



# PODRÓŻ

Z PKP INTERCITY – NARODOWYM PRZEWOŹNIKIEM KOLEJOWYM

WPODROZ.COM

ISSN 2544-1019

Z  
D  
R  
O  
W  
I  
E



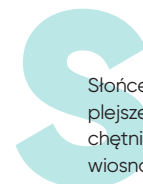
do  
-20%

**FIRST  
MINUTE**

Ważne do 31.03.2019

+48 91 40 40 400  
rezerwacja@zdrojowahotels.pl

Świnoujście • Kołobrzeg • Ustronie Morskie • Szklarska Poręba



Słońce za oknem wychyla się coraz śmielej zza chmur, cieplejsze dni przeplatają się z porannymi przymrozkami, a my chętnie spędzamy czas na zewnątrz. „Wiosna, wiosna, wiosna, ach, to ty” – chciałoby się zakrzyknąć słowami Marka Grechuty. Marzec to miesiąc przełomu – odchodzi zima, przychodzi wiosna, kalendarzowa i astronomiczna. Dwudziestego pierwszego marca dzieci i młodzież w radosnych korowodach idą z marzanną. Niesiona przez nich kukła dawniej symbolizowała lechicką boginię uosabiającą zimę i śmierć. Na naszych ziemiach żyli wówczas jednak nie tylko Słowianie, ale też Goci. Do tej pory zostały ślady miejsc, w których to plemię oddawało cześć swoim bóstwom i chowało zmarłych. Co ciekawe, kręgi w pomorskich Odrach są przyrównywane rangą do tych ze Stonehenge.

Na łamach magazynu zapraszamy w fascynującą podróż, by je odkryć. Inną propozycją okołoweekendowej wycieczki może być zwiedzanie polskich uzdrowisk. Nie wszyscy zapewne wiedzą, że ich historia sięga średniowiecza. Prezentujemy wybrane miejscowości z całej Polski, więc każdy znajdzie odpowiednie dla siebie miejsce. W czasie podróży kolejną nad naszym bezpieczeństwem czuwają nie tylko maszyniści, konduktorzy czy dyspozytorzy, ale też nastawniczowie. Czym się zajmują? O tym opowiada nam pani Anna Celińska, na co dzień pracująca na bocznicach Warszawa Grochów. 



**Ewa Guzek**  
Redaktor naczelna

# W tym numerze

NR  
**3**<sub>(22)</sub>

MARZEC  
2019

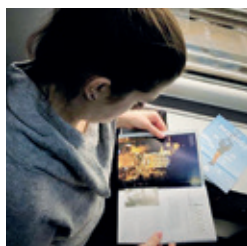


ŚLEDŹ NAS  
NA INSTAGRAMIE

@wpodroz

## #TYSIĄCEPOWODÓW

Opowiedz nam swoją historię!  
Oznacz zdjęcie z podróży  
na Instagramie **#wpodroz**  
lub **#pkpintercity** – najlepsze  
zdjęcia opublikujemy!



## @INSTYTUTPOLONIKA

Jeśli wybieracie się na  
ferie pociągiem PKP Intercity,  
koniecznie sięgnijcie po ma-  
gazyń „W Podróż” @wpodroz  
@pkp\_intercity #podroze  
#pociag



## @AGKOZ

Poranki w pociągu bywają  
fajne #goodmorning  
#pkpintercity #krakow  
#ontheroadagain #sunrise

# 26

„Póki jestem  
w Albanii,  
nie przestanę  
słuchać” –  
rozmowa  
z Małgorzatą  
Rejmer

## W RELACJE

- 8 CZEGO NAS UCZĄ INSTALEKARZE?
- 12 ALFABET MIASTA: WIEDŃ
- 16 JĘZYK W PODRÓŻY: NIEMIECKI
- 18 RUCH TO ZDROWIE?
- 21 O ZDROWIU PSYCHICZNYM Z UWAGĄ



12

TEXT  
IN  
ENGLISH



30

## W KULTURĘ

- 26 „PÓKI JESTEM W ALBANI, NIE PRZESTANĘ  
SŁUCHAĆ” – ROZMOWA Z MAŁGORZATĄ  
REJMER
- 30 TAJEMNICE KAMIENNYCH KRĘGÓW  
EN → THE SECRETS OF STONE CIRCLES
- 35 MUZYCZNA LISTA OD WOJCIECHA  
WAGLEWSKIEGO
- 36 MARCOWE WYDARZENIA
- 38 MARCOWE PREMIERY
- 42 „MUZYKA NIE JEST CZARNO-BIAŁA”  
– ROZMOWA Z WŁODKIEM  
PAWLIKIEM
- 46 WIELOWIEKOWA PODRÓŻ W CZASIE
- 49 WARSZAWSKA NIKE



52

W PODRÓŻ

## W BIZNES

- 52 UZDROWISKA W CZERWIE I DZIŚ
- 56 INWESTYCJA W WYGODĘ PASAŻERA
- 58 PESADART LICZONY W MILIONACH
- 60 103 NOWOCZESNE STACJE I PRZYSTANKI
- 61 PKP WYBUDUJĄ 20 NOWOCZESNYCH  
DWORCÓW KOLEJOWYCH!
- 64 ZAWÓD: NASTAWNICZY

Nie dokończysz  
lektury w pociągu?  
Zrób zdjęcie kodu,  
by wygodnie czytać  
magazyń na ekranie  
smartfona.



## W ZABAWĘ

- 70 AKTYWNY SENIOR, SZCZĘŚLIWY  
JUNIOR
- 72 NIEZBĘDNIK SPORTOWCA
- 74 PRZYNOSZĄ MAGIĘ DO SZPITALI  
– FUNDACJA „DR CLOWN” LECZY  
ŚMIECHEM
- 78 MAŁY PODRÓŻNIK



74

ZAPRASZAMY NA WYSTAWĘ



POLSKA

WALCZY

NADAL

# ZAPOMNIANE OGNIWO

KONSPIRACYJNE ORGANIZACJE MŁODZIEŻOWE  
NA ZIEMIACH POLSKICH W LATACH 1944/1945 – 1956



„Zniknęli z powierzchni ziemi i wielkie milczenie jest po nich”  
Zygmunt Krasiński, *Nie-boska komedia*

Więcej informacji na stronie:  
[ipn.gov.pl](http://ipn.gov.pl)



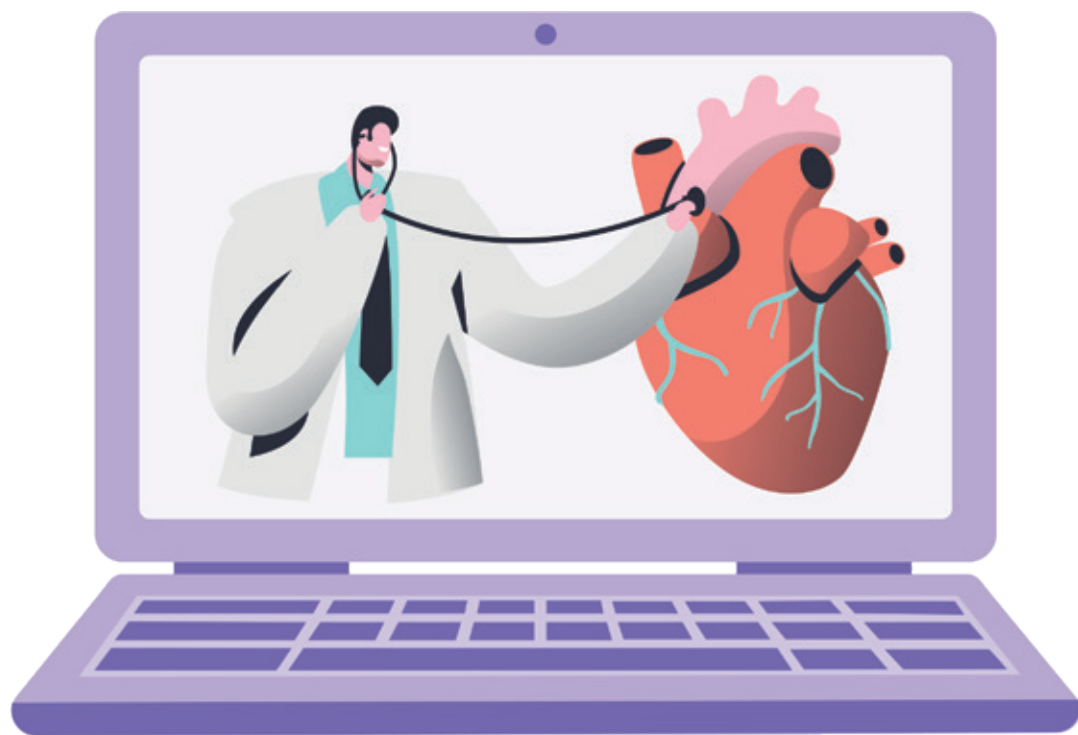
INSTYTUT  
PAMIĘCI  
NARODOWEJ

#mojaNIEPODLEGŁA.



# RELA CJE





# Czego nas uczą instalekarze?

Wysypka, gorączka, ból w klatce piersiowej. Wpisując odpowiednie hasło w wyszukiwarce internetowej, w kilka sekund znajdziemy informacje na temat niemal każdego dokuczającego nam schorzenia. Ale czy doktor Google ma odpowiednie kwalifikacje, aby powiedzieć, co naprawdę nam dolega?

TEKST: Barbara Dorosz

FOT. WWW.INSTALEKARZ.PL

Utrudniony dostęp do lekarzy specjalistów, długie kolejki i wielomiesięczne oczekiwanie na wizytę powodują, że chorzy poszukują innych sposobów pomocy. Według badania przeprowadzonego w ramach ogólnopolskiego projektu „Internet nie leczy” aż 92% Polaków sprawdza w sieci informacje dotyczące zdrowia i metod leczenia. Z zapałem przeglądamy kolejne portale i fora, zapominając, że każdy organizm jest inny i to, co pomogło nieznanemu internaucie, niekoniecznie musi odnieść skutek w naszym przypadku.



*Poprzez moje kanały w social mediach wiele osób wciąż szuka konsultacji medycznej, zapominając, że moja działalność w sieci nie na tym polega.*

*Pacjenci nierzadko długo czekają na wizytę, podczas której nie dopytują o wszystko swojego lekarza lub po prostu nie wzbudził on ich zaufania. Piszą do mnie, prosząc o udzielenie pomocy. Ten temat bywa dla mnie bardzo ciężki – chciałabym udzielić im wsparcia, ale medycyna nie jest prosta, a każdy przypadek należy potraktować indywidualnie. Nie można ocenić stanu chorego tylko na podstawie opisu. Często dostaję zdjęcia wyników badań lub zmian skórnych. Niestety, pacjenta trzeba zbadać, zobaczyć, zebrać porządną wywiad, bo bez tego można tylko zaszkodzić.*

*Nie leczymy nigdy wyniku badania, leczymy osobę – całościowo. Nie udzielam żadnych porad online właśnie dlatego, że boję się wyrządzić komuś krzywdę, chcąc pomóc.*

**MAGDALENA KRAJEWSKA**  
autorka bloga *Instalekarz*

marzec 2019

Problem internetowych diagnoz starają się rozwiązać blogerzy medyczni. Jak niemal jednogłośnie przyznają, zdecydowali się na aktywność w sieci, bowiem zaskoczyła ich skala sprzecznych informacji, z jaką mamy do czynienia w sieci. Rezultat? Profesjonalna wiedza medyczna jeszcze nigdy nie była tak blisko. Tysiące Polaków zaufało instalekarzom. Czy słusznie?

## LEKARZ TEŻ CZŁOWIEK

*Mama Ginekolog*, najsłynniejsza specjalistka z tej dziedziny w polskim internecie, poprzez działania na blogu oraz Instagramie popularyzuje wśród czytelniczek wiedzę z zakresu profilaktyki i leczenia tzw. chorób kobiecych oraz położnictwa. Dla Nicole Sochacki-Wójcickiej bliska i empatyczna relacja z pacjentkami ma duże znaczenie, co doskonale odzwierciedla jej profil w mediach społecznościowych. Dzięki aktywności w sieci może realizować równie ważną w pracy lekarza misję edukowania pacjentów. I trzeba przyznać, że udaje jej się to świetnie. Ponad 420 tys. obserwujących na Instagramie nie wzięło się znikąd. Odczarowywanie mitów ciążyowych i zwiększenie świadomości zdrowotnej kobiet padły na podatny grunt, a medyczna wiedza przemycana pomiędzy postami o modnej w blogosferze tematyce parentingowej każdego dnia trafia do tysięcy Polek.

## \* MAMA GINEKOLOG

Blogerka  
i najsłynniejsza  
ginekolożka w polskim  
internecie ma ponad  
420 tys. obserwujących  
na Instagramie!



FOT. WWW.MAMAGINEKOLOG.PL

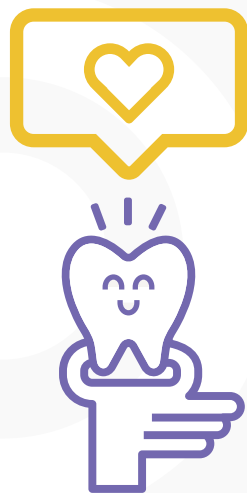
## W GABINECIE NA LUZIE

„Organizm ludzki jest genialny sam w sobie” – przekonuje lekarz rodzinny Magdalena Krajewska, założycielka bloga *Instalekarz*. Misją autorki jest przekonanie Polaków, że warto słuchać swojego organizmu. W świecie pełnym reklam suplementów i magicznych pigulek Magdalena Krajewska namawia nas, aby po lekarstwa sięgać w ostateczności. Uświadamianie pacjentów na temat ich zdrowia było i jest dla niej codziennością. Dlatego tak kocha swoją pracę – oprócz samego wdrożenia leczenia może także zapobiegać rozwojowi wielu chorób. Blogerka zwraca uwagę na to, że z jednej strony jesteśmy atakowani promocją cudownych specyfików, a z drugiej – poradami na forach internetowych. Docierając wyłącznie do ograniczonego grona swoich pacjentów, czuła się bezsilna i wiedziała, że to nie wystarczy, aby zmienić podejście do medycyny w naszym kraju. Przez przypadek natknęła się na konta amerykańskich lekarzy na Instagramie, które zainspirowały ją do działania.



## \* TATA STOMATOLOG

Na blogu pomagają rodzicom przygotować dziecko do pierwszego spotkania z lekarzem dentystą.



W czym tkwi siła *Instalekarza*? Oprócz fachowej wiedzy na tematy medyczne na stronie Magdaleny Krajewskiej znajdziemy też posty dotyczące jej prywatnego życia. Z internautami (ponad 46 tys. obserwujących na Instagramie) rozmawia jak równy z równym. Pytając czytelników o rady, pokazuje, że doktor to też człowiek, a pod jednym ze zdjęć wyznaje z przymrużeniem oka, że nie ma nic gorszego niż... lekarz w roli pacjenta.

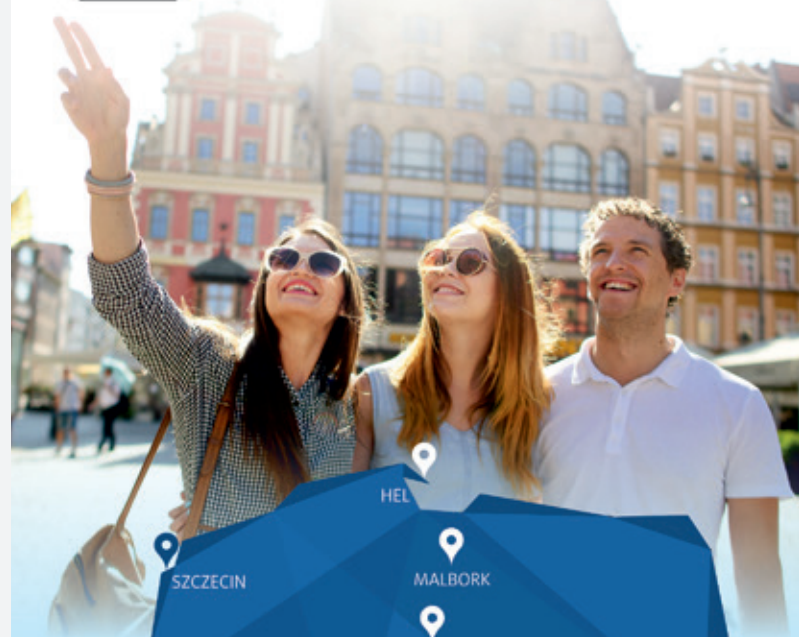
## DENTYSTA NIE SADYSTA

Zapach gabinetu dentystycznego przyprawia nas o dreszcze, a na myśl o borowaniu robi nam się słabo? *Tata Stomatolog* przekonuje, że tak nie musi być, i na swoim blogu obala mity związane z praktyką stomatologiczną. Michał Kaczmarek, prywatnie ojciec kilkuniesięcioletniej Lenki, poświęcił się stomatologii dziecięcej i na blogu pomaga rodzicom przygotować dziecko do pierwszego spotkania z lekarzem dentystą, dokładnie tłumacząc, jak powinna wyglądać wizyta adaptacyjna. Bez skrępowania wytyka najczęściej popełniane błędy, zarówno przez opiekunów, jak i samych specjalistów. Jak często podkreśla w swoich wypowiedziach, przyjazna relacja dziecka ze stomatologiem to klucz do uniknięcia strachu związanego z leczeniem zębów w przyszłości. Dzięki niemu już ponad 28 tys. obserwujących wie z pierwszej ręki, jak wygląda ząb krawcowej oraz jak to naprawdę jest z tymi legendarnymi ósemkami.

Pojawiające się jak grzyby po deszczu profile lekarzy w mediach społecznościowych sprawiły, że fachowa wiedza medyczna jest dostępna na wyciągnięcie ręki. Poszukując w internecie informacji na temat naszego stanu zdrowia, pamiętajmy jednak, że nic nie zastąpi spotkania w gabinecie lekarskim.



# AMW HOTELE



## Sieć hoteli w całym kraju

- KOMFORTOWE NOCLEGI
- ZNAKOMITE RESTAURACJE
- KONFERENCJE, EVENTY, SPOTKANIA



AMW HOTELE Sp. z o.o.  
ul. Żwirki i Wigury 1, 00-906 Warszawa,  
e-mail: bok@amwhotele.pl

[www.amwhotele.pl](http://www.amwhotele.pl)



# alfabet miasta: wiedeń



marzec 2019

Wiedeń to prawie dwumilionowe miasto, które mimo rozwiniętej infrastruktury nie przytłacza betonem. Przeciwnie, kusi parkami i licznymi stolikami kawiarnianymi w każdej, nawet maleńkiej uliczce. Znanych w całej Europie muzeów, XIX-wiecznego teatru operowego czy katedry św. Szczepana nie trzeba reklamować. Jednak by w pełni poczuć klimat austriackiej stolicy, warto poznać kilka miejsc i smaków bliskich prawdziwym wiedeńczykom.

TEKST: Beata Mazurek,  
autorka bloga [viennesebreakfast.com](http://viennesebreakfast.com)

## WINIARNIE

Nie wszyscy wiedzą o tym, że Wiedeń może się pochwycić własnymi winnicami, zajmującymi powierzchnię 700 hektarów. Dominuje w nich austriacki szczep *grüner veltliner*. Najbardziej malowniczo wyglądają krzewy schodzące ze zboczy Kahlenbergu na Grinzing. Winna latorośl podchodzi pod domy i bloki mieszkalne 19. dzielnicy Wiednia – Döbling. Tutaj – zwłaszcza latem – otwarte są ogródki, w których można poczuć klimat małych austriackich miasteczek i zjeść prawdziwy *Wiener Schnitzel*, koniecznie przyrządzony z cielęciny.

Austriackie winiarnie noszą nazwę Heuriger, a serwowany w nich trunek pochodzi zawsze z własnej produkcji. Co może zaskoczyć, podaje się go w szklance przypominającej kufel, niekoniecznie w kieliszku. Zamawiając wino w Austrii, prosi się najczęściej o *ein Achtel* (1/8 litra) lub *ein Viertel* (1/4 litra).

## I

### IMPERIUM

Odwiedzając stolicę Austrii, odkrywamy jej różne oblicza. Znajdziemy tu ślady secesji, nowoczesną architekturę ze szkła i stali albo monumentalne bloki – pamiątkę z okresu czerwonego Wiednia (niem. *Rotes Wien*), gdy sprawujący w mieście władzę socjaldemokraci realizowali program komunalnego budownictwa mieszkaniowego. Najbardziej zauważalny jest jednak Wiedeń imperialny, skąpany w ochrowej żółci *Kaisergelb*, będącej ulubionym kolorem Franciszka Józefa. Choć Austria od 100 lat jest republiką, dawna imperialna Austria Habsburgów nadal dodaje urody miastu swoją czasem przerysowaną, monumentalną architekturą. Jest obecna nawet w kuchni, a posmakujemy jej, jedząc *Wiener Kaiserschmarren* – słodki podarty na kawałki omlet, którego powstanie historia łączy z Franciszkiem Józefem.



