroczne produkcje będą walczyć o prestiżowe Złote Lwy. Kogo spotkamy i co obejrzymy w tym roku?

➔ ANNA HOFMAN

PKP Intercity jest partnerem Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni.

Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni swą pierwszą edycję miał w 1974 roku – dzięki temu jest jedną z najstarszych imprez tego typu w Europie! Początkowo organizowany w Gdańsku, skierowany był do osób z branży i stanowił swego rodzaju forum rodzimych filmowców. W 1987 roku przeniesiono go do Gdyni, a program otwarto na widzów. Aktualnie w projekcjach, spotkaniach i innych wydarzeniach bierze udział ok. 45 tys. uczestników, a do Trójmiasta przyjeżdża ok. 2 tys. profesjonalistów związanych z X muzą.

(ZIMNA) WOJNA O ZŁOTE LWY

Najważniejszym punktem programu festiwalu jest konkurs główny. O prestiżowe Złote Lwy walczyć będzie 16 obrazów, a jednym z faworytów jest oczywiście „Zimna wojna”. Głośny film Pawła Pawlikowskiego został dobrze przyjęty przez widzów, prasę i krytykę nie tylko w Polsce, lecz także za granicą. Nagrodzono go w Cannes za najlepszą reżyserię, a słowa podziwu dla dzieła wyraziły m.in. takie gwiazdy, jak Julianne Moore, Cate Blanchett czy Juliette Binoche. Ta produk-

cja ma jednak poważną konkurencję. Na Złote Lwy ma również szansę najnowszy film Wojciecha Smarzowskiego „Kler”, w którym główne role zagrali Janusz Gajos, Arkadiusz Jakubik i Robert Więckiewicz. Imponującą zapowiada się też „Kamerdyner” Filipa Bajona. Nakręcona z rozmachem realizacja pokazuje kilkadziesiąt lat historii Kaszubów. Jej bohater, grany przez Sebastiana Fabijańskiego, zmuszony jest do walki o miłość w świecie, w którym społeczne niechęci i zataczająca coraz szersze kręgi nienawiść w obliczu nieuchronnego zbliżania się

wybuchu II wojny światowej stają się coraz wyraźniejsze. W konkursie głównym znalazły się też dwa debiuty. Pierwszy z nich to „Dziura w głowie” Piotra Subbotko – film o aktorze (w tej roli Bartłomiej Topa) powracającym do rodzinnej miejscowości, w której spotyka swego sobowtóra. Aleksander Pietrzak z kolei zadebiutuje długim metrażem pt. „Juliusz”. To przepełniona humorem opowieść o seniorze, który mimo podeszłego wieku i problemów zdrowotnych nie chce zmienić swojego hulaszczego trybu życia. W tytułowej roli zobaczymy Jana Peszka, natomiast w postać udręczonego jego nieodpowiedzialnym zachowaniem syna wcielił się Wojciech Meczaldowski. Ponadto o Złote Lwy będą rywalizować najnowsze produkcje takich

reżyserów, jak Marek Koterski, Kinga Dębska, Krzysztof Zanussi, Małgorzata Szumowska czy Jan Jakub Kolski. Można się więc spodziewać, że poziom tegorocznego konkursu głównego będzie bardzo wysoki.

Z PAZUREM I TREŚCIWIE

Jak co roku, poza konkursem głównym, w którym nagradza-

osiem filmów, m.in. oparta na książce Ryszarda Kapuścińskiego realizacja „Jeszcze dzień życia”, która łączy animację z materiałami dokumentalnymi. Podczas tegorocznej edycji zostaną również zaprezentowane najlepsze polskie krótkie metraże wyprodukowane przez szkoły filmowe oraz licznych producentów, m.in. w ramach

D. Ogrodnik, A. Seweryn



© FOT. K. MYSTKOWSKI



© FOT. A. REZULAK

ne są filmy fabularne, w Gdyni zobaczymy sekcję „Inne Spojrzenie”. Tu liczy się nowatorskie podejście, wykraczanie poza tradycyjne gatunki, niekonwencjonalne wykorzystanie środków artystycznych i ciekawe ujęcie aktualnych tematów. W tym konkursie pokazywane są realizacje eksperymentalne oraz oryginalne produkcje dla dzieci i młodzieży. O nagrodę Złoty Pazur walczyć będzie