Omlet cesarski  
(Wiener Kaiserschmarren)

# E

## ESTERHÁZYPARK

Powstały w XVIII wieku wiedeński park, pełen ogromnych kasztanowców, swoją nazwę zawdzięcza rodzinie Esterházy, której losy mocno wpisały się nie tylko w historię nie tylko Węgier i cesarskiej Austrii, ale też branży cukierniczej. To na cześć jednego z członków tej rodziny powstał *Esterházy-Torte*. Podczas wizyty w Wiedniu lub Budapeszcie koniecznie trzeba poznać jego smak! Esterházipark kryje pewną niespodziankę – jest nią wieża Flak, czyli stojąca w jego centrum ogromna konstrukcja z czasów II wojny światowej. Tego typu masywne konstrukcje były połączeniem bunkra i stanowisk na działa przeciwlotnicze. Miały chronić najważniejsze dla Rzeszy miasta – jak Berlin, Hamburg i Wiedeń – przed nalotami. Aby wzmocnić ich skuteczność obronną, stawiano je zawsze podwójnie. Powstało zaledwie osiem takich par, z czego trzy wzniesiono w Wiedniu.



Panorama Wiednia

## DUNAJ

Słynna rzeka przecina Wiedeń z północnego zachodu na południowy wschód, na tym odcinku dzieląc się na cztery odnogi. Równolegle z Dunajem płynie więc Nowy Dunaj, na brzegach którego wyrosły knajpki, powstały plaże i tereny rekreacyjne. Pomiedzy korytami rzeki rozciąga się długa, wąska wyspa – Donauinsel. Liczy ponad 21 kilometrów, jednak w najszerszym punkcie ma zaledwie 250 metrów. To jedno z ulubionych miejsc wypoczynku mieszkańców miasta.

Do dzisiaj stoją niewzruszone w mieście, a zawdzięczamy to wyjątkowej solidności tych obiektów – ich wyburzenie byłoby zbyt kosztowne i czasochłonne. Wieża w Esterházipark dostała nowe życie – zamieniono ją w *Haus des Meeres*, czyli ogromne zoo, w którego akwariach o pojemności kilkuset tysięcy litrów żyją stworzenia słonowodne, w tym rekiny. Z kawiarni ulokowanej na jedenastym piętrze wieży można podziwiać zapierającą dech w piersiach panoramę miasta.



Haus des Meeres

Obserwatorium Urania nad Kanalem Dunajskim



Odwiedzający mogą tu spędzać czas na łonie natury i uczestniczyć w organizowanych koncertach. Stare koryto Dunaju zachowało się dzisiaj w postaci cichego, zielonego zakątka, przyciągającego miłośników sportów wodnych, szczególnie żeglarstwa. Spacerując po mieście, miniemy także Donaukanal – Kanał Dunajski – okraszony urokliwymi lokalami gastronomicznymi. Jego wyjątkowa uroda rozkwita wieczorem, szczególnie w letnie dni.

# E

## EINSPÄNNER

Od czasów Jerzego Kulczyckiego i zdobytych w obozie tureckim podczas odsieczy wiedeńskiej worków kawy minęło już prawie 350 lat. Dziś kawiarnie, nazywane tu *Kaffeehaus*, stanowią ważny element stylu życia wiedeńczyków. Miasto ma oczywiście swoje kawy, z których najbardziej popularna to *melange* – mocna, przypominająca espresso, przedłużona odrobiną wody, z dodatkiem odrobiny ciepłego oraz kleksem spienionego mleka. Po raz pierwszy podano ją w 1830 roku.

Dobrze znany jest też *Einspänner* – mocna kawa przypominająca deser, podawana w szklance. Komponuje się ją z podwójnej porcji mokki i dużej ilości bitej śmietany. Można by powiedzieć, że to naddunajska wersja *espresso con panna*, która zresztą w wielu krajach serwowana jest jako „kawa po wiedeńsku” (w Wielkiej Brytanii dostaniemy ją, zamawiając *café viennois*). Gdy *Einspänner* solidnie posłodzimy i wzmocnimy kieliszkiem rumu, otrzymamy kolejną wiedeńską kawę, która swoją nazwę wzięła od podobno chętniej ją pijących, zwłaszcza w chłodne dni, fiaków. ☞

## WIEDEŃ

Wybierz się na zwiedzanie i kulinarną ucztę do Wiednia pociągami PKP Intercity. Proponujemy codziennie jedno połączenie z Trójmiasta, trzy z Warszawy (dwa dzienne i jedno nocne), trzy z Katowic oraz jedno nocne z Krakowa. Nocne pociągi z Warszawy i Krakowa obsługiwane są wagonami z kuszetami, miejscami sypialnymi oraz miejscami do siedzenia, tak aby zwiedzanie można było zacząć od samego rana. Dowiedz się więcej na [intercity.pl](http://intercity.pl)!



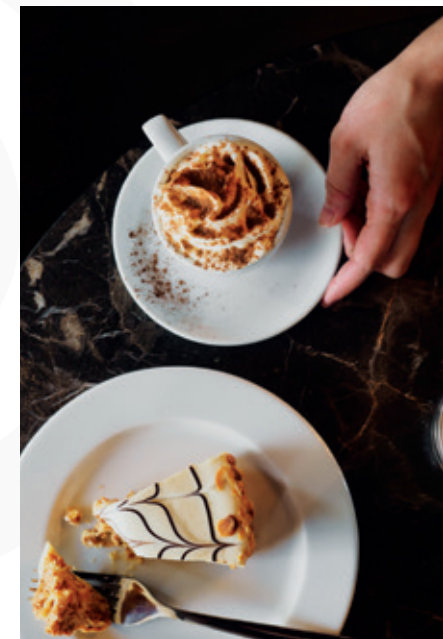
marzec 2019

## NA SŁODKO

Wśród łakoci prym wiodą lokalne specjalności, znane już w całej Europie – ukryte w charakterystycznym lososiowym opakowaniu wafelki Manner czy tort Sacher (*Sacher-Torte*), którego receptura pochodzi z XIX wieku. Wiedeńczycy mają jednak jeszcze jedną słodką miłość, która skradła ich serca 93 lata temu – *Schwedenbomben*. Ta puszysta pianka obłana czekoladą potrafi uzależnić! Pierwsze *Schwedenbomben* powstały w wiedeńskiej manufakturze cukierniczej Waltera i Johanny Niemetz w 1926 roku.

Dziwną nazwę związaną ze Skandynawią zyskały na cześć przyjaciela rodziny cukierników. Stały się deserowym symbolem Wiednia, rozślawiając małą cukiernię najpierw w Europie, a później na świecie. Klasyczne opakowania sześciu *Schwedenbomben* można znaleźć na półkach każdego sklepu w Austrii, ale smakosze kupują je w sklepie przy fabryce na Rennweg, w Wiedniu oczywiście.

Zrób zdjęcie kodu i przejdź do interaktywnej mapy Wiednia



TŁUMACZYLI: ANNA BANASZEK I MARCUS WELSCH  
ILUSTRACJE: OLENA DIACZENKO

# NIEMIECKI DEUTSCH

JĘZYK W PODRÓŻY  
SPRACHE UNTERWEGS

Ich habe gehört, dass es heute auf der Donauinsel ein Klassik Konzert gibt.

Słyszałem, że dziś na wyspie na Dunaju odbędzie się koncert muzyki klasycznej.



Wie viele Flaktürme gibt es in Wien?

Ile par wież Flak znajduje się w Wiedniu?

Entschuldigung, wie kommen wir zum Stephansdom?

Przepraszam, jak dotrzemy do katedry św. Szczepana?

Dieses Schloss ist beeindruckend! Wussten Sie, dass diese Wände die Lieblingsfarben von Kaiser Franz Joseph haben.

Ten pałac wygląda imponująco! Czy wiesz, że jego mury są w ulubionym kolorze cesarza Franciszka Józefa?



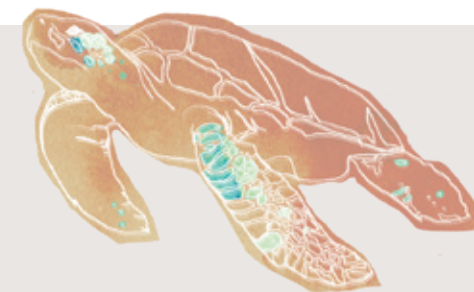
Wir gehen heute in den Esterházypark, um den Flakturm aus dem Zweiten Weltkrieg zu sehen.

Wybieramy się dziś do Esterházy park, żeby zobaczyć wieżę przeciwlotniczą z czasów II wojny światowej.



Am meisten haben mich im Haus des Meeres die Haie beeindruckt.

Największe wrażenie w Haus des Meeres zrobiły na mnie rekiny.



Ich kann mir den Abend nicht ohne einen Einspänner vorstellen.

Nie wyobrażam sobie tego wieczoru bez espresso z bitą śmietaną.



Ich würde gerne Schwedenbomben kaufen: Angeblich sind die Wiener verrückt danach.

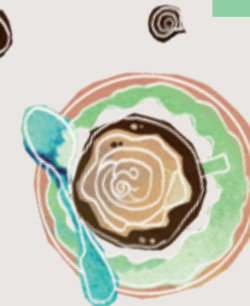
Chciałbym kupić Schwedenbomben – podobno wiedeńscy za nimi przepadają.

Bitte einen Viertel Liter Rotwein. Was für ein Wein ist es?

Poproszę o 1/4 litra czerwonego wina. Jaki to dokładnie typ wina?

Zatrzymajmy się tu na obiad. Mam ochotę na prawdziwy sznycel po wiedeńsku!

Lass uns hier einkehren. Ich habe Lust auf ein Wiener Schnitzel.



# Ruch to zdrowie?

TEKST: Przemysław Lutomski, PhD, sportowiec i fizjoterapeuta, założyciel CoreClinic w Poznaniu, coreclinic.pl



„Sześciopak do lata”, „akcja bikini”, „możesz więcej” – gdy nadchodzi wiosna, bombardowani tymi hasłami ruszamy do walki o wymarzoną sylwetkę i doskonałą formę. Niestety niewiele trzeba, byśmy – niesieni endorfinami – zapomnieli o zdrowym rozsądku. Jak ćwiczyć, by cieszyć się aktywnością i uzyskać oczekiwane efekty?

**S**port jest mocno związany z rywalizacją, a ten na najwyższym szczelnie – również z nadludzkim niemal wyczynem. Chęć przełamania granic fizjologicznych lub po prostu pokonywania własnych ograniczeń może powodować, że wkroczymy w strefę, która zdecydowanie bardziej naraża nas na kontuzje. W żadnym wypadku nie jest to jednak argument za tym, by zrezygnować z ćwiczeń!

## RUCH JEST LEKIEM

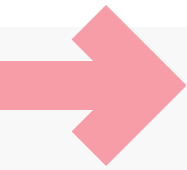
W codziennej praktyce klinicznej bardzo często zalecam moim pacjentom umiarkowaną aktywność fizyczną, aby ich ciało mogło wrócić do równowagi. Dotyczy to przede wszystkim osób, których praca ma charakter siedzący i wiąże się z dużym stresem. Po dniu spędzonym przy biurku ciało potrzebuje dotlenienia, uruchomienia przepływu, uelastycznienia mięśni kulszowo-goleniowych. Najczęstszymi dolegliwościami wymagającymi stałej aktywności fizycznej są bóle kręgosłupa, stany depresyjne oraz nadciśnienie tętnicze.

## JAK ZACZĄĆ?

W najlepszej sytuacji są ci, którzy przykładali się do ćwiczeń już w wieku szkolnym. Jeśli jednak uciekło nam kilka lat, nadal możemy rozpocząć regularne treningi. Zaczniemy od postawienia sobie pytań o to, jak często chcemy trenować oraz ile mamy na to czasu, uwzględniając w tym planie również odnowę biologiczną. Jak ćwiczyć, by uniknąć kontuzji, a cieszyć się profitami płynącymi z ruchu? Z głową i... z trenerem, a najlepiej – w konsultacji z fizjoterapeutą lub osteopatą. Zdrowy rozsądek i świadome wykonywanie ćwiczeń pomogą nam zminimalizować ryzyko kontuzji. Trzeba pamiętać, że organizm wysyła nam sygnały, bo on sam wie najlepiej, ile jeszcze może wytrzymać. Niestety nie zawsze go słuchamy. Bywa, że chcąc bić rekordy, już podczas pierwszego treningu robimy za dużo, za szybko i za mocno. Rozpoczęcie aktywności lub powrót do niej wymaga poznania swego ciała, tego, jak reaguje na poszczególne bodźce, ile czasu potrzebuje na odpoczynek. Choć są pewne treningowe kanony, to każdy z nas jest inny i trening też musi być indywidualnie dopasowany.

## CO ĆWICZYĆ?

Dyscypliny polecane na początku sportowej drogi, a więc najmniej kontuzjogenne, to marsze, pływanie, jazda na rowerze. Chyba najbardziej popularne w Polsce jest obecnie bieganie – to również dobry wybór, pod warunkiem że mądrze określiliśmy cele. Udział w maratonach i pokonywanie dystansów

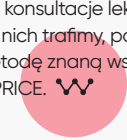


ultramarańskich w górach wiąże się z wymagającym treningiem, którego nie powinniśmy się podejmować bez przygotowania fizycznego. Dla biegacza duże znaczenie ma ćwiczenie (przynajmniej raz w tygodniu) mięśni głębokich brzucha (*core stability*) – dzięki nim biegamy bez dolegliwości w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

#### TRENING OPTIMALNY

Jako zawodnik trenowałem 6–7 godzin dziennie przez cały tydzień, co dla osób początkujących stanowi zdecydowanie za duże obciążenie. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 150 minut umiarkowanej aktywności w tygodniu. Sam uważam, że ćwiczyć należy 6 razy w tygodniu, lecz w zmiennym układzie, stymulując całe ciało – regularnie biegam, jeżdżę na rowerze, wspinam się oraz pływam. Ważnym aspektem jest regeneracja, która stanowi klucz do sukcesu w postaci poprawy wyników. Jednym z najlepszych sposobów na odpoczynek jest zdrowy sen – zawodnikom zaleca się 8–9 godzin snu na dobę. Ćwicząc, nie lekceważmy też ważnej roli rozgrzewki i rozciągania. Wprowadzenie do wysiłku jest tak samo ważne jak wyciszenie po jego zakończeniu. Nasze ciało jest jak silnik – aby pracowało efektywnie, trzeba je rozgrzać, uaktywniając wszystkie procesy metaboliczne i uelastyczniając tkanki. Czy będzie życiówka? Tego nie wiadomo – często jest to kwestia dyspozycji danego dnia.

#### PIERWSZA POMOC

W przypadku wystąpienia urazów przeciążeniowych w pierwszej kolejności zaleca się odpoczynek, ale niekiedy to za mało. Warto mieć zaprzyjaźnionego fizjoterapeutę lub osteopatę i w miarę szybko po kontuzji zgłosić się na wizytę. Specjaliści pomogą albo skierują na dalsze badania lub konsultacje lekarskie. Zanim jednak do nich trafimy, pomóżmy sobie, stosując metodę znaną wszystkim sportowcom – PRICE. 



#### PRICE

algorytm postępowania  
w razie kontuzji

- P** – ochrona (ang. *protection*)
- R** – odpoczynek (ang. *recovery*)
- I** – chłodne okłady (ang. *ice*)
- C** – ucisk (ang. *compression*)
- E** – uniesienie (ang. *elevation*)

reklama



# O zdrowiu psychicznym z uwagą

Wokół zaburzeń psychicznych niepotrzebnie unosi się mgła wstydu i krzywdzących stereotypów. Pobyt w szpitalu psychiatrycznym to dla wielu osób temat tabu. Tymczasem według raportu EZOP z 2012 roku problemy psychiczne dotyczą około jednej czwartej Polaków. Statystycznie mogą więc stać się doświadczeniem kogoś z nas lub naszego najbliższego otoczenia.

**TEKST:** Barbara Honkisz, lekarka w trakcie specjalizacji z psychiatrii. Pracuje w Centrum Psychiatrii w Katowicach. Prowadzi blog [tumniboli.eu](http://tumniboli.eu).



Skończyłam studia medyczne i uzyskałam tytuł lekarza w 2013 roku. Od tamtej pory pracuję w służbie zdrowia i podążam ścieżką, która zawsze mnie fascynowała – wybrałam specjalizację z psychiatrii. Podczas swojej pracy, a także obserwując znajomych, rodzinę i przyjaciół, zauważyłam, że nasza świadomość, jak dbać o zdrowie, rośnie. Zdajemy sobie sprawę z konieczności wykonywania regularnych badań profilaktycznych, takich jak mammografia, cytologia, poziom cukru, a z bólem zębem czy gorączką szybko znajdziemy drogę do lekarza. Coraz więcej wiemy o dobrze zbilansowanej diecie i potrzebie regularnej aktywności fizycznej. Jednak zdrowie psychiczne to wciąż zaniedbywany obszar.



marzec 2019

## NAJMŁODSI W GABINECIE PSYCHIATRY

Niektóre dzieci wyraźnie odstają od grupy rówieśniczej – są uważane za niegrzeczne, nieposłuszne, leniwe czy agresywne. Kary i surowe traktowanie są mało skuteczne lub wręcz nasilają problem. Nic dziwnego – często przyczyna zachowań dzieci jest biologiczna i mają one nad nią niewielką kontrolę lub nie mają jej wcale. Nieporozumienie wynika z niewielkiej wiedzy o zaburzeniach rozwojowych. ADHD to nazwa, która dla większości z nas brzmi znajomo, występuje w języku potocznym, a czasem nawet w żartach, ale mało kto wie, na czym dokładnie polega. Jego istotą jest nadmierne pobudzenie, impulsywność i trudność w koncentracji – w efekcie dziecko ma problem z uczestnictwem w zajęciach grupowych, przeszkadza lub jest rozkojarzone. Podobnie dzieje się w przypadku zaburzeń ze spektrum autyzmu. Nie sposób ich przeoczyć przy najcięższych postaciach – wówczas cierpiące na nie osoby nie mają potrzeb kontaktów społecznych lub nawet nie mówią. Tymczasem dzieci z łżejszymi postaciami, takimi jak zespół Aspergera, funkcjonują w społeczeństwie pozornie zdrowe, nieświadome deficytów. Przez otoczenie mogą być postrzegane jako dziwne, trudne, nieuprzejme. Wykazują nadmierne przywiązanie do rytuałów, mają kłopot ze zrozumieniem norm społecznych czy emocji innych osób. Podobnie jak w przypadku ADHD (te dwa schorzenia mogą też współistnieć), przyczyna jest biologiczna i niezależna od dziecka. Dlaczego należy wybrać się do psychiatry dziecięcego? Diagnoza pozwala przede wszystkim na zrozumienie zachowań pociechy. Istnieją też leki, które zmniejszają impulsywność i pomagają się skoncentrować, dzięki czemu może ona uczestniczyć w zajęciach szkolnych

## \* JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

Podstawą dbania o zdrowie psychiczne jest kontakt ze swoimi emocjami, dbanie o nie oraz dążenie do tego, żeby mieć bezpieczne miejsce, w którym można odpocząć od nadmiaru stresu w życiu codziennym. Tworzenie wartościowych i dobrych relacji z innymi ludźmi, znajdowanie aktywności, które odprężają i przynoszą radość, kontakt z kulturą i naturą. Jako lekarka z całego serca polecam psychoterapię każdemu, kto chciałby uporządkować swoje zdrowie psychiczne – jest ona dla psychiki tym, czym dla ciała regularne bieganie. A w razie potrzeby – zapraszam do gabinetu psychiatry. Mam nadzieję, że już wiecie, że nie trzeba się tego bać.

z innymi. Wprowadzenie terapii psychologicznej pomaga wyzwolić rodzinę z błędnego koła frustracji i niespełnionych oczekiwań, dostosować codzienność do potrzeb dziecka oraz nauczyć pacjenta radzić sobie z własnymi ograniczeniami.

### MŁODZI DOROŚLI – SZCZEGÓLNA GRUPA

Trzecia dekada życia to zazwyczaj czas dużych zmian i osiągnięcia dojrzałości. Ślub, koniec studiów, pojawienie się dziecka, pierwszy kredyt. Jest to również okres największej zapadalności na choroby psychiczne. Często właśnie wtedy pojawiają się pierwsze objawy takich schorzeń, jak schizofrenia czy zaburzenie afektywne dwubiegunowe. Gwałtowna zmiana zachowania, duże wahania nastroju, problemy ze snem, trudności z odnalezieniem się w rzeczywistości, nadużywanie substancji odurzających lub samookaleczenie – to wszystko oznaki tego, że warto skonsultować się z lekarzem psychiatrą. Może samo przejdzie? Nie! Choroby psychiczne wykryte we wczesnym stadium szybciej reagują na leczenie, a zwlekanie z rozpoczęciem terapii może prowadzić do nieodwracalnych szkód w układzie nerwowym. Pomoc wdrożona na czas to szansa, by nadal prowadzić spokojne i wartościowe życie. Wśród młodych dorosłych jest też grupa zasługująca na szczególną uwagę

– kobiety w ciąży oraz w poroku. Pojawienie się dziecka to duża zmiana życiowa, zderzenie z nowymi obowiązkami i oczekiwaniami oraz ogromny wysiłek dla organizmu. W takich warunkach rozwija się depresja poporodowa. Jej symptomy łatwo przeoczyć, rzucić na karb typowego dla początków rodzicielstwa niewyspania lub próby odnalezienia się w nowej roli. Przedłużający się smutek, poczucie własnej niekompetencji, lęk przed opieką nad dzieckiem, bezsenność, aż do obsesyjnych myśli o śmierci dziecka lub myśli samobójczych – te objawy są realnym cierpieniem, które można zniwelować poprzez odpowiednie leczenie. Problem nie jest marginalny – dotyczy nawet do 20 proc. kobiet po porodzie, ze wszystkich grup społecznych, choć najbardziej narażone są kobiety w trudnej sytuacji życiowej (ubóstwo, niechciana ciąża, samotne macierzyństwo, choroba dziecka).

### STAROŚĆ NIE RADOŚĆ?

Wydaje nam się normalne to, że starsze osoby krócej śpią, widzą wszystko w ciemnych barwach, tracą dotychczasowy zapał i zainteresowania. Dlatego szczególnie łatwo jest nie zauważyć u nich objawów depresji. Czasem to, co wydaje się normą lub rozpoczynającym się procesem otępiennym, jest tak naprawdę pogarszającym się zdrowiem psychicznym. Zmiana charakteru u starszej osoby nie musi być stała, a utrzymujące się przygnębienie, rozdrażnienie, męczliwość mogą ustąpić pod wpływem wprowadzonego leczenia. Depresja nie zawsze też wygląda typowo. My, lekarze, używamy sformułowania „maski depresji”, kiedy ta ukrywa się pod postacią trudnych do wyleczenia dolegliwości cielesnych, lęków czy natręctw. Zmiany zachowania u starszych osób nie można ignorować z jeszcze jednego powodu – jest czasem efektem pogarszającego się zdrowia fizycznego. Agresja, pobudzenie czy nieadekwatne reakcje mogą być symptomami nieprawidłowych wartości elektrolitów, odwodnienia lub toczącego się procesu zapalnego. Niezwłocznie należy przy takich objawach odwiedzić lekarza rodzinnego. W

## reklama

**B&B HOTELS**

**B2B, B2C? B&B!**

Witamy w naszych hotelach w Polsce

ŚNIADANIE GRATIS!\*

Nasze hotele  
w Polsce

WARSZAWA | KRAKÓW | WROCŁAW | TORUŃ | KATOWICE | ŁÓDŹ

[www.hotelbb.pl](http://www.hotelbb.pl)

\* Zarezerwuj pokój, pokaż nam tę reklamę przy check-in, a śniadanie otrzymasz gratis. Regulamin promocji dostępny na [www.hotelbb.pl](http://www.hotelbb.pl).



# „Póki jestem w Albanii, nie przestane słuchać”

W komunistycznym reżimie Envera Hodży do więzienia można było trafić nawet za odebranie kartki pocztowej z zagranicy czy kibicowanie obcemu klubowi piłkarskiemu. Małgorzata Rejmer, nagrodzona w styczniu Paszportem „Polityki”, wysłuchiwała Albańczyków, którzy przeżyli zbrodniczą dyktaturę. Ich losy przedstawiła w książce „Błoto słodsze niż miód”.

ROZMAWIAŁ: Karol Kamiński



**Małgorzata Rejmer**  
– pisarka, reportażystka. Laureatka Paszportów „Polityki” 2018 za książkę „Błoto słodsze niż miód” i umiejętność słuchania ludzi niewysłuchanych. Autorka wielokrotnie nagradzanego reportażu „Bukareszt. Kurz i krew”. Debiutowała w 2009 roku powieścią „Toksymia”.

marzec 2019

**OD CZTERECH LAT MIESZKA PANI W TIRANIE. CO SPRAWIŁO, ŻE ZAINTERESOWAŁA SIĘ PANI ALBANIĄ I ROZPOCZĘŁA PRACĘ NAD KSIĄŻKĄ?**

Moje albańskie życie wzięło się trochę z przypadku, trochę z pasji, a trochę ze zranionych ambicji. Po napisaniu reportażu o Bukareszcie chciałam wrócić na Balkany i wydawało mi się, że książka o Albanii będzie dobrym do tego pretekstem. Myślałam, że w sześć miesięcy uwinę się z przyzwioitą „Albanią dla początkujących”. Tymczasem pół roku minęło, a ja nie miałam żadnych opowieści, żadnej prawdy. Niemal ze wszystkich stron słyszałam, że mój pobyt jest daremny, bo choćby nie wiem co, nie zrozumie tego kraju i nie nauczy się języka, a zresztą książki nikogo już nie obchodzą. Im bardziej Albania mnie odrzucała i sprowadzała na manowce, tym większa była we mnie zawziętość, żeby się w nią wgryźć i nie odpuścić. I w tej relacji „nienawidzę i Kocham”, zapisywania i obserwowania, niepostrzeżenie minęły cztery lata.

FOT. KATARZYNA LASOŃ



**O DRAMATYCZNYCH PRZEŻYCIACH CZĘSTO SIĘ NIE MÓWI, TŁUMI SIĘ JE W SOBIE. CZY ZDARZYŁO SIĘ PANI BYĆ PIERWSZĄ OSOBĄ, KTÓREJ BOHATER OPOWIADAŁ O SWOIM CIERPIENIU?**

Tak. I czasem czułam się jak intruz. Wchodziłam w środek cudzego bólu, który nie goił się latami. Albo niepostrzeżenie wyciągałam na światło dzienne kwestie, z których wagi bohater nie zdawał sobie sprawy. Potem sama byłam oszołomiona tym, czego się dowiadywałam, i powrót do równowagi zajmował mi dużo czasu. Nigdy nie byłam w stanie przewidzieć, gdzie zaprowadzi mnie rozmowa, ale wiele razy miałam poczucie, że muszę się zatrzymać, żeby nie sprawić bohaterowi dodatkowego bólu.

**JERZY CZECH, KTÓRY TŁUMACZYŁ PEŁNE CIERPIENIA REPORTAŻE ŚWIEŁANY ALEKSIEJEWICZ, ŻARTOWAŁ, ŻE POWINIEN OTRZYMAĆ PREMIĘ ZA PRACĘ W TRUDNYCH WARUNKACH. JAK NA PANIĄ WPŁYNĘŁO WYSŁUCHANIE TYTU TRAUMATYCZNYCH HISTORII?**

Żałuję, że nie byłam pod opieką terapeuty podczas pisania tej książki. Teraz, gdy o tym myślę, wydaje mi się, że najtrudniejsze było napięcie przed samymi rozmowami, szukanie bohaterów, umawianie się na wywiady po albańsku, frustracja, gdy mi odmawiano, wątpliwości, czy idę w dobrym kierunku. Potem, kiedy już zadawałam pierwsze pytania, rozpoczynała się podróż w czasie, wielka przyjemność poznawania drugiego człowieka, rozumienia go, poszukiwania klucza do jego losów. Słuchanie uzależnia. Skończyłam pisanie książki, ale nadal szukam historii, różnych punktów widzenia. Dziś ktoś mi powiedział: „Znam człowieka, który trafił do więzienia, bo dostał pocztówkę z zagranicy”. Póki jestem w Albanii, nie przestane słuchać.



## JAKIE RELACJE SĄ DZIŚ MIĘDZY ALBAŃCZYKAMI? CZY LATA DYKTATURY ODCISNĘŁY NA NICH PIĘTNO?

Trudno mi to oceniać. Jeden z bohaterów powiedział trafnie: „System miał stworzyć nowego człowieka, a w latach dziewięćdziesiątych okazało się, że stworzył potwora. Wszyscy byliśmy wolni i nie mieliśmy żadnych skrupułów. Nowa Albania okazała się krajem ludzi głodnych i bezwzględnych”. Ja mam poczucie, że żyję jednocześnie w dwóch światach. W tirańskiej dżungli, w której rządzi huk i zniecierpliwienie, i w ciszy prowincji, gdzie ludzie odznaczają się wielką serdecznością i hojnością.

**MIJA PRAWIE 30 LAT OD UPADKU KOMUNIZMU W ALBANI – CO WEDŁUG PANI TAK NAPRAWDĘ ZMieniło się w tym państwie? JEDEN Z BOHATERÓW PANI KSIĄŻKI MÓWI, ŻE JEGO SYN BEZ WRĘCZENIA ŁAPÓWKI NIE MOŻE ZDAĆ EGZAMINU NA STUDIACH. ZDAJE SIĘ, ŻE TRANSFORMACJA NIE POSZŁA W NAJLEPSZĄ STRONĘ.**

Albania to zlepek tętniącej przedsiębiorczości i melan- cholijnego pesymizmu podszytego frustracją. Ludzie stoją na głowie, żeby poprawić swój byt, ale wielu powtarza, że lepiej nie będzie, że kraj dryfuje bez celu. Według badań ponad 79 procent młodych deklaruje, że mogłoby w każdej chwili wyjechać z Albanii na zawsze. A jednocześnie bardzo wielu obcokrajowców kupuje domy na południu kraju i w okolicach Durres. To smutny paradoks. Młodzi Albańczycy chcą za wszelką cenę wyjechać, bo nie widzą przyszłości, podczas gdy starsi Europejczycy chcą tu w spokoju i komforcie spędzić jesień życia.

**W OSTATNICH LATACH ALBANIA STAJE SIĘ CORAZ BARDZIEJ POPULARNYM REGIONEM TURYSTYCZNYM. CZY ODWIEDZAJĄCY TEN KRAJ MAJĄ SZANSĘ POZNAĆ JEGO PRAWDZIWĄ HISTORIĘ? CZY ISTNIEJĄ MUZEA I MIEJSCA PAMIĘCI?**

Tak, w ostatnich latach powstały trzy muzea komunizmu w Tiranie i jedno w Szkodrze, ale nadal bardzo wiele jest do zrobienia. Teren więzienia Spacz powinien stać się miejscem pamięci, obowiązkowym punktem na mapie każdego turysty. Ciągłe jeszcze brakuje pomnika ofiar komunizmu. Dyskusja o moralnych aspektach systemu, o uwikłaniu całego społeczeństwa, jeszcze realnie nie wybrzmiała.

**„BŁOTO SŁODSZE NIŻ MIÓD” JEST NAPISANE W TROCHĘ INNY SPOSÓB NIŻ „BUKARESZT” – WIĘCEJ MIEJSCA ODDAJE PANI BOHATEROM, SAM PODTYTUŁ MÓWI, ŻE TO ICH GŁOSY. Z CZEGO WYNIKA TA ZMIANA STYLU?**

Miałam poczucie, że nie wolno mi wchodzić w te historie, że nie jestem w stanie w pełni ich zrozumieć, więc powinnam odsunąć się na bok i pozwolić mówić bohaterom. Obecność narracyjnego „ja” byłaby po



FOT. KATARZYNA LASOŃ

prostu nie na miejscu. To nie jest moje doświadczenie, to nie jest moje cierpienie. Ja oczywiście przeżywałam te rozmowy, one często odbywały się w szczególnych okolicznościach, ale opisywanie kontekstu mogłoby odwracać uwagę od samych opowieści.

**JAK WYGLĄDA ALBANIA MAŁGORZATY REJMER? SĄ TAM ZAPEWNE MIEJSCA, KTÓRE W CZASIE PODRÓŻY PANIĄ URZEKŁY?**

Tak, i ciągle poznaję nowe. Podróżowanie po Albanii było dla mnie sposobem odreagowania pracy. Często stawiałam sobie zadanie, żeby na kilka dni zapomnieć o historiach, które usłyszałam, i wtedy jeździłam w najbardziej odległe zakątki tego kraju. Najpiękniej jest tam, gdzie nie docierają autobusy i gdzie nie ma asfaltowych dróg, na przykład na pograniczu grecko-albańskim albo w Zagorii – to Albania, której nie udało się jeszcze wymienić na pieniądze.

**PODCZAS PRACY NAD KSIĄŻKĄ ZDECYDOWAŁA SIĘ PANI NA NAUKĘ JĘZYKA ALBAŃSKIEGO. CZY POLAKOWI TRUDNO BĘDZIE ZGŁĘBIĆ JEGO WYMOWĘ?**

Nie, dźwięki w albańskim są prawie takie same jak w polskim. Mój partner bez mrugnięcia powieką potrafi powiedzieć „Szczembrzeszyn”, a ja „i shkelayer”. Język albański na początku wydawał mi się trudny, ale ma łaciński alfabet i kilka konstrukcji gramatycznych zbliżonych do rumuńskiego, więc teraz wydaje mi się dużo łatwiejszy niż na przykład grecki.

**MA JUŻ PANI POMYSŁY NA KOLEJNE KSIĄŻKI O ALBANI. A CZY MYŚLAŁA PANI O TYM, CO PÓŹNIEJ? CZY PO TYLU LATACH W TYM PAŃSTWIE BYŁABY PANI GOTOWA NA PRZENOSINY I PODJĘCIE TEMATU INNEGO BAŁKAŃSKIEGO KRAJU?**

Tak, ale niestety jestem coraz starsza i muszę liczyć się z moimi bliskimi. Wszystkie plany staram się obmyślać tak, żeby nie cierpiał na tym mój partner. Nie można przez całe życie wyrwać się z korzeniami i rozglądać za nową ziemią, nowym źródłem. Liczba takich manewrów jest ograniczona.

**JAKIE ZNACZENIE DLA PANI TWÓRCZOŚCI MAJĄ NAGRODY LITERACKIE? OSTATNIO ODEBRAŁA PANI CHOCIAŻBY PASZPORT „POLITYKI”.**

Są miłymi postojami w niekończącym się wysiłku pchania kontenerów z gruzem. W ujęciu pragmatycznym nagrody pieniężne dają rozbieg i przejściową

finansową wolność, dzięki której można po prostu skupić się na pisaniu. Dzięki nagrodzie literackiej Gryfia, zaliczając stypendium mogłam pisać „Błoto...” aż cztery lata, stopniowo ograniczając pracę dziennikarską. Mało który reporter może sobie pozwolić na taki luksus. Jest coraz więcej stypendiów i nagród, ale pisarzom i tak jest ciężko. Czasy się zmieniają i książka staje się towarem coraz bardziej elitarnym. Nagrody pozwalają pisarzom wierzyć, że ich wyginięcie da się nieco przesunąć w czasie.

**DEBIUTOWAŁA PANI WYDANĄ W 2009 ROKU POWIEŚCIĄ „TOKSYMIA”. POTEM POJAWIAŁY SIĘ JUŻ TYLKO REPORTAŻE. CZY PLANUJE PANI JESZCZE POWRÓT DO FIKCJI, CZY WOLI POZOSTAĆ PRZY LITERATURZE FAKTU?**

Dla mnie wszystko, co najważniejsze, dzieje się w języku, dlatego bardziej niż reporterką czuję się pisarką, która zbiera opowieści. Fascynuje mnie sposób konstruowania wypowiedzi przez Albańczyków, bo ich język karmi się obrazami, narracje ciężą ku uniwersalnym opowieściom o dobru i złu, czasem przypominają mi bajki. Ani historia, ani polityka nie interesują mnie same w sobie. Interesuje mnie to, w jaki sposób odbijają się one w ludzkich życiorysach, jakie wyzwania przed nami stawiają. Myślę, że wkrótce wrócę do fikcji, ale tylko po to, żeby mógł się w niej odzwierciedlić świat, w którym żyję. W

## reklama



**Thule Revolve Collection**  
Podróżuj w sposób przyjemny i stylowy. W nowej linii walizek podróżnych Thule Revolve znajdziesz niezawodnego kompana każdej podróży o niespotykanej lekkości prowadzenia i wytrzymałości.

Bring your life  
thule.com

Lasy Pomorza, pełne dzikich ostępów, rozlewisk i mokradel, były niegdyś miejscem kultu bogów i kontaktu z duszami przodków. Pamiątką po tych czasach są tajemnicze kamienne kręgi. Kto je zbudował i dlaczego?

TEKST: Magdalena Sprenger,  
Muzeum Archeologiczne w Poznaniu

# tajemnice kamiennych kręgów

## The secrets of stone circles

Full of wilderness, backwaters, and wetlands, the Pomerania forests once served as a place of worship and a backdrop for making contact with the spirits of our ancestors. What we are left with, as reminders of these times, are several mysterious stone circles. Who built them and why?

TEXT: Magdalena Sprenger,  
Archaeological Museum in Poznań  
TRANSLATION: Małgo Dzierugo



Rezerwat archeologiczny w Grzybnicy  
Archaeological reserve in Grzybnica

Z ziemi groźnie sterczą zęby potężnych głazów narzutowych. Zostały znalezione w okolicy i przyciągnięte na miejsce z niemalym trudem, a potem ociosane tak, by swym gładkim licem spoglądać ku wnętrzu kręgu. Średnice pierścieni sięgają nawet 38 metrów. Podstawy głazów otoczono wieńcami mniejszych kamieni. W pobliżu, pod brukami, stelami i kurhanami chowano zmarłych. Od razu widać, że dla żyjącego tu kiedyś ludu była to przestrzeń wyjątkowa i święta.

### PRZYBYSZE ZZA MORZA

Ojczyzną kamiennych kręgów jest południowa Norwegia oraz południowa i zachodnia Szwecja. Zapewne to nieurodzaj i brak żywności sprawiły, że Goci przepłynęli Bałtyk i osiedlili się na jego południowym wybrzeżu, a później na ziemiach Pojezierza Kaszubskiego i Krajeńskiego. Tacyt pisał, że rządzili nimi królowie, a ich prawo było bardziej surowe niż innych plemion germańskich. Według Jordanesa skandynawski lud przywiódł z mitycznej wyspy Skandza król Berig. Podobno jego poddani czcili boga wojny, któremu składali krwawe ofiary z jeńców. Pewne jest, że w I i II wieku naszej ery pięć pokoleń Gotów żyło na Pomorzu, asymilując się z miejscową ludnością, zachowując jednak pewne odrębności, których świadectwem są m.in. kamienne kręgi.



marzec 2019

**EN →** Glacial erratics protrude formidably from the ground. Found locally, the stones were transported to their destination with considerable difficulty, and then hewn so as to face the centre of the circle with a smooth surface. The diameters of the rings reach up to 38 meters. The bases of the erratics were surrounded by wreaths of smaller stones. Nearby, under the cobblestones, hide stelae and barrows where the dead would be buried. It is evident that it once was a very special and sacred space.

### NEWCOMERS FROM ACROSS THE SEA

Stone circles originate from the southern Norway and south west Sweden. Most likely due to the poor crops and lack of food, the Goths sailed across the Baltic Sea and settled on its southern coast, and later on the lands of the Kashubian and in the Krajeńskie Lake District. Tacitus wrote that the Goths were ruled by kings, and their laws were more strict than those of other Germanic tribes. According to Jordanes, Scandinavian people had been brought from the mythical island of Scandza by king Berig. His subjects sacrificed many prisoners to give as an offering to the god of war whom they apparently worshipped. We know for certain that five generations of Goths lived in Pomerania in the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> century. While they retained some separateness, they also very clearly assimilated with the local population, as proved by the reminders of the stone circles.

## OBYCZAJE

Otoczony kamieniami plac pod gołym niebem był przestrzenią, w której Skandynawowie zwoływali tingi, czyli wiece. Tu miały miejsce plemienne i rodowe zgromadzenia, odbywały się sądy, rozstrzygano spory i podejmowano uchwały. Wróżby pomagały przewidzieć celność podjętych decyzji, a złożone ofiary zapewniały przychyłność bóstw. W zbudowanych z głazów kręgach urządzano także uroczystości obrzędowe, z których najważniejsze przychodziły dwa razy do roku, w dni letniego i zimowego przesilenia. Przybysze zza morza nie porzucili swoich zwyczajów i także na nowej ziemi wznosili takie konstrukcje. W XIX i XX wieku na Pomorzu odkryto ponad 50 cmentarzysk ze skupiskami kamieni ułożonymi w okrąg. Uznano je wówczas za doskonały materiał do budowy dróg – do dziś przetrwały tylko nieliczne, ukryte głębiej w lasach.