Jerzy Skolimowski



© FOT. MATEUSZ OCHOCKI

PLATYNOWE LWY DLA NAJLEPSZYCH

Podczas każdej edycji gdyńskiego festiwalu nagradza się również wybitne postaci, które znacząco wpłynęły na rozwój polskiej kinematografii. W tym roku statuetką Platynowych Lwów zostanie uhonorowany Jerzy Skolimowski – aktor, reżyser i scenarzysta filmowy, którego wcześniej doceniono w Gdyni w 2011 roku za film „Essential Killing”.

CZERWONY DYWAN I FILMOWE „PIEKIEŁKO”

Nie wszyscy wiedzą, że najlepiej wyreżyserowana na Festiwalu Filmów Fabularnych w Gdyni jest... parada zaproszonych gości na czerwonym dywanie. Tu każdy ruch jest dokładnie zaplanowany i przebiega na podstawie z góry przyjętego scenariusza. Co ciekawe, przed wejściem na tzw. ściankę, gdzie na twórców i aktorów czekają fotoreporterzy, gwiazdy mają do dyspozycji kilkadziesiąt charakterystycznych, a pięć nad każdą ekipą filmową sprawuje przydzielony opiekun. Legendy krążą również o nocnych spotkaniach artystów w „Piekiełku”. Tak nazywa się klub w hotelu Mercure Gdynia Centrum, który jest reaktywowany co roku na czas trwania festiwalu. Dawniej można tu było liczyć na takie atrakcje, jak pokazy polkaczy ognia czy egzotycznych tańców. Klub „Piekiełko” to nieodzowny (choć nieoficjalny) punkt programu gdyńskiego festiwalu i do dziś właśnie tutaj, wśród czerwonych kotar i w klimacie filmu „07 zgłoś się”, gwiazdy polskiego kina bawią się do samego świtu.

Agata Kulesza podczas przygotowań



© FOT. D. KULASZEWICZ

Grażyna Torbicka na czerwonym dywanie



© FOT. WOJCIECH ROJEK

realizowanego przez Stowarzyszenie Filmowców Polskich programu „30 minut”. W tej sekcji konkursowej na pewno nie zabraknie intrygujących pomysłów, niebanalnych bohaterów i trudnych tematów. Damian Kocur w filmie „1410” trawestuje historię Don Kichota, opowiadając o rycerzu bitwy pod Grunwaldem, Karina Hajdamowicz w „Grze w cykora” bierze na warsztat kwestię wykluczenia nastoletniego chłopca przez rówieśników, a Katarzyna Wiśniowska w „Dla ciebie” skupia się na problemach młodej dziewczyny,

która po ukończeniu nauki w prestiżowej angielskiej szkole wraca do Polski.

POZA KONKURSAMI

Na festiwalu w sekcjach konkursowych zobaczymy w tym roku w sumie 50 filmów. Ale oczywiście FPFF w Gdyni to nie tylko flesze na czerwonym dywanie i walka o prestiżowe statuetki, lecz także spojrzenie na to, co aktualnie dzieje się w rodzimej kinematografii. W ramach cyklu „KFF na fali” zaprezentowane zostaną obrazy nagrodzone na Krakowskim Festiwalu Filmowym. Nie

zabraknie też produkcji dla najmłodszych, wyświetlanych w sekcji „Gdynia dzieciom”, a także przeglądu najnowszych zagranicznych realizacji i koprodukcji z udziałem Polaków. Widzowie będą mieli również okazję obejrzeć „Filmy z Gdyni”, czyli dzieła szczególnie związane z miastem, które od ponad trzech dekad jest gospodarzem festiwalu. ●

43. edycja Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni odbędzie się 17-22 września 2018 roku.