## ZA SPOKÓJ ZMARŁYCH

Goci zakładali osady w trudno dostępnych miejscach, w pobliżu wody. Wykorzystywali brzegi rzek i mokradła. Miejsce pod budowę kamiennych kręgów wyznaczano zwykle na szczytach lokalnych wzniesień. Tym samym określano miejsca wiecznego spoczynku. Cmentarzyska z kamiennymi kręgami znajdowały się w pobliżu osad, lecz były oddzielone magiczną granicą: rzeką lub stojącą wodą, przez którą przewożono zmarłych. Ta bliskość wiecowych kręgów i pochówków ma swoje uzasadnienie.

Rezerwat w Odrach bywa określany jako „polskie Stonehenge”.  
Reserve in Odra is also known as Polish Stonehenge



Kamienne kręgi rozpalają wyobraźnię  
Stone circles ignite the imagination

## FOREIGN CUSTOMS

The open-air square surrounded by stones was a space where the Scandinavians organised meetings known as “things”. Here tribal and family gatherings took place, courts were held, disputes were resolved and resolutions were passed. Here fortune-telling helped assess the accuracy of the decisions made, and the sacrifices for the sake of protection for the Gods were made. The ceremonies were also organised within the stone circles, the most important of which were held twice a year, on the summer and winter solstice days. The newcomers from across the sea did not abandon their customs and hence built such constructions on the new lands too. In the 19<sup>th</sup> and 20<sup>th</sup> centuries, more than 50 cemeteries with clusters of stones arranged in a circle were discovered in Pomerania. At the time, they were considered to be an excellent source of material for road construction – and so only few have survived to this day, hidden deeper in the forests.

## FOR THE DEAD TO REST IN PEACE

Typically, the Goths founded settlements near water, in hard-to-reach places, such as the riverbanks and wetlands. The construction of stone circles would usually take place on the tops of local hills. This is also how the location for a cemetery would be chosen. Cemeteries with stone circles were located near the settlements, but were separated by a magical border: a river or a body of water, across which the dead were transported. This closeness of stone circles and burial sites has a further justification. The close proximity of the ancestors' graves created an atmosphere of solemnity, and respecting the resting place of the deceased carried certain gravitas making it harder for the living to reach for the sword when facing a conflict at a gathering.

Mogili przodków stwarzały atmosferę miłości, a poszanowanie miejsca spoczynku zmarłych dawało gwarancję zachowania powagi i utrudniało sięganie po miecz w sytuacjach konfliktowych.

## OKIEM ARCHEOLOGA

Badania archeologiczne i antropologiczne pozwoliły rzucić nieco światła na ten tajemniczy lud. Goci żyli średnio 25–30 lat. Doskwierały im przede wszystkim choroby związane z niedożywieniem i brakiem witamin. Podczas badań cmentarzysk znaleziono zarówno szkielety, jak i przepalone kości z resztkami stosów. To oznacza, że Goci stosowali tzw. brytualny obrządek pogrzebowy, podobnie jak wszystkie inne wspólnoty rodowe Pomorza w tym okresie, które zyskały wspólnie miano kultury wielbarskiej (od cmentarzyska w Wielbarku). Ciała poddane kremacji zsypany do jam lub glinianych naczyń – popielnic, a następnie zakopywano. Zmarłych, których chowano niepalonych, układano głową na północ, wprost na ziemi, na skórkach zwierząt lub w wydrążonych pniach drzew. Niektórych grobów nie oznaczano, inne wskazują kamienne stele, bruki lub kurhany.

## SKARBY GOTÓW

Badania miejsc pochówków pozwoliły naukowcom zaobserwować pewne prawidłowości. Przy zmarłych znajdowano znaczne ilości ozdób i części strojów wykonane z brązu, srebra, a czasem złota. Były to spinające szaty zapinki, kolie z kolorowych szklanych i bursztynowych paciorków, bransolety i metalowe elementy pasów. Ubrania tkano z lnu i wełny owczej, a następnie farbowano. W grobach natrafia się także na gliniane czarki i pucharki, przesłiki do wrzecion, szydła, brązowe igły i nożyce czy rogowe grzebienie. Ciekawe, że prawie wcale nie spotyka się wykonywanych z żelaza narzędzi pracy ani broni.

Zwiedzanie rezerwat w Grzybnicy jest bezpłatne  
Entry to the reserve in Grzybnica is free



marzec 2019



Węsiory

## THROUGH THE EYES OF AN ARCHAEOLOGIST

Archaeological and anthropological research has shed some light on this mysterious folk. The Goths lived an average of 25–30 years. They were primarily affected by diseases stemming from malnutrition and vitamin deficiencies. Both skeletons and burned bone fragments were found during the surveying of the cemeteries. This means that the Goths used both inhumation and cremation techniques for burying their dead, just like all other communities of Pomerania in this period. They were commonly known as being part of the Wielbark culture (named after Wielbark – a village where a large burial place was discovered). The bodies which had been cremated were deposited into vases or pots – urns – and then buried. Bodies which were buried naturally were positioned with their heads facing north, directly on the ground, on top of animal skins or in hollow tree trunks. Some of the graves were unmarked, while others are marked by stone stelae, cobbles or burial mounds.

## TREASURES OF GOTH

Surveys of the burial sites allowed scientists to observe certain regularities. Significant amounts of ornaments and clothing elements made of bronze, silver and sometimes gold were found buried with the dead. There were clasps made with coloured glass and amber beads, bracelets and metal belt elements. Clothes were woven from linen and sheep's wool which were then dyed. There were also clay bowls and cups, spindles, various awls, needles, scissors and horn combs found in the tombs. Interestingly, hardly any tools or weapons made of iron were discovered in the area.

## EKSCYTUJĄCA ZAGADKA

Kamienne kręgi budzą zainteresowanie nie tylko naukowców i turystów, lecz także rozpalają wyobraźnię mistyków, radiestetów oraz... ufologów. Najrozleglejszy w Polsce rezerwat w Odrach (17 ha) to podobno miejsce niezwykłego nagromadzenia energii. Największy krąg emituje tam niebieską energię, która sprzyja wyciszeniu i medytacji, pomaga odzyskać wewnętrzny spokój, a nawet zdrowie. Niektórzy uważają, że obok funkcji wiecowych kręgi stanowiły obserwatoria astronomiczne, służąc określaniu daty przesileni jesiennych i wiosennych oraz określaniu ruchów ciał niebieskich.

## POŻEGNANIE Z POMORZEM

Pod koniec II stulecia naszej ery Goci opuścili pomorskie osady i ruszyli w dalszą wędrówkę w kierunku Morza Czarnego. Tam żyli w spokoju aż do połowy IV wieku, kiedy to ze stepów Azji nadciągnęli Hunowie. W V stuleciu jako Ostrogoci i Wizygoci stworzyli w południowej Gollii, Hiszpanii i Italii własne państwa, które z czasem upadły. Dziś pamiątką po pobycie tego wojowniczego ludu na naszych ziemiach są jego kamienne kręgi. W miejscach ich występowania utworzono rezerwat archeologiczno-przyrodniczy (z uwagi na porastające głazy cenne okazy mchów i porostów). Do najbardziej imponujących należy wspomniany już rezerwat w Odrach (gm. Czersk, pow. chojnicki). Znajduje się tu 10 całych i 2 fragmenty kręgów, 30 kurhanów, a także blisko 500 pochówków ciałałpalnych. Godny uwagi jest także rezerwat Węsiory (gm. Sulęcyno, pow. kartuski) czy oddalona ok. 20 km od Koszalina Grzybnica (gm. Manowo, pow. koszaliński). A jeśli kogoś zaciekawią te starożytne pozostałości i chciałby głębiej poznać historię Gotów oraz obejrzeć skarby wydobyte z grobów, powinien koniecznie odwiedzić Muzeum Archeologiczne w Gdańsku, Muzeum Historyczno-Etnograficzne w Chojnicach, Muzeum w Koszalinie oraz Muzeum w Łęborku. 



Artykuł powstał we współpracy z Muzeum Archeologicznym w Poznaniu  
The article was written in cooperation with the Archaeological Museum in Poznań



Cmentarzysko w Leśnie (pogranicze Kaszub i Borów Tucholskich)  
Graveyard in Lesno (between Kaszuby and Bory Tucholskie)

## AN EXCITING PUZZLE

Not only do the stone circles spark interest of the scientists and tourists, but also of mystics, radiesthesists and ... ufologists. The largest Polish reserve in Odra (17 ha) is supposedly a place of extraordinary accumulation of energy. The largest circle there is said to emit blue energy which promotes the quieting of the mind and meditation, helps to regain inner peace and even good health. Some believe that in addition to serving as a place for gatherings, the circles were also astronomical observatories used to determine the dates of autumn and spring solstices as well as the movements of celestial bodies.

## FAREWELL, POMERANIA!

At the end of the 2<sup>nd</sup> century the Goths left the Pomeranian settlements and went on further towards the Black Sea. They lived there in peace until mid 4<sup>th</sup> century, when the Huns came from the steppes of Asia. In the 5<sup>th</sup> century they, now as Ostrogoths and Visigoths, created their own countries in the southern Gaul, Spain, and Italy, all of which eventually collapsed. Today a distant memory of the Scandinavian warriors inhabiting our lands is captured by what's left of their stone circles, now as parts of archaeological and natural reserves, featuring rare mosses and lichens which grow on the stones. The most impressive is the aforementioned reserve in Odra (Czersk district, Chojnice county). There are 10 whole and 2 partial fragments of stone circles, 30 tumuli, as well as nearly 500 cremation burials. Also noteworthy are the Węsiory reserve (Sulęcyno district, Kartuzy county) or one in Grzybnica (Manowo district, Koszalin county), just a short 20 minute ride from Koszalin. To learn more about these ancient stone circles and the history of the Goths as well as to see the treasures excavated from the graves, image sure to visit the Archaeological Museum in Gdańsk, the Historical and Ethnographic Museum in Chojnice, the Museum in Koszalin and the Museum in Łębork. 



M  
U  
Z  
Y  
C  
L  
I  
N  
S  
T  
A

## Wojciech Waglewski

Kompozytor, autor tekstów, producent muzyczny, lider i założyciel jednego z najważniejszych polskich zespołów rockowych – Voo Voo. Utworzona w latach 80. grupa wydała dotąd blisko 30 albumów. Solowo współpracował z czołowymi artystami polskiej sceny jazzowej i rockowej, zrealizował także wiele projektów z zagranicznymi twórcami. Laureat m.in. Paszportów „Polityki” i Fryderyków – nagród Polskiej Akademii Fonograficznej.

Zrób zdjęcie kodu, by posłuchać playlisty w Spotify



Wojciech Waglewski jest także autorem muzyki filmowej oraz kompozycji do licznych spektakli teatralnych. W latach 2010–2011 był dyrektorem artystycznym i współtwórcą jednego z najbardziej prestiżowych festiwali w Polsce – Męskiego Grania. Producent m.in. płyt „Waglewski i Maleńczuk”, „Voo Voo i Haydamaki” oraz krążków zespołu Raz, Dwa, Trzy czy Martyny Jakubowicz. Autor kompozycji i współproducent płyty Marii Peszek „Miasztomania”. Aktualnie promuje album „Za niebawem”, na którym gościnnie wystąpili m.in. Anna, Natalia i Paulina Przybysz.

- 1 HOWE GELB – GET TO LEAVE
- 2 OLU DARA – JUNGLE JAY
- 3 THE GOOD, THE BAD & THE QUEEN – THE POISON TREE
- 4 MARIANNE FAITHFULL FEAT. NICK CAVE – THE GYPSY FAERIE QUEEN
- 5 MARC RIBOT (SAM AMIDON, FAY VICTOR) – HOW TO WALK IN FREEDOM
- 6 BARBARA WROŃSKA – NIE CZEKAJ
- 7 ANTEK SOJKA – PO NIEBIE
- 8 REPUBLIKA – TU JESTEM W NIEBIE
- 9 KRÓL – Z TOBĄ/DO DOMU
- 10 VOO VOO – TAKIE TAM (CZĘŚĆ 1 I 2)



SŁUCHAJ PLAYLISTY WOJCIECHA WAGLEWSKIEGO W SPOTIFY  
Posłuchaj się linkiem [bit.ly/wpodroz](https://bit.ly/wpodroz) lub wyszukaj profil W Podróż.

marzec 2019

FOT. MARTA WOJTAŁ

W KULTURĘ

## 40. Przegląd Piosenki Aktorskiej

Wrocławski festiwal poświęcony sztuce interpretacji piosenki obchodzi w tym roku swój jubileusz. Na deskach Teatru Muzycznego Capitol wystąpią debiutujący młodzi aktorzy i wokaliści oraz uznani już twórcy z Polski i zagranicy. Wydarzeniem będzie spektakl „Wieloryb The Globe” w reżyserii Evy Rysovej i powrót na scenę wybitnego aktora Krzysztofa Globisza. Specjalnie dla młodych widzów w programie znalazł się „Koncert Disneya: marzenia się spełniają” – najpiękniejsze piosenki z disneyowskich filmów wykonane z towarzyszeniem orkiestry symfonicznej.

22–31 marca 2019 roku  
Wrocław  
ppa.wroclaw.pl



## Szczecin Jazz 2019

Międzynarodowy jazzowy festiwal w Szczecinie otworzy Kenny Garrett. Amerykański saksofonista i zdobywca nagród Grammy wystąpi w charakterystycznym, strzelistym białym gmachu Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza. Obowiązkowym punktem programu będzie koncert Erykah Badu, zapowiadany jako muzyczne wydarzenie roku. Artystka przylatuje do Europy specjalnie na szczeciński show!

16–26 marca 2019 roku  
Szczecin  
szczecinjazz.eu



## Gdańskie Targi Książki

Trzydniowe święto literatury na Pomorzu. W budynku Filharmonii Bałtyckiej swoją ofertę zaprezentuje 80 wydawnictw. Na odwiedzających czekają ulubieni autorzy, prezentacje bestsellerów i nowości, a także atrakcje adresowane do najmłodszych czytelników. Gościem honorowym będzie Islandia. To znakomita szansa na spotkanie z cenionymi islandzkimi twórcami. W 2018 roku targi odwiedziło około 15 tys. osób. Organizatorzy spodziewają się, że podczas drugiej edycji może paść rekord frekwencji.

29–31 marca 2019 roku  
Gdańsk  
gdanskietargiaksiazki.pl



FOT. DARIA SZCZYGIEL

# marcowe wydarzenia

## Short Waves Festival

Określany jako „najbardziej treściwy festiwal krótkiego kina”. Filmy wyświetlane będą w różnych punktach miasta – kinach studyjnych, centrach kultury czy galeriach sztuki. Pokazy konkursowe obejmują cztery kategorie – Konkurs Międzynarodowy, Konkurs Polski, Dances with Camera i Urban View. Przygotowano również pasma tematyczne, takie jak Girl Shorts czy Cat Shorts. Miłośnicy X muzy czekają szczególnie na Random Home Cinema, czyli seanse w prywatnych mieszkaniach poznaniaków.

19–24 marca 2019 roku  
Poznań  
shortwaves.pl



FOT. W KADRZE PIOTR BEDLIŃSKI

# marcowe premiery



## „Buntowniczkę. Niezwykłe życie Mary Wollstonecraft i jej córki Mary Shelley”

Charlotte Gordon

Można śmiało pokusić się o stwierdzenie, że autorka kultowego „Frankensteina” literacki talent i charyzmę odziedziczyła po rodzicach. Jej ojciec, William Godwin, był zwolennikiem reformy pedagogiki, a matka, Mary Wollstonecraft, jest uważana za angielską prekursorkę feminizmu. „Buntowniczkę” to porywająca biografia dwóch wyjątkowych kobiet, matki i córki, które żyły odważnie i nieszablono. I choć nigdy nie miały szansy się poznać (Mary Wollstonecraft zmarła wkrótce po porodzie), łączy je podobieństwo losów i życiowych przekonań.

Wydawnictwo Poznańskie

## „Jurata. Cały ten szpas”

Anna Tomiak

Gościła polityków, literatów i artystów. Swoją letnią rezydencję miał tam Ignacy Mościcki, a do słynnego hotelu „Lido” przyjeżdżali chętnie Eugeniusz Bodo, Jan Kiepura czy Magdalena Samozwaniec. Jurata uznawana była za najnowocześniejszy kurort przedwojennej Polski. Wszystko przerwał 1939 rok i wybuch II wojny światowej. W późniejszych latach na charakter ośrodka próbowała wpłynąć władza ludowa. A jaka jest Jurata XXI wieku? Anna Tomiak przedstawia fascynującą historię tego miasteczka, w której jak w soczewce odbijają się przemiany polityczno-gospodarcze i społeczne w Polsce.

Wydawnictwo Czarne



## „Twarzova”

Vienio

Najnowszy album Vienio to dziesięć utworów w stylu *art-hop*, w których artysta porusza takie tematy jak imperializm, media społecznościowe czy ekologia. Premierowy singiel „Minuta i 20 sec” powstał we współpracy z Bovską, a za bity na albumie odpowiada Magiera. Twórcą okładowej grafiki jest ceniony w świecie *street artu* Michał Wręga, znany jako Sepe. Płyta do kupienia w sklepach od 15 marca.

Dystrybutor: Wydawnictwo Agora



## „Kobieta idzie na wojnę”

reż. Benedikt Erlingsson

Islandzki reżyser opowiada historię 50-letniej Halli, lokalnej aktywistki, która podejmuje nierówną walkę z potężną korporacją. Czy uda jej się powstrzymać budowę huty aluminium w pobliskich górach? Co się wydarzy, gdy Halla niespodziewanie otrzyma zgodę na wyczekiwaną adopcję dziecka? W 2018 roku film zdobył LUX Prize, wyróżnienie przyznawane przez Parlament Europejski. Obrazem zachwyciła się także aktorka Jodie Foster, mająca w planach reżyserię amerykańskiego *remake'u*. Polska premiera dzieła Erlingssona odbyła się w Dzień Kobiet.

Dystrybucja: M2 Films

**„Wszyscy wiedzą”**  
reż. Asghar Farhadi

Kolejna produkcja zdobywcy Oscarów za filmy „Rozstanie” i „Klient”. Akcja thrillera Farhadiego toczy się w małej hiszpańskiej wiosce. Laura (Penélope Cruz) powraca po latach w rodzinne strony, specjalnie na ślub siostry. Spotkanie z dawnym kochankiem Paco (Javier Bardem) budzi ukryte namiętności. W weselną noc niespodziewanie dochodzi do tragedii, gdy znika nastoletnia córka Laury, Irene. Wybitny irański twórca snuje swoją opowieść w napiętej atmosferze wśród tajemnic, o których wszyscy wiedzą, ale nikt nie chce wypowiedzieć ich głośno.

Dystrybucja: Gutek Film



**„Przemytnik”**  
reż. Clint Eastwood

Legenda kina, Clint Eastwood, po kilku latach przerwy powraca na ekrany z historią napisaną przez życie. W swoim najnowszym filmie wciela się w rolę Earla Stone’a, 80-letniego ogrodnika i weterana wojennego. Zrujnowany finansowo, osamotniony mężczyzna decyduje się na zostanie tzw. mułem – kurierem działającym na zlecenie meksykańskiego kartelu. Pech chce, że na trop wartej ponad 3 miliony dolarów dostawy wpada rządowa agencja do spraw narkotyków. W filmie, obok Eastwooda, występują Bradley Cooper, Laurence Fishburne, Dianne Wiest oraz Andy Garcia.

Dystrybucja: Warner Bros



 **HELIOS**  
Największa sieć kin w Polsce

Helios to największa sieć kin w Polsce. Po ponad 25 latach działalności zarządza 47 multiplexami w 40 miastach. Wszystkie obiekty są projektowane i aranżowane we współpracy z najlepszymi profesjonalistami w branży, tak, aby wyjątkowe doświadczenie kina rozpoczynało się już w progach obiektów. Dzięki innowacyjnej technologii oraz niesamowitej wygodzie widzowie przenoszą się w nieznaną dotąd wymiar kina, przez co każdy seans staje się dla nich niepowtarzalnym doświadczeniem.

Najnowszy multiplex sieci, zlokalizowany w Blue City, posiada 8 komfortowych sal noszących nazwy kultowych stołecznych kin. Jako pierwszy w Polsce, oferuje projekcje w innowacyjnej technologii laserowej Christie RealLaser. Ponadto multiplex wyposażony jest w dźwięk cyfrowy Dolby ATMOS, rozdzielczość obrazu Christie 4K oraz technologię DepthQ 3D.

Helios wyznacza nowe standardy odbioru filmu w kinie. W trzech salach warszawskiego multiplexu prezentuje unikalny koncept - sale Dream wyposażone w skórzane, rozkładane fotele, będący odpowiedzią na marzenie o kameralnej przestrzeni do oglądania filmów w fantastycznej jakości dźwięku i obrazu.

Pokochasz  
oglądanie filmów  
w warszawskim  
kinie Helios!

ROZMOWA Z WŁÓDKIEM PAWLIKIEM

# Muzyka nie jest czarno-biała



Włodek Pawlik to wybitny kompozytor i pianista jazzowy. Jako pierwszy muzyk w historii polskiego jazzu został uhonorowany nagrodą Grammy w 2014 roku w kategorii Best Large Jazz Ensemble Album za płytę „Night in Calisia”, nagraną wspólnie z trębaczem Randym Breckerem, Orkiestrą Filharmonii Kaliskiej i Włodek Pawlik Trio.

ROZMAWIAŁA: Ewa Guzek

**ROZMAWIAMY PRZY OKAZJI PREMIERY PANA NAJNOWSZEGO PROJEKTU „PAWLIK/MONIUSZKO – POLISH JAZZ”. CO BYŁO PRZYZCYNKIEM DO JEGO STWORZENIA? SKĄD POMYSŁ?**

Moje większe w ostatnich kilku latach zainteresowanie muzyką Moniuszki jest w dużej mierze pochodną pasji mojej żony – Jolanty, która od dłuższego czasu realizuje jako producent i wykonawca pionierskie na skalę światową przedsięwzięcie związane z nagraniem pieśni ojca polskiej opery narodowej. Nasza firma Pawlik Relations może poszczycić się już czterema wolumenami z tej serii. W grudniu 2018 roku na Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się gala wręczenia prestiżowych nagród Perły Biznesu, przyznawanych przez anglojęzyczny magazyn „Polish Market”, w czasie której wyróżniono żonę w kategorii Perły Kultury za istotny wkład w popularyzację twórczości Stanisława Moniuszki. Jako laureat tej nagrody z 2015 roku zostałem poproszony o muzyczną oprawę uroczystości i wykonałem tam pierwszy raz publicznie jazzowe interpretacje trzech utworów Moniuszki: „Prząśniczkę”, „Pieśń Wieczorną” i „Znasz-li ten kraj”. Entuzjazm słuchaczy przeszedł moje najśmielsze oczekiwania, co skłoniło mnie do nagrania w okresie pomiędzy Bożym Narodzeniem a Nowym Rokiem materiału na płytę „Pawlik/Moniuszko”. Tak więc pasje muzyczne mojej żony w pewnym sensie udzieliły się również mnie, ale jak to u mnie bywa, oryginalna muzyka Moniuszki była punktem wyjścia do własnych muzycznych, w tym przypadku jazzowych, interpretacji.

**NOWOŚCIĄ NA POLSKIM RYNKU FONOGRAFICZNYM BYŁA TEŻ NAGRODA GRAMMY. KIEDY PATRZY PAN NA NIĄ Z PERSPEKTYWY PIĘCIU LAT, CO ZMieniŁA W PANA ŻYCIU?**

Zdobycie Grammy jest w moim przypadku przełomowym wydarzeniem. Największą wartością, której skutków doświadczam do dziś, jest wyjątkowe zainteresowanie moją muzyką u słuchaczy kojarzących wcześniej jazz z kakofonią. Moje płyty od 2014 roku osiągają status złotych i platynowych. Przekłada się to automatycznie na liczbę koncertów. Mam tę satysfakcję, że dzięki otrzymaniu Grammy mogę poruszyć tak wielu ludzi i wywołać autentyczne wzruszenia, jak choćby w przypadku autorki komentarza na Facebooku, która napisała po jednym

marzec 2019

z ostatnich moich koncertów: „Dla ludzi wrażliwych na dźwięk to po prostu psychiczny komfort przy zalewie sieczki, jaka wpływa do naszych uszu w zgiełku dnia czy tego chcemy, czy nie. Pańska muzyka ma ważną misję do spełnienia w dzisiejszym uproszczonym i okrutnym świecie”.

**ZNAJOMOŚĆ Z GENIALNYM AMERYKAŃSKIM TRĘBACZEM RANDYM BRECKEREM WPŁYNĘŁA NA PANA TWÓRCZOŚĆ I BYŁA KROKIEM KU MIĘDZYNARODOWEJ KARIERZE. CZY MOŻE PAN OPOWIEDZIEĆ O JEJ POCZĄTKACH?**

Rozdział mojego życia związany z Randym rozpoczyna się w 1995 roku, kiedy współpracowałem z amerykańskim zespołem Western Jazz Quartet. Akurat wtedy dołączył do nas Brecker i w kwintecie odbyliśmy m.in. trasę koncertową po Polsce, a w studiu Polskiego Radia w Warszawie nagraliśmy wspólny album „Turtles”. Od tego czasu jesteśmy wielkimi przyjaciółmi, ale też bez wątpienia Randy genialnie odczytuje moje muzyczne intencje. Spotkanie z nim na życiowej i artystycznej drodze to dla mnie dar losu. Ostatnio graliśmy latem 2018 roku w czasie prestiżowego *Blue Note Jazz Festival* w Nowym Jorku jako Włodek Pawlik Trio feat. Randy Brecker.

**LICZNE KONCERTY I FESTIWALE, SALE PĘKAJĄCE W SZWACH, RÓWNIEŻ OD PUBLICZNOŚCI DOTĄD NIEZWIĄZANEJ Z JAZZEM, WYWIADY W MAINSTREAMOWYCH MEDIACH. A TO RACZEJ MUZYKA WYSUBIMOWANA, DLA WĄSKIEJ PUBLICZNOŚCI. CO SĄDZI PAN O TAKIM WZROŚCIE ZAINTERESOWANIA TYM GATUNKIEM?**

No właśnie, to jakiś oksymoron... Albo muzyka dla wąskiej publiczności, albo sale pękające w szwach. Rozumiem, że moja względna popularność stoi w sprzeczności z dosyć ponurym obrazem gatunku w świadomości społecznej. OK. Jazz to różni muzycy, często skrajnie odmienni, jeśli chodzi o podejście. W Europie – także w Polsce – jest modna tendencja do zawłaszczania tego gatunku przez środowiska określające się mianem awangardy. Inaczej rzecz ujmując, improwizacja w ich wydaniu

Sesja nagraniowa „Pawlik/Moniuszko” (Studio PR Warszawa). Od lewej: Włodek Pawlik – fortepian; Adam Zagórski – perkusja; Paweł Pańta – kontrabas



FOT. PAWLIK RELATIONS

W PODRÓŻ

W KULTURĘ

bliższa jest muzyce eksperymentalnej niż tej, która wywodzi się w prostej linii z ducha bluesa, czarnych pieśni gospels, dixielandu i ery swingu. Wielu z nich żyje w przekonaniu, że publiczność jest do niczego niepotrzebna, ale to już sprawa dla psychologów. Ja jestem dzieckiem amerykańskiego dziedzictwa muzyki jazzowej, rockowej oraz bluesowej i być może dlatego moje muzyczne propozycje nie prowokują słuchaczy do nerwowych czy neurotycznych konwulsji.

#### CZY PO TYLU LATACH NA SCENIE WCIĄŻ ODCZUWA PAN TREMĘ?

To uczucie ma dwa oblicza. Pierwsze – obezwładniające – i drugie – wzmagające koncentrację. Ja raczej mam umiejętność koncentracji chroniącą przed dopuszczaniem do siebie przed koncertami i w ich trakcie czynników wytrącających z równowagi. Prawdę mówiąc, scena jest dla mnie symboliczną Arką Noego, na której czuję się bardzo pewnie.

#### CZY JEST JAKIŚ KONCERT, KTÓRY SZCZEGÓLNIE PAN ZAPAMIĘTAŁ?

Takich koncertów mam sporo, ale opowiem o pewnym będącym splotem absurdalnych sytuacji. Podczas jednego z koncertów mojego tria – wiele lat temu – kontrabasista dosłownie tuż przed wejściem na scenę oznajmił, że musi nagle skorzystać z toalety. Zbiegło się to w czasie z końcówką zapowiedzi naszego występu przez konferansjera. Nie mając innej możliwości, wysłaliśmy z perkusistą przed publiczność, licząc na szybkie pojawienie się kolegi. Niestety, jego nieobecność była dłuższa niż przewidywaliśmy, więc musieliśmy improwizować we dwójkę. Ja postanowiłem rapować, grać i tańczyć, co spotkało się – o ironio – z fantastyczną reakcją publiczności. Po około kwadransie tryskający pełnią szczęścia kontrabasista wszedł na scenę i razem dokończyliśmy występ.

#### MUZYKA OD ZAWSZE BYŁA ELEMENTEM PANA ŻYCIA. PAŃSCY RODZICE BYLI MUZYKAMI. KIEDY POJAWIŁA SIĘ DECYZJA, ŻE I PAN PODAŻY TĄ DROGĄ? I KIEDY W PAŃSKIM ŻYCIU POJAWIŁ SIĘ JAZZ?

Tak, wychowałem się w muzycznej rodzinie. Moi rodzice byli zawodowymi muzykami. Już we wczesnym dzieciństwie zacząłem grać na fortepianie, równoległe do powszechnych obowiązków szkolnych uczyłem się regularnie muzyki. I tak to wyglądało aż do studiów muzycznych, które podjąłem w 1978 roku na Akademii Muzycznej w Warszawie, w klasie fortepianu u słynnej pianistki – prof. Barbary Hesse-Bukowskiej. Jazz towarzyszył mi od najmłodszych lat. Ważną rolę odegrało wtedy słuchanie radiowej Trójki, gdzie audycje jazzowe były codziennością. Jazz w Polsce w latach 70. cieszył się popularnością szczególnie w środowiskach studenckich. Niemal we wszystkich większych miastach działały z powodzeniem kluby akademickie, a muzyka jazzowa była stałym elementem ich aktywności. Również w Kielcach stworzyliśmy klub jazzowy, będący dla mnie drugim domem. Tam powstały moje pierwsze zespoły, które zakładałem jako 15-letni chłopak. To z nimi odnosiłem pierwsze sukcesy na arenie ogólnopolskiej. W czasie

warszawskich studiów pianistycznych prowadziłem równoległe działalność jazzową, wiążąc się z klubami studenckimi Hybrydy i Remont. Te fakty przypominają mi o wręcz genetycznym zauroczeniu jazzem. Mogę powiedzieć, że nic od tamtych czasów się nie zmieniło.

#### NIE TYLKO PISZE PAN DLA SWOJEGO TRIO, ALE TEŻ KOMPONUJE MUZYKĘ FILMOWĄ I ROZPISUJE PARTYTURY NA ORKIESTRĘ, CZY KTÓRYS Z TYCH AKTÓW TWÓRCZYCH SPRAWIA PANU WIĘKSZĄ PRZYJEMNOŚĆ, A KTÓRYS MNIEJSZĄ?

Każda z tych form aktywności ma swoją specyfikę, magię. Mogę ją przyrównać do kolorów. Muzyka nie jest czarno-biała, jest w swoim bogactwie brzmień nieskończonością dźwiękowych asocjacji, mutacji. Ta różnorodność zawsze mnie urzekała. Od solowych wypowiedzi, poprzez małe ensemble, do brzmienia wielkich chórów i orkiestr, a w tym oceanie jeszcze jazz, rock, muzyka etno... to jak odkrywanie tajemnic kosmosu.

#### CZY TWORZENIE DLA PANA TO SYSTEMATYCZNA PRACA, CZY RACZEJ KOMPONUJE PAN POD WPŁYWEM CHWILI, INSPIRACJI?

To zależy od okoliczności. Najczęściej pracuję jako kompozytor na zamówienie, wtedy systematyczność i samodyscyplina są cechami jak najbardziej pożądanymi. W tym przypadku mało jest czasu na bujanie w obłokach. Jednocześnie akt twórcy różni się od pracy w korporacji. Bez przestrzeni wolności od logiki i racjonalnego postrzegania życia nie da się funkcjonować w przestrzeni sztuki, być twórcą, jak to ujął Adam Zagajewski w cudownym wierszu: „nie rezygnować z Poezji”. Jak zwykle zatem prawda leży pośrodku.

#### NASZYM CZYTELNIKOM POLECAMY TAKŻE CIEKAWY KRAŻKI. CZY W OSTATNIM CZASIE JAKĄŚ PŁYTĄ ZROBIŁA NA PANU SZCZEGÓLNE WRAŻENIE?

Nie mogę oprzeć się wrażeniu, że to, co mnie dzisiaj kręci w muzyce, już było. Dlatego wracam co jakiś czas do mojej ulubionej płyty z 1992 roku „Return of the Brecker Brothers”.

#### CZY MA PAN JESZCZE JAKIEŚ MARZENIA MUZYCZNE, KTÓRE CHCIAŁBY ZREALIZOWAĆ?

Właśnie teraz spełnia się moje najświeższe marzenie, czyli wydanie albumu jazzowego „Pawlik/Moniuszko”!

# PAWLIK/MONIUSZKO

## POLISH JAZZ



Najnowszy projekt Włodka Pawlika - laureata Grammy - to nagrany w Trio album *Pawlik/Moniuszko - Polish jazz*. Jak wskazuje tytuł, inspiracją do powstania płyty stały się kompozycje Stanisława Moniuszki, twórcy polskiej opery narodowej i *Śpiewników domowych*. Usłyszymy tutaj absolutne perełki - najsłynniejsze arie i pieśni, takie jak: *Przqśniczka, Pieśń Wieczorna, Znasz-li ten kraj, Ten zegar stary... Gdyby rannym słońkiem... Szumią jodły na gór szczycie... Aria z kurantem* - a to wszystko w mistrzowskiej, jazzowej interpretacji Włodka Pawlika i jego Trio. Album ten otwiera nowy rozdział w historii jazzu, kiedy moniuszkowskie frazy wplecione są w wyrafinowane, jakże współcześnie brzmiące - rozpoznawalne już od pierwszych dźwięków, charakterystyczne dla muzycznego języka Włodka Pawlika piękne, mistrzowskie fortepianowe pasaże. W tej mieniącej się tysiącami barw muzycznej wędrówce towarzyszy liderowi znakomity kontrabasista Paweł Pańta i młody, utalentowany perkusista Adam Zagórski. Szczególnie wart podkreślenia jest fakt, że edycja płyty zbiegła się z uchwaleniem przez Sejm RP i UNESCO roku 2019 - Rokiem Moniuszkowskim.

NOWA  
PŁYTA

WŁODKA PAWLIKA  
LAUREATA GRAMMY



Dawny kościół farny, obecnie katedra, zdjęcie z 1910 roku

FOT. POLONA

Grodno – białoruskie miasto z polską duszą, oddalone od naszej granicy o zaledwie 15 kilometrów. Bezpośrednie pociągi dojeżdżają tu z Warszawy i Białegostoku. W czasie krótkiego pobytu (do 10 dni) nie musimy mieć wizy białoruskiej. Zapraszamy do podróży ulicami tego grodu nad Niemnem.

# Wielowiekowa podróż w czasie

Najważniejszym zabytkiem jest położony na wysokiej skarpie nad rzeką kompleks dawnych rezydencji królów Rzeczypospolitej – Stary i Nowy Zamek. W czasie wojen inflanckich w Starym Zamku przez kilka lat znajdowała się główna rezydencja króla Stefana Batorego, a poczwwszy od lat 70. XVII wieku, odbywała się tutaj część sejmów zwyczajnych Rzeczypospolitej. W Nowym Zamku w 1793 roku miało miejsce ostatnie posiedzenie Sejmu Rzeczypospolitej, kiedy to posłowie zatwierdzili drugi rozbiór Polski, a dwa lata później podpisał tam swoją abdykację Stanisław August Poniatowski.

## SZARY DOMEK

Ciekawym zabytkiem jest też tzw. szary domek, w którym Eliza Orzeszkowa spędziła ostatnie kilkanaście lat życia. Dziś znajduje się w nim muzeum poświęcone pisarce, a nieopodal stoi jej pomnik z 1929 roku, przeniesiony

Szary domek



FOT. D. JANISZEWSKA

Artykuł przygotowany we współpracy  
z Instytutem POLONIKA



tam po wojnie z pierwotnej lokalizacji w parku miejskim. Warto odwiedzić także stary cmentarz grodzieński (cmentarz farny), gdzie zachował się grób Orzeszkowej i jej drugiego męża Stanisława Nahorskiego. W kościele pobernardyńskim pw. Znalezienia Krzyża Świętego uważne oko dostrzeże tablicę upamiętniającą autorkę „Nad Niemnem”. To właśnie tu 2 listopada 1894 roku pisarka poślubiła Nahorskiego.

## WŚRÓD ZABYTKÓW

W Grodnie w znacznym stopniu zachowała się zabytkowa zabudowa starego miasta z kościołami, klasztorami, cerkwiami i kamienicami. Najstarszą budowlą jest znajdująca się nad Niemnem za Starym Zamkiem cerkiew Świętych Borysa i Gleba, której trzon pochodzi z XII wieku.

Najokazalsza świątynia to pojezuicki kościół pw. św. Franciszka Ksawerego, będący od 1991 roku katedrą rzymskokatolicką. Znajdziemy tam cudowny obraz Matki Bożej Kongregackiej, zwanej też Studencką. W świątyni szczególną uwagę przyciąga ołtarz główny wykonany w latach 1736–1737 w Reszlu na Warmii przez Johanna Christiana Schmidta i odrestaurowany przed kilku laty przez polskich konserwatorów dzięki funduszom z naszego kraju.

#### APTEKA GRODZIENSKA

Ciekawostką grodzieńskiego starego miasta jest kamienica przylegająca do katedry łacińskiej od strony placu Sowietkiego i ul. Kirowa (czyli przedwojennego placu Stefana Batorego i ul. Złotarskiej). Należała ona do jezuitów zajmujących się w XVII i XVIII wieku prowadzeniem aptek i nauczaniem farmacji w swoich kolegiach.

Apteka grodzieńska początkowo pracowała na potrzeby szpitala jezuickiego, ale od 1709 roku – po wzniesieniu wolnostojącego budynku z oddzielnym wejściem – działała jako placówka ogólnodostępna. W ciągu kolejnych dziesięcioleci niezmiennie prowadzili ją jezuiti, którzy do robienia lekarstw, maści i balsamów wykorzystywali dziko rosnące zioła i rośliny uprawiane w specjalnych ogrodach na terenie klasztoru. Po likwidacji zakonu w 1773 roku, placówka zaczęła działać w ramach Akademii Medycznej, utworzonej przez Komisję Edukacji Narodowej na bazie grodzieńskiego kolegium jezuickiego. Jej najwybitniejszym uczonym był francuski botanik Jean-Emmanuel Gilibert, który pochodził z Lyonu i przybył do Rzeczypospolitej na zaproszenie Stanisława Augusta Poniatowskiego. Gilibert jest uważany za pioniera nauk farmaceutycznych na Białorusi i Litwie.

#### HISTORYCZNE ZMIANY

Akademia Medyczna w Grodnie funkcjonowała tylko parę lat i w 1781 roku została przeniesiona do Wilna. Apteka jezuicka pozostała, ale już jako prywatna placówka ze zmieniającymi się aż do II wojny światowej właścicielami i dzierżawcami. W latach 1836–1870 jej właścicielem był Jan Adamowicz, który dodatkowo utworzył tu laboratorium chemiczne. Badał w nim wodę mineralną z pobliskich Druskiennik i właściwości lecznicze roślin przydatnych do robienia leków, maści i balsamów. Ostatnim właścicielem był Edward Stępniewski, znany grodzieński społecznik i prezydent miasta w latach 20. XX wieku, zamordowany przez Niemców w KL Stutthof. Po tzw. wyzwoleniu w 1944 roku apteka działała jeszcze kilka lat jako placówka państwowa, ale w połowie lat 50. władze sowieckie przeznaczyły budynek na magazyn, niszcząc przy tym jego stare wyposażenie.

#### HISTORIA ZAPISANA W BRYLE

Warto także zwrócić uwagę na sam budynek. Kamienica pochodzi z początku XVIII wieku, ale w wyniku przebudowy z końca XIX wieku utraciła elementy architektury barokowej. Jej dzisiejszy klasycystyczny wygląd jest efektem tych prac i późniejszych kosmetycznych zmian. U schyłku ZSRR budynek znajdował się w złym stanie i dopiero pod koniec lat 80. XX wieku lokalni miłośnicy historii rozpoczęli starania, by powstrzymać dewastację obiektu. W połowie lat 90. dawną aptekę jezuicką przekazano do dyspozycji jednej z grodzieńskich firm farmaceutycznych, a ta postanowiła ją wyremontować i przywrócić jej dawną funkcję.