WSPONSOR GŁÓWNY



WSPONSOR WŁASNOŚCI



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



WSPONSOR



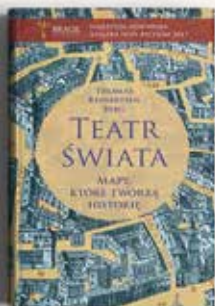


WRZEŚNIOWE PREMIERY

Thomas Reinertsen Berg
„Teatr świata. Mapy, które tworzą historię”

Na co dzień korzystamy z Google Maps, często zapominając, jak długa droga prowadziła nas do możliwości błyskawicznego odnalezienia praktycznie każdej lokalizacji na ekranie telefonu. Stopniowo odkrywano ukształtowanie naszej planety i sporządzano szczegółowe mapy. Wyobrażenie na temat Ziemi ulegało zmianie, a każda kolejna podróż w nieznanne poszerzała wyobraźnię całych narodów. Dzięki publikacji „Teatr świata” można przekonać się, jak wyglądały pierwsze prehistoryczne rysunki, jaką rolę odegrały one w strategii politycznej oraz dlaczego zaczęto tworzyć mapy dna oceanicznego. Jednak książka Berga to nie tylko zbiór dokumentów, ale również historia ludzkich ambicji i odwagi w poznawaniu świata.

Wydawnictwo Znak Literanova



Kristina Sabaliauskaitė
„Silva Rerum II”

XVII wiek – mieszkańcy Wilna próbują wrócić do normalnego życia po przejściu wojsk szwedzkich, pożarze, gwałtach i plądrowaniu miasta przez żołdaków Karola XII, ale groźbę zaczyna siać wszechobecna dżuma. Czy Urszula wygra pojedynek ze śmiercią? Czy jej rodzina przetrwa wojnę? Pierwsza część cyklu doczekała się wielu wydań i zainspirowała wileńskie biuro turystyki do stworzenia szlaków turystycznych wiodących śladami bohaterów i wydarzeń opisanych w książkach. „Silva Rerum II” to kolejna część dzieł szlacheckiej rodziny z Litwy, ale nie tylko. Według Olgi Tokarczuk jest to „świetnie napisana, Marquezowska powieść, która dzieje się w siedemnastowiecznej Litwie i przypomina mimochodem, że historia Europy Środkowej jest wspólną opowieścią”.

Wydawnictwo Literackie

Dorota Combrzyńska-Nogala
„Pralnia pierza. Opowiadania o tym, co ważne”

Dzieci zmagają się z różnymi problemami, tak samo jak dorośli. Jędrzej próbuje pomóc Romce o imieniu Monika, która jest koleżanką z jego klasy. Brygida nie zgadza się na przemoc w swojej szkole. Natomiast Braian potrzebuje pieniędzy. Ma wybór – może zacząć pracować albo... Bohaterowie muszą podjąć odważne decyzje. Nie uciekają od problemu, chcą się z nim zmierzyć. Opowiadania powstały z potrzeby rozmawiania o umiejętności tworzenia relacji, pokonywaniu uprzedzeń, odwadze cywilnej i poczuciu, że mamy wpływ na nasze otoczenie przez działanie.

Wydawnictwo Literatura



ZŹRÓDŁO: MATERIAŁY PRASOWE

Festiwal Polskich Filmów Fabularnych GDYNIA 17-22/09/2018



43. **FPFF**

www.festiwalgdynia.pl
@FPFFGDYNIA #43FPFF

ORGANIZATORZY		
WSPÓŁORGANIZATORZY		
SPONSOR GŁÓWNY		
PARTNER STRATEGICZNY		
PARTNERZY GŁÓWNI		
OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI		
LOKALNI PATRONI MEDIALNI		

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego / Współfinansowanie Polski Instytut Sztuki Filmowej



MUZYCZNA LISTA OD BOVSKIEJ

Większość podróżnych umila sobie czas w pociągu, oddając się lekturze lub słuchając muzyki. Niekiedy chcemy odpocząć od ulubionych płyt i dobrze znanych utworów. Do muzycznej zmiany może zainspirować również propozycja najlepszych albumów i piosenek przygotowana dla Czytelników miesięcznika „W Podróż” przez Bovską.