#### Z WIZYTĄ W MUZEUM

Od kilkunastu lat przy aptece funkcjonuje muzeum farmacji, do którego warto zajrzeć w trakcie wędrowki po Grodnie. Ekspozycja jest o tyle ciekawa, że jej twórcy chlubią się ponad 300-letnią historią apteki. Doceniają też fakt, że stanowi ona dziedzictwo I i II Rzeczypospolitej, łączące dzisiejszych Polaków i Białorusinów. Wśród eksponatów historycznych, takich jak recepty, zielniki, zdjęcia i dokumenty, sprzęt aptekarski, leki z ubiegłych stuleci, książki, są też narzędzia chirurgiczne z XVI–XVII wieku. Zabytki i wspólna historia to nie wszystkie powody, by odwiedzić Grodno. Liczy się też atmosfera miasta, smaczna kuchnia i niezapomniane wrażenia. Dla ich utrwalenia przejdźmy się brzegiem Niemna lub zajrzyjmy do kawiarni na szczycie, czyli na trzecim piętrze gmachu domu towarowego przy ul. Sowietkiej, z której okien można podziwiać piękną panoramę miasta. 



#### GRODNO

Pociągi PKP Intercity zapewniają codzienne poranne bezpośrednie połączenie z Krakowa, Warszawy i Białegostoku. Bilety kupisz w kasach międzynarodowych, a ceny rozpoczynają się już od 6,90 euro na podróż ze stolicy Podlasia. Zaplanuj podróż na [intercity.pl](http://intercity.pl)

Artykuł przygotowano we współpracy z Królikarnią – Muzeum Rzeźby im. Xawerego Dunikowskiego w Warszawie.

# Warszawska Nike

Umieszczona na czternastometrowym cokole rzeźba greckiej bogini zwycięstwa z uniesionym w górę mieczem to jeden z najbardziej rozpoznawalnych posągów w Polsce. Janusz Zarzycki, przewodniczący społecznego komitetu budowy pomnika, podczas uroczystości odsłonięcia podkreślił, że statua to wyraz pamięci i hołdu dla tych, którzy polegli w Warszawie w walce z hitlerowskim okupantem.

#### DLA BOHATERÓW WARSZAWY

Decyzja o budowie zapadła w 1956 roku, w czasach postalinowskiej odwilży. Pierwotnie pomnik miał upamiętnić bohaterów powstania warszawskiego. Finalnie ustalono jednak, że monument będzie poświęcony wszystkim tym, którzy zginęli w obronie stolicy oraz stali się ofiarami niemieckiego terroru w latach 1939–1945. Na rozpisany w 1957 roku konkurs wpłynęło prawie dwieście zgłoszeń z Polski i zagranicy. Nie doszło wówczas do rozstrzygnięcia. Do tematu powrócono w 1959 roku. Stołeczna Rada Narodowa zdecydowała się nie rozpisywać nowego konkursu, tylko wyłonić laureata spośród prac nadesłanych dwa lata wcześniej. Zwycięski okazał się projekt rzeźbiarza Mariana Koniecznego.

#### NARODZINY NIKE

Figura składała się z siedmiometrowej rzeźby wykonanej w brązie patynowanym oraz sześciometrowego cokołu z żelbetu, imitującego naturalny kamień. Sama Nike została odlana w zakładach w Gliwicach i przetransportowana ze Śląska do Warszawy w dwóch częściach specjalnymi platformami kolejowymi.

Najtrudniejszy do wykonania okazał się sześciometrowy miecz ważący około tysiąca kilogramów. Z obawy przed jego uszkodzeniem przez silny wiatr, w środku zamontowano stalowe pręty oraz – jak głoszą niektóre ze źródeł – fortepianowe struny.

#### ODSŁONIĘCIE I PRZEPROWADZKA

Pomnik Bohaterów Warszawy lat 1939–1945 został odsłonięty 20 lipca 1964 roku na placu Teatralnym, na miejscu zburzonego przedwojennego ratusza (pałacu Jabłonowskich). Podczas uroczystości przemawiał premier Józef Cyrankiewicz. Gdy w latach 90. zdecydowano o rekonstrukcji pałacu, grecka bogini musiała opuścić dotychczasowe miejsce. W rezultacie 15 grudnia 1997 roku rzeźbę usytuowano na nowym, wyższym o osiem metrów cokole przy słynnej Trasie W-Z, w pobliżu tunelu pod Starym Miastem. Stoi tam do dziś. 



#### CZY WIESZ, ŻE...

Warszawiacy entuzjastycznie odnieśli się do inicjatywy władz miasta. W efekcie społecznej zbiórki, prowadzonej przez komitet budowy pomnika, uzyskano kwotę ponad 7 mln zł (wartość przed denominacją). Za taką sumę można było wówczas kupić siedemdziesiąt dwa samochody osobowe (na przykład wartburgi albo syreny), a przeciętna miesięczna pensja wynosiła około 1450 zł.



#### PODRÓŻ PRZES HISTORIĘ POMNIKÓW

Do Warszawy, by zobaczyć słynną Nike, a także na wystawę w Królikarni, wygodnie dojedziesz pociągiem PKP Intercity z każdej części kraju. Dowiedz się więcej na [intercity.pl](http://intercity.pl)



Historię pomnika można poznać do 10 kwietnia 2019 roku w warszawskiej Królikarni w ramach wystawy „Pomnik. Europa Środkowo-Wschodnia 1918–2018”

Pomnik Elizy Orzeszkowej



REŻYSERIA **WŁADYSŁAW PASIKOWSKI**  
FILM OPARTY NA PRAWDZIWEJ HISTORII



# KURIER

WYŚCIG Z CZASEM WŁAŚNIE SIĘ ROZPOCZĄŁ

W KINACH OD 15 MARCA



B  
Z  
E  
S  
I  
N





O leczniczych właściwościach ciepłych wód termalnych wiedzano już w średniowieczu, w Nałęczowie częstymi gośćmi byli artyści, a najstarsza tężnia solankowa w Europie znajdowała się w Inowrocławiu. Czym jeszcze zaskakują polskie uzdrowiska? Jak kształtowała się ich historia?

TEKST: Katarzyna Chromińska

# Uzdrowiska wczoraj i dziś



## DAWNIEJ...

Prozdrowotne właściwości wody ceniono od czasów starożytności. W Egipcie i Mezopotamii, leżącej na Bliskim Wschodzie, odkryto pozostałości po kąpieliskach sprzed 5 tys. lat. Bogaci Rzymianie wolny czas spędzali w łaźniach i termach. Z kolei w Polsce pierwsze uzdrowiska zaczęły funkcjonować w XII wieku. Leczniczych kąpeli zażywano w Łądku-Zdroju i Cieplicach-Zdroju. W XV wieku doceniono także wody solankowe w Inowrocławiu, ale najintensywniejszy rozwój tych miejscowości miał miejsce sto lat później. Lista zdrojów sukcesywnie się poszerzała – już w XVII stuleciu odkryto walory lecznicze Kołobrzegu, Kudowy, Polczyna, Ciechocinka, Szczawna czy Nałęczowa, a dwieście lat później – Polanicy, Rabki, a także Kamienia Pomorskiego.

## \* WARTO WIEDZIEĆ

Prawdopodobnie pierwszym uzdrowiskiem w Polsce były Cieplice. Właściwości tamtejszych wód odkryto w XII wieku, a w XVI i XVII stuleciu były znane i doceniane poza granicami kraju.

## PRZEŁOMOWY 1922 ROK

W XX wieku działalność rozpoczęło wiele prywatnych sanatoriów. Z tego też względu na lecznicze wczasy mogli sobie pozwolić zamożniejsi obywatele. Zainteresowaniem cieszyły się także państwowe obiekty, również pobierające opłaty od kuracjuszy. Działalność wielu placówek przerwał wybuch I wojny światowej. W 1922 roku przyjęto ustawę o uzdrowiskach, dzięki której zaczęły powstawać nowe publiczne ośrodki, w tym m.in. w Kołobrzegu i Inowrocławiu. Nowy akt prawny regulował zagadnienia finansowe, przyrodnicze i urbanistyczne. Za kurorty można było uznawać: miejscowości mające cieplice lub zdroje lecznicze, stacje klimatyczne i kąpieliska morskie. Co więcej, wydzielono też grupę uzdrowisk o charakterze użyteczności publicznej, objętych opieką państwową.

marzec 2019

## \* WARTO WIEDZIEĆ

W dwudziestolecie międzywojennym polskie uzdrowiska stawały się coraz popularniejsze. W 1920 roku liczba kuracjuszy wynosiła 67 tys., w 1925 roku – 128 tys., a w 1937 roku – już 267 tys.



Szczawnica – widok na plac Dietla z pijalnią wód mineralnych

## Z MYŚLĄ O PRACOWNIKACH

W latach 1939–1945 spora część ośrodków została zniszczona. Zamieniono je na szpital dla niemieckich żołnierzy, a pod koniec II wojny światowej hitlerowska armia dewastowała lub wywoziła znajdujące się tam wyposażenie. W latach 50. i 60. zainwestowano w odbudowę zakładów, które stanowiły ważny element polityki zdrowotnej państwa. Miały zapobiegać chorobom i zmniejszać ich skutki wśród robotników zatrudnionych w przemyśle. Wówczas zaczęły działać pierwsze sanatoria państwowe, np. w Szczawnicy i Dusznikach-Zdroju dla górników i chemików. Co niezwykle ważne, pobyt w placówkach finansowało państwo. Dzięki temu nastąpił dość szybki wzrost liczby kuracjuszy. W efekcie w 1966 roku wprowadzono nową ustawę zastępującą akt z 1922 roku. Ograniczono w niej pojęcie „uzdrowiska” do tych miejscowości, w których były wtedy prowadzone zakłady lecznicze. Ministerstwo Zdrowia opublikowało ich wykaz, w którym widniało 36 kurortów (z 49 wcześniej funkcjonujących). Kolejne pozycje były sukcesywnie dodawane w następnych latach przez Radę Ministrów i ministra zdrowia.

## ZŁOTE CZASY I KRYZYS

Prawdziwy renesans zdroje przeżyły w latach 60. i 70. Właśnie wtedy powstały nowoczesne ośrodki, a miasta, takie jak Krynica, Kołobrzeg, Ciechocinek, Busko-Zdrój, Ustron czy Szczawnica, były oblegane przez wczasowiczów. Recesja nastąpiła dekadę później. Nakłady finansowe na nowe inwestycje oraz modernizację już istniejących obiektów zostały znacznie zmniejszone. Sytuacja nie uległa poprawie również po zmianach polityczno-gospodarczych w 1989 roku. Państwo ograniczało finansowanie uzdrowisk – część budynków niszczała, a niekiedy likwidowano całe obiekty. Przełom nastąpił w 2005 roku – uchwalono nowy akt prawny, a polskie uzdrowiska po raz kolejny przeszły zmiany. Kurorty znacznie poszerzyły swoją ofertę o usługi hotelowe i ambulatoryjne, odnowę biologiczną, organizację imprez czy konferencji. Coraz więcej placówek obecnie prowadzi sprzedaż wód oraz kosmetyków. Obecnie częściej mówi się już o turystyce uzdrowiskowej niż w czasach leczniczych. 



### UZDROWISKO, CZYLI CO?

*Zgodnie z ustawą teren może otrzymać status uzdrowiska, jeśli spełnia kilka warunków. Musi m.in. mieć odpowiedni klimat i naturalne złoża surowców o właściwościach leczniczych oraz oczywiście ośrodki prowadzące leczenie uzdrowiskowe. Obecnie w Polsce 45 miejscowości lub ich wydzielone strefy uznaje się za uzdrowiska. Najwięcej z nich, bo aż 11, znajduje się w województwie dolnośląskim.*

Sanatorium w Nałęczowie. Najstarsze zabudowania folwarku Michałowskich

## 1 NAŁĘCZÓW

Uzdrowisko klimatyczno-kardiologiczne słynie z wód, które pomogły cierpiącemu na podagrę Antoniemu Małachowskiemu (1740–1796), wojewodzie mazowieckiemu. Już w XIX wieku powstał tu pierwszy profesjonalny obiekt kuracyjny – obecnie działa on pod nazwą Stare Łazienki. Nałęczów specjalizuje się w leczeniu chorób układu krążenia i serca. Wysoka jonizacja powietrza wywiera korzystny wpływ na ciśnienie krwi, a XVIII-wieczny park zdrojowy, liczne lasy i wąwozy łagodzą napięcie nerwowe.

### \* WARTO WIEDZIEĆ

Nałęczów wyróżniają zabytkowe drewniane wille. Gościli w nich m.in. publicystka i pisarka, autorka „Granicy” Zofia Nałkowska, twórca „Lalki” Bolesław Prus czy młodopolski poeta i dramaturg Stanisław Przybyszewski.

## 2 KOŁOBRZEG

Nadmorska miejscowość specjalizuje się w leczeniu chorób układów krążenia i oddechowego, a także schorzeń skóry i tarczycy. Uzdrowisko oferuje głównie kąpiele solankowe oraz zabiegi borowinowe. W nadbałtyckim mieście produkuje się również wodę mineralną Jantar, zawierającą cenne dla zdrowia pierwiastki, w tym m.in. selen, jod, magnez, potas czy wapń. Oczywiście nie można pominąć bliższego sąsiedztwa szerokiej i czystej plaży zachwycającej o każdej porze roku.

## 3 INOWROCŁAW

Kurort mieści się w zachodniej części miasta, a dokładnie w liczącym ok. 85 hektarów zdrojowym parku solankowym. Na jego terenie znajduje się tężnia w kształcie połączonych ze sobą wieloboków o obwodzie 322 metrów i wysokości 9 metrów. Na najwyższy szczyt obiektu pompowana jest prozdrowotna solanka, która spływa po krzewie tarniny. Pod wpływem promieni słonecznych i wiatru wytwarza się słony aerozol. Zasięg jego oddziaływania wynosi ok. 300 metrów. Z tężni powinny korzystać przede wszystkim osoby zmagające się ze schorzeniami układu oddechowego, chorobami tarczycy, a także palacze tytoniu oraz mieszkańcy zanieczyszczonych aglomeracji miejskich.



Tężnie w Inowrocławiu

## 4 CIEPLICE ŚLĄSKIE-ZDRÓJ

Najstarsze uzdrowisko w Polsce znajduje się w Jeleniej Górze, na terenie malowniczej Kotliny Jeleniogórskiej. Wyróżniają je gorące źródła lecznicze, z których w przeszłości korzystali m.in. żona króla Jana III Sobieskiego Maria Kazimiera d'Arquien (znana jako Marysieńka), wybitny niemiecki poeta epoki romantyzmu Johann Wolfgang Goethe czy prezydent Stanów Zjednoczonych w latach 1825–1829 John Quincy Adams. Współcześnie Cieplice specjalizują się w rehabilitacji narządów ruchu, leczeniu chorób układu moczowego oraz okulistyce. Na kuracjuszy czekają też liczne zabytki. Warto wspomnieć choćby o zespole pałacowym Schaffgotschów, placu Ratuszowym, murach obronnych czy bazylice Świętych Erazma i Pankracego.



Zaplanuj podróż pociągami PKP Intercity z wyprzedzeniem i skorzystaj z najlepszych ofert promocyjnych! Kupując wcześniej, masz szansę na najatrakcyjniejsze bilety z oferty Super Promo i Promo, a po ich wyczerpaniu możesz jeszcze skorzystać z nielimitowanej oferty Wcześniej Taniej. Dowiedz się więcej na [intercity.pl](https://intercity.pl).



MINISTERSTWO  
INFRASTRUKTURY



# #ŁĄCZYMYPOLSKĘ

# Inwestycja w wygodę pasażera

PKP Intercity podpisało umowę ze spółką H. Cegielski – Fabryka Pojazdów Szynowych w Poznaniu na modernizację 10 wagonów restauracyjnych.

Kontrakt jest elementem największego w historii przewoźnika programu inwestycyjnego, wartego 7 mld zł.

To szczególny projekt, ponieważ przedziałowe wagony osobowe zostaną zmienione w restauracyjne. Przedmiotem porozumienia z H. Cegielski – FPS jest wykonanie naprawy okresowej wraz z modernizacją 10 wagonów typu 145Ab. Poznański producent taboru wykona także późniejsze przeglądy techniczne. Wagony będą dostosowane do jazdy z prędkością do 160 km/h. Budżet inwestycji opiewa na kwotę 61,3 mln zł brutto.

– Naszym celem jest, aby polska kolej była bezpieczna, komfortowa i punktualna. Każda kolejna podpisana umowa przybliży nas do tego celu. Cieszy nas, że kolejne zamówienie dla PKP Intercity zrealizuje polska spółka. Współpraca z rodzimymi przedsiębiorstwami służy rozwojowi polskiej kolei, która jest niezwykle ważną częścią naszej gospodarki – mówi Andrzej Adamczyk, Minister Infrastruktury.

## KOLEJNA INWESTYCJA W KOMFORT PODRÓŻOWANIA

Podróżni zasiądą na 36 miejscach przy 12 stolikach. Wagony będą klimatyzowane. Zostaną również wyposażone we wzmacniacze sygnału telefonii komórkowej, a pasażerowie skorzystają w nich z darmowego bezprzewodowego internetu. Półki i wieszaki umożliwią dogodne umieszczenie bagaży i rzeczy podręcznych. Co więcej, spółka zadbała również o oznaczenia w alfabecie Braille'a.

– Nieustannie pracujemy nad tym, aby polepszać jakość podróżowania naszymi pociągami. Przeprowadzona przez H. Cegielski – FPS przebudowa 10 wagonów na wagony restauracyjne pozwoli nam rozszerzyć i podnieść standard świadczonych przez PKP Intercity usług gastronomicznych – mówi Marek Chraniuk, prezes zarządu PKP Intercity.

To kolejna z umów zawarta między PKP Intercity a H. Cegielski – Fabryką Pojazdów Szynowych. W październiku 2017 roku spółki podpisały porozumienie o modernizacji 60 wagonów, a rok później zamówienie zostało rozszerzone o kolejne 30. Natomiast w lutym 2018 roku zakontraktowały dostawę 55 wagonów. **W**

**\*  
WARTO  
WIEDZIEĆ**

Obecnie usługi gastronomiczne są świadczone w 288 pociągach PKP Intercity. Pasażerowie mogą z nich korzystać w wagonach restauracyjnych i barowych oraz częściach gastronomicznych wydzielonych w elektrycznych zespołach trakcyjnych. Ta usługa dostępna jest w pociągach kategorii Express InterCity Premium, Express Intercity i w części składów Intercity.

**Lindt**  
EXCELLENCE

ODKRYJ  
RÓŻNICE



**70% COCOA**



Intensywność ciemnej czekolady z nutą naturalnej wanilii. Poczuć jak intensywny smak Lindt Excellence przenosi cię do krainy zmysłowej przyjemności.

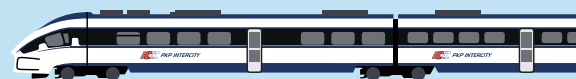
*Lindt Maître Chocolatier od 1845 r.*



Odkryj świat Lindt na: [f LindtPolska](#) [i Lindt\\_Polska](#)

# PesaDart liczony w milionach

Pociągi PesaDART jeżdżą w barwach PKP Intercity już 3 lata. W tym czasie pokonały łącznie ponad 13,2 mln kilometrów, z czego 5,6 mln w 2018 roku.



**3 LATA**

## PREMIERA

Pierwszy z 20 pojazdów wyprodukowanych przez bydgoską Pesę wyjechał na tory 29 grudnia 2015 roku.

**PONAD  
13,2  
MLN  
KILOMETRÓW**

## TRASY

Najpopularniejsze połączenia to te pomiędzy Warszawą a Łodzią, Białymstokiem, Wrocławiem, Skierniewicami i Częstochową.



**PODRÓŻNI**  
W ciągu 3 lat pojazdy przewiozły łącznie blisko **11,5 mln podróżnych**. Niemal **2,2 mln pasażerów** stanowili studenci, prawie **950 tys.** dzieci, a ponad **850 tys.** seniorzy.

**BLISKO  
11,5 MLN  
PODRÓŻNYCH**



**NIEMAL  
2,2  
MLN  
STUDENTÓW**



**PONAD  
850  
TYS.  
SENIORÓW**



## SERWIS

Firma Pesa, która prowadzi usługę utrzymania dla PKP Intercity floty pojazdów PesaDART, wykonała w 2018 roku 363 przeglądy planowej obsługi technicznej.

**363  
PRZEGŁĄDY  
TECHNICZNE**

## JAKOŚĆ

Pociągi mają klimatyzowaną, bezprzedziałową przestrzeń pierwszej i drugiej klasy, mieszczącą łącznie 356 miejsc siedzących. Są wyposażone w wygodne fotele, a przy każdym siedzeniu znajduje się indywidualne oświetlenie oraz gniazdko elektryczne. Do dyspozycji pasażerów jest także Wi-Fi oraz wydzielona część barowa.

## UDOGODNIENIA

W składzie znajduje się 8 toalet, w tym jedna dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych oraz wyposażona w przewijaki dla małych dzieci. W pociągu są także specjalne urządzenia ułatwiające dostanie się na pokład podróżnym o ograniczonej mobilności. Pojazdy spełniają najwyższe normy bezpieczeństwa TSI LOC&PAS oraz TSI PRM.



## DOFINANSOWANIE

PKP Intercity kupiło 20 elektrycznych zespołów trakcyjnych PesaDART w 2013 roku w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2007–2013, z którego środków sfinansowano 70 proc. inwestycji. Wartość projektu wyniosła 1,32 mld zł. Umowa, poza dostarczeniem pojazdów, obejmuje również ich serwis przez 15 lat.



103

# nowoczesne przystanki

w ramach Programu Operacyjnego Polska Wschodnia

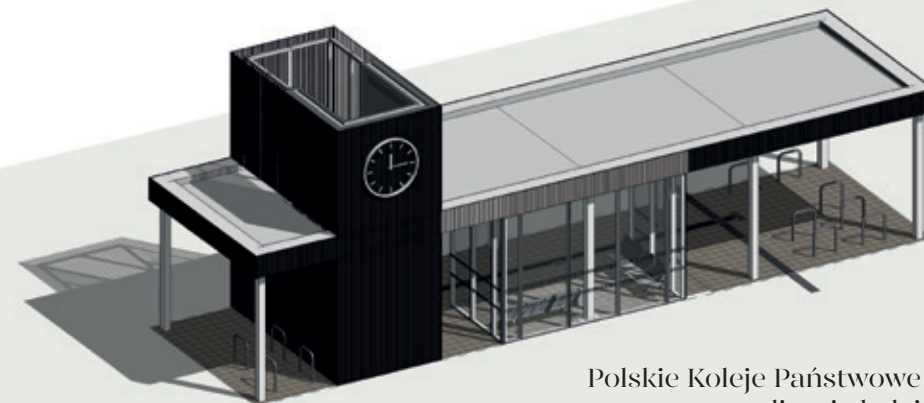
UDOGODNIENIA  
dla osób  
z ograniczoną  
możliwością  
poruszania się

NOWE  
wiaty  
i ławki

NOWOCZESNY  
system informacji  
pasażerskiej



# PKP wybudują 20 nowoczesnych dworców kolejowych!



Polskie Koleje Państwowe podpisały umowy na realizację kolejnych inwestycji dworcowych – budowę nowych obiektów w formule Innowacyjnych Dworców Systemowych, z których skorzystają pasażerowie z 20 miejscowości położonych na terenie 8 województw.

Nowe budynki powstaną jako Innowacyjne Dworce Systemowe dwóch typów, różniących się wielkością oraz funkcjonalnością. W mniejszym budynku (IDS-A) przewidziano wydzielenie poczekalni w formie półotwartej osłony, ogrzewanej promiennikami, natomiast w większym dworcu (IDS-B) zaprojektowana została zamknięta poczekalnia wyposażona w klimatyzację. W IDS-ach typu B znajdują się także pomieszczenia kas biletowych oraz przestrzenie komercyjne przeznaczone dla punktów handlowo-usługowych. Wszystkie obiekty będą dostosowane do potrzeb podróżnych o ograniczonych możliwościach poruszania się, w tym również osób z niepełnosprawnościami. Pojawią się m.in. ścieżki prowadzące dla osób niewidomych i niedowidzących oraz tablice tyflograficzne.

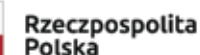
Mniejsze dworce (IDS-A) powstaną na stacjach: Białdolino (woj. małopolskie), Żelistrzewo (woj. pomorskie), Gorzkowice, Wilkoszewice (woj. łódzkie), Barchów, Przetycz (woj. mazowieckie).

Dworce typu IDS-B zostaną zbudowane na stacjach: Chałupy (woj. pomorskie), Biskupice Wielkopolskie, Pobiedziska Letnisko (woj. wielkopolskie), Janikowo (woj. kujawsko-pomorskie), Rogów (woj. łódzkie), Chrzęsne, Dobczyn, Ząbki (woj. mazowieckie), Czarna Tarnowska (woj. podkarpackie), Sterkowice (woj. małopolskie), Kanie, Kraśnik, Sadurki, Świdnik Miasto (woj. lubelskie).

Zadania realizowane będą w formule „projektuj i buduj”. Wyłoniony wykonawca – konsorcjum firm Heli Factor i MERX – będzie odpowiadać za dokumentację projektową i prace budowlane na 20 dworcach. Koszt wykonania wszystkich inwestycji to niemal 90 mln zł. Budowa nowych dworców zostanie dofinansowana ze środków unijnych, w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko.



Projekty „Prace na liniach kolejowych nr 68, 565 na odcinku Lublin-Stalowa Wola Roządów wraz z elektryfikacją”, „Prace na linii kolejowej nr 25 na odcinku Skarżysko Kamienna – Sandomierz”, „Prace na linii kolejowej nr 31 na odcinku granica województwa – Czeremcha – Hajnówka”, „Prace na linii kolejowej nr 32 na odcinku Białystok – Bielsk Podlaski (Lewki)”, „Prace na linii kolejowej nr 52 Lewki – Hajnówka”, „Prace na linii kolejowej nr 216 na odcinku Działdowo – Olsztyn”, „Prace na linii kolejowej nr 219 na odcinku Szczytno – Elk” są współfinansowane przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Polska Wschodnia.



# Świadomi różnic, równi w swoich prawach

**Współpraca między Polską a Norwegią i krajami Europejskiego Obszaru Gospodarczego obejmuje również wyrównywanie szans w dostępie do usług publicznych, ale także kultury. Z licznych projektów korzystają osoby z niepełnosprawnościami, ale także najmłodsi odbiorcy.**

Szymon Pewiński

Niepełnosprawność to nie tylko schorzenia ruchowe. To także dysfunkcje neurologiczne, metaboliczne, psychiczne, dotyczące układu oddechowego i krążenia, niepełnosprawność narządu wzroku i głuchosłepota, upośledzenie słuchu i/lub mowy, jak również rzadkie choroby genetyczne oraz nowotwory, otyłość i niepełnosprawność intelektualna. Jak podaje Departament Służby Cywilnej w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, w Polsce mieszka ok. 5 mln osób z niepełnosprawnością.

## Uczyć się od najlepszych

By ułatwić im korzystanie z pełni praw publicznych, w 2017 roku (od stycznia do grudnia) ten departament realizował projekt „Różne potrzeby, równe standardy. Usługi publiczne dostępne dla wszystkich”. Zadanie kosztowało niemal 450 tys. zł, a pieniądze na jego realizację pochodziły z Funduszu Współpracy Dwustronnej finansowanego z Funduszy norweskich i EOG na lata 2009–2014. Projekt skupiał się przede wszystkim na szkoleniach dla urzędników. Dlaczego?  
– *W myśleniu o osobach z niepełnosprawnościami wciąż dominuje kryterium obniżonej sprawności, a nie barier, które ci ludzie napotykają na drodze do swobodnego funkcjonowania w społeczeństwie. Dzieje się tak nie tylko dlatego, że nie dostosowaliśmy jeszcze przestrzeni publicznej, w tym urzędów, do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Prawdziwą barierą jest często także to, że jako społeczeństwo, w tym urzędnicy, nie jesteśmy w pełni świadomi różnych*

Ponad

**190  
urzędników**

zostało  
przeszkolonych  
z zasad obsługi klienta  
z niepełnosprawnością



Artykuł sponsorowany

rodzajów niepełnosprawności – czytamy na stronach Serwisu Służby Cywilnej. Norwegia jest jednym z krajów uznawanych za wzór w podejściu do niepełnosprawności, które zapewnia równy dostęp do usług publicznych. To dlatego w projekcie znalazło się też miejsce dla prezentacji norweskich doświadczeń i analizy tzw. dobrych praktyk w tym zakresie. Polscy urzędnicy mogli pozyskać wiedzę (i zdobyć praktyczne umiejętności) od przedstawicieli norweskich instytucji: Ministerstwa ds. Dzieci i Równości, Delta Centre, Norweskiego Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych oraz Ministerstwa ds. Samorządu Lokalnego i Modernizacji. W ramach szkoleń dowiedzieli się, jak obsługiwać klientów z różnymi rodzajami niepełnosprawności, a urzędy otrzymały wsparcie w zakresie dostosowania swoich narzędzi i rozwiązań. Seminaria związane z tą tematyką odbywały się również na poziomie lokalnym. W sumie z zasad obsługi klienta z niepełnosprawnością przeszkolono ponad 190 urzędników. Kolejnych 60 przeszło kursy z cyklu „Projektowanie dostępnych usług publicznych”.

## Współpraca poprzez kulturę

Okolo 642 tys. zł przy dofinansowaniu niemal 518 tys. zł kosztował projekt „Islandia i Polska przeciw wykluczeniu z kultury” realizowany przez Centrum Kultury Wrocław-Zachód we współpracy z islandzkimi partnerami. Jego kluczowym elementem było wprowadzenie audiodeskrypcji umożliwiającej dostęp do kultury osobom z dysfunkcjami wzroku. Organizowano projekcje, spotkania, warsztaty filmowe i animacje, wystawy, specjalistyczne kursy tworzenia audiodeskrypcji. W sumie skierowano je do ok. 10 tys. odbiorców.



W Islandii pokazywano polskie filmy, odbywały się wystawy. Po raz pierwszy w historii zaprezentowano również wiersze Adama Mickiewicza przetłumaczone na język islandzki. Wymiana międzykulturowa i wzmocnienie polsko-norweskiej współpracy w zakresie kinematografii przeznaczonych dla najmłodszych odbiorców to zadanie, jakie postawili przed sobą organizatorzy projektu „Kino dzieci”. Przedsięwzięcie zrealizowało Stowarzyszenie Nowe Horyzonty we współpracy z Południowonorskim Ośrodkiem Filmowym. W 15 polskich miastach zorganizowano po dwa przeglądy filmów dla dzieci i młodzieży. Została przeprowadzona kampania społeczna na temat wpływu filmów na rozwój najmłodszej widowni. Projekt był warty 1,59 mln zł (wsparcie z Funduszy norweskich i EOG wyniosło 1,35 mln zł). Poszerzono go m.in. o konferencje na temat kultury filmowej i literackiej oraz 10 warsztatów (w pięciu miastach). Były one skierowane do profesjonalistów zajmujących się upowszechnianiem kultury wśród dzieci. Przeprowadzono też warsztaty scenariuszowo-producentkie w Poznaniu, Wrocławiu i Kristiansand. Dla strony polskiej niezwykle istotną okazała się wiedza nabyta od współpracowników z Norwegii. Powstające w tym kraju filmy zdobywają nagrody i uznanie publiczności na festiwalach dziecięcych i młodzieżowych na całym świecie. Właśnie wymiana doświadczeń i umiejętności odgrywa jedną z najważniejszych ról we współpracy Polski w ramach funduszy norweskich i EOG. I to na wielu polach.

**Źródła:** <https://dsc.kprm.gov.pl/projekt-rozne-potrzeby-rowne-standardy>, dostęp 7.02.2019 r., <http://www.eog2016.mkidn.gov.pl>, dostęp 13.02.2019 r.



W rodzinie Anny Celińskiej praca na kolei to już tradycja, którą ona sama kontynuuje jako nastawniczy na bocznicę Warszawa Grochów. Czym zajmuje się na co dzień, dlaczego jest to praca zespołowa i co robić, gdy nagle zapadnie ciemność?

ROZMAWIAŁ: Karol Kamiński

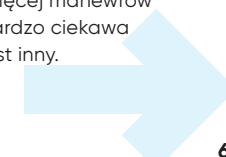
# zawód: nastawniczy

## PROSZĘ NA POCZĄTEK OPowiedzieć, CZYM ZAJMUJE SIĘ NASTAWNICZY.

Na tym stanowisku są różne możliwości. Osoba nadzorująca szlak styka się z ruchem pociągów, natomiast ja pracuję na bocznicę kolejowej Warszawa Grochów i tam zajmuję się manewrami, czyli przygotowaniem pociągów do podróży. Wybieramy wagony i włączamy je do konkretnych składów. Musimy zwracać uwagę m.in. na ustawienie korytarzy, rodzaj i klasę wagonów. Każdy z pociągów ma określone zestawienie – my dbamy o to, by zostało ono zachowane.

## JAK ROZPOCZYNA PANI PRACĘ?

Rozpaczynam ją od przyjęcia dyżuru. Osoba, która pełniła go przede mną, przekazuje informację na temat sytuacji na torach i ich zajętości. Ewentualnie omawia też pociągi, które w niedługim czasie mogą do nas przyjechać i na jakie trasy zostaną skierowane. Dodatkowo informuje o stanie urządzeń sterowania ruchem kolejowym. Na bocznicę kolejowej Grochów znajduje się pięć nastawni. Nastawniczowie pracują na trzech z nich – mam autoryzację na wszystkich. Najbardziej lubię zadania na nastawni Gr1 i tutaj zazwyczaj pracuję. Na tej nastawni wykonuje się najwięcej manewrów i najwięcej się dzieje. Praca jest bardzo ciekawa i niepowtarzalna, a każdy dzień jest inny.



## ZAWÓD NASTAWNICZEGO TO DUŻA ODPOWIEDZIALNOŚĆ. JAKIE TRZEBA SPEŁNIAĆ WYMAGANIA, BY GO WYKONYWAĆ? CZY NALEŻY PRZEJŚĆ OKREŚLONE KURSY?

To prawda. Na początku odbyłam szkolenie we Wrocławiu. Pod nadzorem osób z różnych działów uzyskiwaliśmy niezbędną wiedzę. Potem przyszedł czas na egzamin – daje on kwalifikacje do podjęcia zawodu, ale każdy, kto chce rozpocząć tę pracę, musi jeszcze przejść autoryzację. To sprawdzenie wiedzy na konkretnym posterunku. Każda nastawnia ma swój określony tryb pracy i trzeba się do niego dostosować. Często różnią się one między sobą chociażby urzędzeniami.

### A CO SPRAWIAŁO PANI NAJWIĘKSZĄ TRUDNOŚĆ NA SAMYM POCZĄTKU?

W domu śmiejemy się, że pociągi mam w genach. Mój tata był maszynistą, na kolei pracowali też dziadek i pradiadek. Nie znaczy to jednak, że początek w tej pracy był dla mnie łatwy. Zobaczyłam pulpit nastawczy i wydał mi się on ogromny. Co więcej, nigdy nie jest tak, że zadania wykonuję sama, jestem w dużej mierze zależna od drużyny manewrowej. Gdy zestawiamy składy, na torach zajmują się tym manewrowi. Musimy być w ciągłym kontakcie. Zapanowanie nad tymi wszystkimi aspektami na początku mnie przerażało. Na szczęście wdrożenie w nowe obowiązki odbywało się stopniowo i w odpowiednim tempie – miałam czas na oswojenie się i zapoznanie.

### WYNIKA Z TEGO, ŻE NASTAWNICZY MUSI UMIEĆ PRACOWAĆ W ZESPOLE I KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z INNYMI. JAKIE INNE CECHY SĄ NIEZBĘDNE?

Taka osoba musi być bardzo odpowiedzialna. U nas można zauważyć, że każdy dba o bezpieczeństwo innych i to według mnie jest najważniejsza zasada. Liczą się też opanowanie i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Zdarzają się różne sytuacje, podczas których ważne jest racjonalne myślenie.

### WSPOMNIAŁA PANI O NIESPODZIEWANYCH ZDARZENIACH – CZY KTÓREŚ SZCZEGÓLNIŃIE ZAPADŁO PANI W PAMIĘĆ?

To moment, kiedy mieliśmy całkowity zanik napięcia. Przyszliśmy na nocny dyżur i około godziny 22 trzy razy nie było prądu. Dwie pierwsze przerwy trwały kilka sekund, a trzecia już dwie minuty. Wykonywaliśmy jazdy manewrowe i nagle zapadła ciemność – w nastawni i na pulpicie. Wszystko zostało wstrzymane i przez moment byliśmy zdezorientowani. W takich sytuacjach trzeba się uspokoić, wziąć dwa wdychy, zapanować nad stresem i działać.



Widok na bocznice Warszawa Grochów

### GDZIE NAJLEPIEJ, W PANI OPINII, ZACZAĆ PRACĘ JAKO NASTAWNICZY?

Tak jak wspominałam, na bocznicy Grochów pracujemy na trzech nastawniach. Ja zaczynałam na tej najspokojniejszej i uważam, że taki początek ścieżki zawodowej jest bardzo dobry. Na kolejnej nastawni zaczęły się już manewry, a na mojej obecnej dzieje się naprawdę wiele. Jestem zadowolona, że moja ścieżka zawodowa potoczyła się w ten sposób. Szczególnie że była to moja pierwsza praca na kolei, a małymi krokami dochodzi się dalej.

### MA PANI PLANY NA DAJSZY ROZWÓJ DROGI ZAWODOWEJ? MOŻE PRZENOSINY NA WIĘKSZĄ STACJĘ?

Na razie nie zastanawiałam się nad zmianą stacji, natomiast w przyszłości chciałabym poznać też pracę na szlaku związaną z prowadzeniem

ruchu pociągów w trasie, bo to zupełnie inna specyfika zadań. Jeżeli pojawiłaby się taka szansa, to chciałabym, żeby kolejnym etapem był kurs i stanowisko dyżurnego ruchu.

### MÓWIŁA PANI O TRADYCJACH KOLEJARSKICH W RODZINIE. CZY BLISCY WSPIERALI PANIĄ W PODJĘCIU DECYZJI O TEJ PRACY?

Tak, ale również sama byłam ciekawa tego zawodu. Tata pracował całe życie na kolei i nigdy nie narzekał. Mówił, że jest tu możliwość rozwoju na różnych stanowiskach. Polecał mi tę pracę, ale ostatecznie to ja podjęłam decyzję – wygrała ciekawość.

### JAK LUBI SIĘ PANI RELAKSOWAĆ PO TAK ODPOWIEDZIALNEJ I CZASEM STRESUJĄCEJ PRACY?

Moją największą pasją są góry. Dużym plusem tego zawodu jest zmianowy tryb pracy – 12-godzinne dzienne dyżury przeplatają się ze zmianami nocnymi, po których mamy dwa dni przerwy. Czasem mogę tak ułożyć sobie grafik, by mieć cztery wolne dni z rzędu i wtedy wyjechać. Lubię także spędzać czas w domu przy ciekawej książce czy spotykać się ze znajomymi. 

#### ZOBACZ AKTUALNE OFERTY PRACY

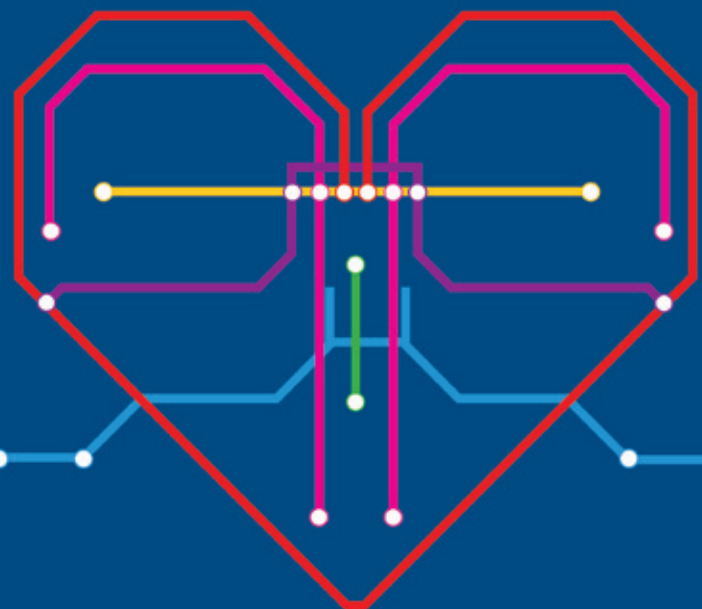
Zrób zdjęcie kodu, by przejść do zakładki „Praca” na [intercity.pl](https://intercity.pl).