Bovska to jeden z najważniejszych debiutów 2016 roku. Jej utwory jeszcze przed wydaniem albumu biły rekordy popularności w internecie, gdzie odtworzono je ponad 27 mln razy. Pierwszy nakład płyty „Kaktus” został wyprzedany 2 dni po premierze, a artystka została nominowana do Fryderyków w kategorii Fonograficzny Debiut Roku. Singiel „Kaktus”, który podbił serca publiczności, stał się motywem przewodnim czołówki serialu TVN „Druga Szansa”. Ostatni krążek artystki, „Pysk”, zyskał nominację do Fryderyków w kategorii Album Roku: Elektronika. Bovska ma za sobą występy na najważniejszych festiwalach w kraju, m.in. na Open'er Festival, Orange Warsaw Festival, Kraków Live Festival czy Green Olsztyn Festival. Była też jedyną gwiazdą z Europy na Shimokitazawa Sound Cruising w Tokio w 2017 roku. Premiera jej nowej płyty zatytułowanej „Kęsy” odbędzie się jesienią, a tuż po niej artystka wyruszy w ogólnopolską trasę koncertową i odwiedzi następujące miasta: Wrocław (14.10), Kraków (18.10), Poznań (20.10), Koszalin (21.10), Zieloną Górę (26.10), Łódź (27.10), Lublin (9.11), Katowice (10.11), Białystok (16.11), Szczecin (23.11), Sopot (24.11) i Warszawę (25.11).

bovska.com



© FOT. LUKASZ MURGRABIA

- 1 PHOENIX – IF I EVER FEEL BETTER
- 2 METRONOMY – THE LOOK
- 3 TAME IMPALA – THE LESS I KNOW THE BETTER
- 4 TOVE STYRKE – SAY MY NAME
- 5 M.I.A. – BAD GIRLS
- 6 IMAGINE DRAGONS + KHALID – THUNDER / YOUNG DUMB & BROKE
- 7 CHILDISH GAMBINO – THIS IS AMERICA
- 8 SIGRID – STRANGERS
- 9 FRANCIS AND THE LIGHTS – FRIENDS (FEAT. BON IVER)
- 10 MISTO – ONUKA

Słuchaj w Spotify: posłuż się linkiem bit.ly/playlistawpodroz lub wyszukaj profil W Podróż

KINO



na 15-lecie Telewizji
KINO POLSKA

PLAC GRUNWALDZKI
godz. 20:00

7.09 Brunet wieczorową porą

14.09 Bilet na księżyc

Kino Letnie Telewizji Kino Polska podczas
43. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych

17.09 Bogowie

18.09 Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy

19.09 Body/Ciało

20.09 80 milionów

21.09 Ostatnia rodzina

22.09 Kino Młodych - najlepsze krótkie metraże młodych twórców

kinopolska.pl/kinoletnie

WSTĘP BEZPŁATNY

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



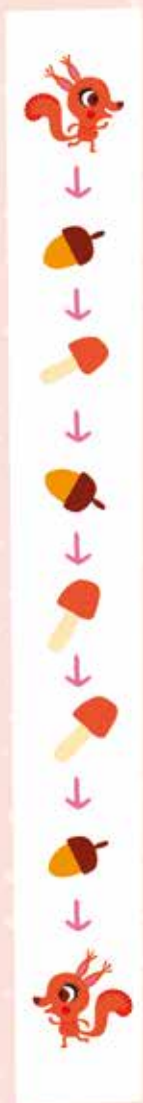
PATRONI
MEDIALNI:



OFICJALNY PRZEWOŹNIK:



Pomóż
wiewiórkom
zdobyć smakołyki



* 1. Międzynarodowy
Konkurs Chopinowski
na Instrumentach
Historycznych

* The 1st International
Chopin Competition
on Period Instruments
Warszawa * 2-14.09.2018

www.icpi.pl

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH OBCHODÓW
STULECIA ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

niepodległa

PATRONAT HONOROWY
PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ ANDRZEJA DUDY
W ROKU 100-LECIA ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI
1918-2018



Wspólnie działamy na rzecz **Europy zielonej**, **konkurencyjnej** i sprzyjającej integracji społecznej.