# Pomóż nam pomagać

Nr KRS: 0000499069

FUNDACJA GRUPY



Pomagamy  
Uczymy  
Wspieramy

- ▶ Bezpieczeństwo
- ▶ Innowacje
- ▶ Środowisko naturalne
- ▶ Tradycje kolejowe
- ▶ Wolontariat

**Przekaż 1% Fundacji Grupy PKP**

Więcej informacji na: [www.fundacjapkp.pl](http://www.fundacjapkp.pl)



Z

A

B

A

W

E



# Aktywny senior, szczęśliwy junior

Relacje wnuków z dziadkami nie zawsze kształtują się zgodnie z oczekiwaniami obu stron. Różne są bowiem ich zainteresowania, możliwości fizyczne czy światopogląd. Istnieje jednak wiele sposobów wspólnego spędzania czasu, dzięki którym zarówno starsze, jak i młodsze pokolenie będzie miało prawdziwą frajdę.

TEKST: *Magda Nowicka*

Wbrew stereotypom komunikacja międzypokoleniowa może mieć silne podstawy. Zarówno osoby starsze, jak i dzieci mają określone potrzeby edukacyjne, wymagają ćwiczeń koordynacji ruchowej, sprawności fizycznej i manualnej, aktywności poprawiających koncentrację i pamięć czy pracy nad cierpliwością i dokładnością. Każda z tych dwóch grup dysponuje także wolnym czasem na rozwijanie pasji i zainteresowań.

## ŚCIEŻKA DO ZDROWIA

Opieka nad wnukami zwykle wiąże się z koniecznością bycia w ruchu. Nie należy się jednak obawiać podjęcia aktywności – dzięki niej można wiele zyskać. Regularne spacery wspierają funkcjonowanie układu

sercowo-naczyniowego, obniżają poziom cholesterolu we krwi i spowalniają tempo rozwoju choroby wieńcowej. Marsz wpływa także na poprawę nastroju i samopoczucia, szczególnie jeśli w jego czasie można cieszyć się towarzystwem innych osób. Wiosenna temperatura zachęca do wycieczek do lasu czy parku. Nawet krótkie wędrowki sprzyjają odkrywaniu przez najmłodszych świata roślin i zwierząt, nowych zapachów czy kolorów. Starsi opiekunowie mogą zabrać ze sobą aparat fotograficzny, a następnie podpowiedzieć juniorom, aby fotografowali wszystko to, co zwróci ich uwagę. Wybrane zdjęcia warto wywołać, opisać i umieścić w specjalnym albumie. Będzie on wartościową i piękną pamiątką.

## WSPOMNIENIA Z DZIECIŃSTWA

Przedszkolaki bez wątpienia zainteresują się tym, czym bawili się dziadkowie, gdy byli w ich wieku. Obiekty z dawnych lat zebrano w Miejskim Muzeum Zabawek w Karpaczu oraz w Muzeum Zabawek w Kudowie-Zdroju.

## WSPÓLNE GOTOWANIE

W przypadku małych dzieci bardzo ważna jest stymulacja rozwoju sensorycznego, czyli nauczanie mózgu odpowiedniej interpretacji i reakcji na bodźce otrzymane przez wszystkie zmysły. Wspólne zajęcia z dziadkami w kuchni poprawią integrację sensoryczną. Mieszanie, ugniatawanie, odmierzanie i przelewanie – te wszystkie czynności bardzo dobrze uaktywniają receptory małych dłoni. Młody człowiek uczy się cierpliwości, dokładności i pracy zespołowej. Dla dziadków natomiast przygotowanie wspólnych posiłków to szansa, aby podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem kulinarnym, a przy okazji odkryć nowe smaki i aromaty. W trakcie gotowania dobrze jest podążać za tempem dziecka, tłumacząc mu przebieg całego procesu, zamiast karcić za ślady mąki na ubraniu.

## POWRÓT DO PRZESZŁOŚCI

W życiu wielu wnuków dziadkowie odgrywają ważną rolę i niewątpliwie są dla nich autorytetami. Maluchy chętnie słuchają, gdy opiekunowie opowiadają im o świecie. Aby pokazać pociechom, jak wyglądali ich przodkowie, warto sięgnąć do rodzinnego albumu. Oglądając fotografie, można jednocześnie snuć fascynującą historię o modzie z ubiegłego wieku, o tym, jak dawniej wyglądały ulice naszego miasta, oraz poprosić dziecko o opisanie, co według niego się zmieniło, a co pozostało aktualne aż do dziś.

## KONKURS!

Zrób zdjęcie kodu, opisz w komentarzu pod zdjęciem, do którego się przeniesiesz. Twoje najpiękniejsze wspomnienie z babcią/dziadkiem i wygraj podwójną wejściówkę do Sceny Wspólnej w Poznaniu na „Sztukę bez babci”, 14.04 o godz. 16:00!

Poznaj repertuar Sceny Wspólnej na [esdpoznan.pl](http://esdpoznan.pl)

Regulamin konkursu dostępny na: [wpodroz.com](http://wpodroz.com)



## PÓŁ GODZINY GIMNASTYKI DZIENNE

Tyle wystarczy, aby pomimo wieku zachować doskonałą sprawność fizyczną. Ćwiczenia można wykonywać w domu i zaprosić do wspólnej gimnastyki wnuki. Należy przy tym pamiętać, aby ruchy były spokojne, a trening dopasowany do stanu zdrowia, nieobciążający stawów. Urozmaicheniem aktywności będzie wesola, rytmiczna muzyka – zapytajmy dziecko o ulubioną piosenkę lub melodię. Najmłodszych zapewne zainteresują także kolorowe akcesoria: wstążki, piankowe piłeczki czy hula-hoop.

## PUZZLE ĆWICZĄ UMYŚŁ

Układanie puzzli pobudza pracę mózgu w każdym wieku. W przypadku osób starszych ćwiczy pamięć i koncentrację, pozytywnie wpływa na ośrodki kory mózgowej, które odpowiadają za funkcje poznawcze, a z biegiem czasu tracą sprawność. U dzieci natomiast są wsparciem w nauce kształtów i kolorów, logicznego myślenia oraz widzenia przestrzennego. Pamiętajmy jednak o odpowiednim doborze stopnia trudności układanek. Bawiąc się z maluchem, zaczynajmy od kilku elementów, aby się nie zniechęcił. Ze starszym wnukiem układajmy już bardziej skomplikowane obrazy, aby rozwijać jego pamięć i zdolności manualne.

## W TO MI GRAJ!

Mówi się, że krzyżówki, rebusy i łamigłówki odmładzają mózg. Regularnie gimnastykując umysł, seniorzy poprawiają pamięć, koncentrację, szybkość myślenia, a nawet zdolności twórcze. W podeszłym wieku ważne jest, aby nie przejść na intelektualną emeryturę. Doskonałą stymulacją dla starszych i młodszych będzie wspólne rozwiązywanie zagadek matematycznych, szukanie niepasujących elementów na rysunkach czy rysowanie labiryntów. Kolejną propozycją są gry językowe, np. podawanie na zmianę słów na wybraną literę alfabetu. W zależności od wieku dziecka można wprowadzić określone kategorie, takie jak „świat zwierząt” czy „bohaterowie bajek”. Wiele uciechy daje też zabawa w „Dokończ zdanie”. Jeden z graczy wypowiada dowolne słowo, np. „kot”. Drugi uczestnik rozrywki proponuje swój wyraz, np. „zaglił”. Jak dalej rozwinie się ta historia?



# Niezbędnik sportowca

Każdy trening wymaga odpowiedniego przygotowania. Aby był jak najbardziej efektywny, a nasza motywacja i samopoczucie stały na najwyższym poziomie, warto zaopatrzyć się w gadżety pozwalające w pełni czerpać przyjemność ze sportu.

TEKST: Iga Wojciechowska

## W towarzystwie muzyki

Nieodłącznym elementem aktywności fizycznej jest muzyka, która umila czas ćwiczeń, a także często nadaje tempo naszym ruchom. Czasem komfort treningu zostaje zachwiany przez liczbę akcesoriów, jakie mamy przy sobie. Żeby zapomnieć o plątaniu kabli i zabieraniu ze sobą kilku urządzeń, najlepiej zwrócić się ku wielofunkcyjnemu rozwiązaniu. Świetny pomysł stanowi lekki, bezprzewodowy zestaw słuchawkowy z wbudowanym odtwarzaczem Walkmana® SONY z technologią Bluetooth®.



Wodoodporny i pyłoszczelny Walkman® SONY z technologią Bluetooth®

## Multisportowy zegarek SUUNTO AMBIT3 VERTICAL



## Osobisty instruktor

Multisportowy zegarek to niezawodny sprzęt nie tylko dla biegaczy: GPS, pomiar wysokości, monitoring tętna, tempa, dystansu czy możliwość oceny sposobu wykonywania wielu dyscyplin sportowych to tylko część jego funkcji. Parametry pokazujące wyniki treningu, dziennik aktywności oraz regeneracji pozwalają w pełni zaplanować harmonogram ćwiczeń. Mamy zatem dostęp do prywatnego trenera w zasięgu ręki.

## W dobrą pogodę

Wiosna to zwiastun nadchodzących słonecznych dni. Miłośnicy aktywności na świeżym powietrzu nie mogą zapomnieć o zaopatrzeniu się w okulary przeciwsłoneczne, które nie tylko ochronią przed promieniowaniem, lecz także zadbają o komfort podczas ruchu. Wybierając odpowiedni model, warto zwrócić się ku tym z miękkim i elastycznym noskiem, plastycznymi końcówkami zauszników oraz wentylacją na szybach zapobiegającą zaparowaniu podczas wysiłku.



Sportowe okulary Uvex Sportstyle 706

intercity.pl



30%  
rabatu

**Skorzystaj z Biletu dla Seniora i wpadnij z wizytą do ukochanych wnuków.**

Dotrzesz do nich bez korków na drodze, wybierając krajowe połączenia PKP Intercity.

PKP INTERCITY. TYSIĄCE POWODÓW DO PODRÓŻOWANIA.

Szczegóły oferty i rozkład jazdy na [intercity.pl](https://intercity.pl)

**iccc**  
PKP INTERCITY

# Przynoszą magię do szpitali

Do szpitala przychodzą w barwnych, fantastycznych strojach, na twarzach noszą kolorowe noski. Wolontariusze Fundacji „Dr Clown” prowadzą niezwykłą działalność – terapię śmiechem, w której ich sojusznikami są iluzja, żonglerka, klaunada, magiczne sztuczki, a także zrozumienie i empatia.

TEKST: Urszula Hajn

Fundacja „Dr Clown” leczy śmiechem



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Mali pacjenci mogą zapomnieć o chorobie, przenosząc się w świat radości i spontanicznej zabawy, gdzie wszystko jest możliwe. Szybciej też zdrowieją, bo – jak udowadniają badania i przekonuje motto fundacji – uśmiech leczy.

## PODRÓŻE W ŚWIECIE WYOBRAŹNI

Codziennosc hospitalizowanych dzieci to monotonia, rozłąka z najbliższymi, strach i bolesne zabiegi. Ale nie wtedy, gdy pojawiają się doktorzy: Dr Czerwony Kapturek, Dr Frędzelek, Dr Tęcza, Dr Promyczek, Dr Kaczka, Dr Guzik, Dr Książe, Dr Serduszko – wnoszący uśmiech i wiarę, że będzie lepiej. Spotkamy w tym gronie pedagogów, psychologów, specjalistów do spraw finansów i rozliczeń, kadr i plac czy marketingu, którzy swój czas po pracy oddają potrzebującym. „Podróżujemy po całym świecie! Słyszeliśmy, że tu są Włochy. A skoro Włochy, to musi być pizza, najlepiej zaczarowana” – mówią. Mieszej składniki, wyrabiają ciasto. Wszystko dzieje się w świecie wyobraźni. To wolontariusze Fundacji „Dr Clown”, którzy właśnie w jednej z sal w szpitalu prowadzą program „Terapia śmiechem”. Wprowadzając w szarą szpitalną rzeczywistość baśniową atmosferę. Ich orężem są animacje,

zabawy i klaunada, ale też wspierające rozmowy, wypełnione uwagą i empatią. Takie akcje skutecznie niwelują stres i napięcia spowodowane trudną sytuacją chorych malców.

– Rodzice małych pacjentów często przede wszystkim potrzebują, najzwyczajniej na świecie, wygadać się – opowiada Dr Bajka, czyli Anna Mossakowska, Pełnomocniczka Fundacji „Dr Clown” na Podkarpaciu.

## SPECJALIŚCI OD BALONOLOGII

Każdy z podopiecznych dostaje na pamiątkę spotkania kolorowy nosek – znak rozpoznawczy i symbol posiadanej przez pacjenta mocy przetrwania trudnego czasu i zwalczania choroby. „Doktorzy clowni” odwiedzają dzieci w ponad 150 szpitalach, domach dziecka, szkołach i przedszkolach specjalnych oraz placówkach socjoterapeutycznych z ponad 80 miast w Polsce. Co roku docierają do 60 tys. podopiecznych.



## TERAPIA ŚMIECHEM – TO DZIAŁA!

Terapia śmiechem (geloterapia) to praktyka wykorzystywania zjawiskowych właściwości śmiechu i jego pozytywnego wpływu na zdrowie – w perspektywie psychologicznej i fizjologicznej. Ta holistyczna metoda leczenia działa zarówno na ciało, jak i umysł, służąc nie tylko wykształceniu umiejętności rozładowania napięć emocjonalnych i stresu, lecz także profilaktyce zdrowia. Dzięki tzw. hipotezie mimicznego sprzężenia zwrotnego, potwierdzonej naukowo, wiemy, że spowodowany (a czasem nawet wymuszony) śmiech ma podobne właściwości prozdrowotne co śmiech spontaniczny. Dlatego program „Terapia śmiechem” można potraktować jak inne dyscypliny ćwiczące mięśnie, ciało i ducha. Nowożytnym prekursorem tej metody jest amerykański lekarz medycyny Hunter Campbell Adams, który od lat 60. realizował tę oryginalną koncepcję, w przebraniu klauna rozveselając pacjentów w szpitalu. W Polsce jako jedyna taki program realizuje Fundacja „Dr Clown”. Nasze motto brzmi: „uśmiech leczy”, a jako „doktorzy clowni” pigułkę „U” zalecamy każdemu, w dowolnych dawkach – bez ryzyka przedawkowania. Na zdrowie!

ANNA CZERNIAK

Prezes Fundacji „Dr Clown”

Wolontariusze podkreślają, że miejsce dziecka jest na placu zabaw, a nie w szpitalu. – *Wspólnie z małymi urwisami w jednym z dziecięcych szpitali zmieniliśmy nazwę oddziału. Oddział Endokrynologii stał się oddziałem balonologii. Powstały balonowe samoloty, kwiaty, miecze, a nawet ośmiornice. Wszystkie choroby zostały wdmuchnięte w balony i daleko odleciały. Jako „doktorzy clowni” robimy wszystko, by pokonać smutki i troski podopiecznych – opowiada Pełnomocnik Fundacji „Dr Clown” na Lubelszczyźnie.*

### \* ZDROWOTNE KORZYŚCI ZE ŚMIECHU

- Śmiech ma szereg właściwości, które zbawiennie wpływają na samopoczucie oraz zdrowie:
- zwiększa w organizmie stężenie ciał odpornościowych, przyspieszając powrót do zdrowia,
  - działa leczniczo i łagodząco na objawy wielu chorób i dolegliwości, takich jak: migreny, ataki astmy, alergię, bezsenność, reumatoidalne zapalenia stawów, wrzody żołądka i dwunastnicy,
  - poprawia kondycję i wygląd,
  - rozluźnia i dotlenia – aż trzykrotnie zwiększa ilość powietrza pobieranego przy każdym wdechu,
  - „gimnastykuje” mięsień sercowy,
  - przyspiesza trawienie i pobudza przemianę materii.

### O FUNDACJI „DR CLOWN”

- To jedyna polska fundacja zajmująca się leczeniem śmiechem.
- Ma status OPP, więc można przekazywać jej 1% podatku, finansując w ten sposób „Terapię śmiechem” chorych dzieci.
- Fundacja organizuje również warsztaty, animacje oraz sesje śmiechu dla firm i organizacji. Dochód z tych działań przeznaczony jest na wspieranie jej podopiecznych.

### \* PKP INTERCITY PROMUJE UŚMIECH

O wyjątkowych właściwościach leczenia regularnie przekonują się także pasażerowie PKP Intercity. W tym roku już po raz trzeci, w ramach akcji „Pociąg do uśmiechu”, „doktorzy clowni” zachęcają do wspierania leczenia śmiechem i przypominają o jego prozdrowotnych właściwościach na pokładach wybranych pociągów.

### WYJĄTKOWI LEKARZE

– Jak wskazują badania naukowe, śmiech ma szereg pozytywnych właściwości. Wzmacnia odporność, przyspiesza rekonwalescencję. Dotlenia, poprawia krążenie, powoduje wydzielanie endorfin – tak zwanych hormonów szczęścia. Nie da się zaprzeczyć, że śmiech to zdrowie, dlatego już od 20 lat realizujemy nasz program – wyjaśnia Anna Czerniak, Prezes Fundacji „Dr Clown”.

Takie efekty potwierdza też doświadczenie. – Na szpitalnym korytarzu spotkaliśmy tatę dziewczynki, którą odwiedziliśmy kilka minut wcześniej. Uśmiechnął się do nas i powiedział: „Dzięki wam mojej córce zwiększyła się saturacja” – wspomina wolontariuszka Fundacji, Dr Pszczółka.

Leczenie śmiechem przez „doktorów clownów” to również rozładowywanie stresu, co przyspiesza powrót do zdrowia i pomaga w lepszej kondycji psychicznej przetrwać trudny czas.

– Jestem fanką „zaśmiewania stresu”. Śmiech jest świetną metodą antystresową! Rozładowuje napięcie, wyzwala endorfiny, poprawia odporność, a na dodatek jest bardzo zaraźliwy! – zachęca Małgorzata Gola, Pełnomocniczka Fundacji „Dr Clown” w Szczecinie.

### POMOC DZIĘKI LUDZIOM O WIELKIM SERCU

Skąd działacze Fundacji biorą środki na swoją działalność – akcesoria, upominki, prezenty?

– Działamy dzięki wszystkim naszym przyjaciołom, sponsorom i darczyńcom, którzy wspierają nas, przekazując datki i dary lub jeden procent swojego podatku. Wielu darczyńców spotkaliśmy wcześniej podczas naszych działań w szpitalach, często są to rodzice i dziadkowie chorych dzieci, którym pomagamy – są z nami od lat, wspólnie budując to dobro, które zanosimy później pod opieką – wyjaśnia Prezes Anna Czerniak.

### POMÓŻ LECZYĆ ŚMIECHEM! PODARUJ UŚMIECH CHORYM DZIECIOM I PRZYWRÓĆ IM RADOŚĆ.

Przeznacz darowiznę na „Terapię śmiechem” – nr konta: 42 1240 1125 1111 0000 0346 0184  
Przeznacz 1% podatku – KRS 0000024181  
Dowiedz się, jak pomóc: [pomagam.drclown.pl](http://pomagam.drclown.pl).



## Bezpieczeństwa uczę się z Kolejowym ABC!

Kampania prowadzona przez Urząd Transportu Kolejowego

**REBUS** Rozwiąż rebus i dowiedz się, czym jest tajemnicza skrzynka umiejscowiona niedaleko torów kolejowych.



W pobliżu torów  
zawsze zachowaj  
ostrożność!



Google Play



App Store

Pobierz naszą  
grę edukacyjną!

Wpisz w wyszukiwarkę  
hasło: Kolejowe ABC.

[www.kolejoweabc.pl](http://www.kolejoweabc.pl)

Kampania Kolejowe ABC to projekt edukacyjny z zakresu bezpieczeństwa kolejowego obejmujący 500 lekcji w szkołach i przedszkolach, interaktywne gry, wydarzenia plenerowe oraz kampanię medialną uczącą bezpiecznego zachowania na terenach kolejowych. Bohaterem projektu jest nosorożec Rogatek, który jako starszy kolega pomaga dzieciom poznać zasady bezpiecznego podróżowania i poruszania się na terenach kolejowych.

Kampania realizowana jest przez Prezesa Urzędu Transportu Kolejowego i współfinansowana ze środków Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020.





Znajdź  
10 różnic



Jedz 5 porcji warzyw  
i owoców dziennie!



**SUEMPOL**

FIRMA RODZINNA OD POKOLEŃ  
FAMILY BUSINESS FOR GENERATIONS



Z Tososiem  
dookoła świata

With salmon around the world **30** LAT

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

