



PODRÓŻ

Z PKP INTERCITY – NARODOWYM PRZEWOŹNIKIEM KOLEJOWYM

NR 9 / LUTY 2018

WPODROZ.COM.PL

ISSN 2544-1019

POMYŚL NA WEEKEND

KIERUNEK:
**ZIMOWY
URLOP**

PORADNIK PODRÓŻNIKA

Podróże
na emeryturze

POCIĄGIEM DO

Białystok
na pograniczu
kultur i religii





* nie dotyczy przejazdów w przedziałach menadżerskich wagonach sypialnych i z miejscami do leżenia. Szczegóły i regulamin oferty na intercity.pl

SZUKASZ ALTERNATYWY DLA SAMOCHODU SŁUŻBOWEGO?

oferta Kolorowych Kart PKP Intercity

- skorzystaj z karty rocznej, półrocznej, kwartalnej lub miesięcznej w wersji imiennej lub na okaziciela
- podróżuj po kraju wszystkimi pociągami PKP Intercity bez dodatkowych opłat*
- w cenie karty przejazdu pociągami wielu przewoźników regionalnych
- więcej informacji na intercity.pl/kk



intercity.pl/kk

Zmiana jest dobra

Drodzy Czytelnicy,

co znaczy określenie „neurofitness”? To kojarzone ze sportem słowo odnosi się do sposobu na utrzymywanie naszych szarych komórek w dobrej kondycji. Jak donoszą naukowcy, taka gimnastyka umysłu skutkuje nie tylko lepszym samopoczuciem, brakiem zmęczenia oraz poprawą pamięci, lecz także wyrwa z nużącej rutyny. Na czym polega? Na próbowaniu nowych rzeczy – najlepiej codziennie! Dzięki doświadczaniu nieznanych wcześniej bodźców, wrażeń i emocji nasz umysł działa sprawniej i wydajniej. Oddając w Państwa ręce kolejny numer miesięcznika „W Podróż”, wierzymy, że zainspirowani zamieszczonymi na jego łamach materiałami sięgną Państwo po coś, co wcześniej było nieznanne. Może teraz jest dobry czas na to, by nauczyć się nowego języka? Dzięki naszym rozmówcom bez problemu zamówią Państwo pyszne spaghetti nawet w rzymskiej trattorii. Jeśli uwielbiają Państwo herbatę, my na przekór namawiamy do spróbowania kawy parzonej alternatywnymi metodami w najlepszych polskich kawiarniach. Zachęcamy też do tego, żeby przy codziennych czynnościach angażować jak największą liczbę zmysłów. W świat zapachów zabiera nas Marta Siembab – jedyna w Polsce senselierka. Przede wszystkim jednak namawiamy do podróżowania. Nie potrzeba żadnych badań naukowych, by przekonać się, że nic tak nie poszerza horyzontów, jak nowy cel podróży!

Ewa Cieślík
Redaktor naczelna



© FOT. MOIZ, MATYDA MAŁECKA

PKP INTERCITY

LAUREAT



MAGAZYN POKŁADOWY PKP INTERCITY

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

Redaktor naczelna Ewa Cieślík

Współpraca redakcyjna Karolina Rynasiewicz, Andrzej Skwarek,
Ewa Sowa, Adriana Łączyńska (PKP Intercity)

Skład, DTP Michał Kulesza

Zespół redakcyjny Katarzyna Chromińska, Agnieszka Dyniakowska,
Sylvia Kupczyk, Adam Horowski

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

Zdjęcia Shutterstock.com, mat. prasowe

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

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



PODRÓŻ

Z PKP INTERCITY – NARODOWYM PRZEWOŹNIKIEM KOLEJOWYM

NR 9 / LUTY 2018

WPODROZ.COM.PL

ISSN 2544-1019

Śledź nas
na Instagramie



@wpodroz

Magazyn czytaj
również w wersji online

Więcej informacji na
WPODROZ.COM.PL

i wygrywaj
w naszych
konkursach!

INTER INFO

- 38 PODRÓŻNIK ONLINE
- 39 KOLEJOWA ODNOWA
W GORZOWIE
WIELKOPOLSKIM
- 40 KOLEJ DUŻYCH INWESTYCJI

CIEKAWOSTKI

- 44 HISTORIA PEWNEJ PRZYJAŹNI
- 46 POLSKI SKARB UNESCO –
ŚREDNIOWIECZNY TORUŃ

KULINARNA MAPA

- 52 POBUDZAJĄCY AROMAT
KAWY

KOLEJ NA KULTURĘ

- 66 ZIMOWE KALENDARIUM
- 68 POSŁUCHAJ TEGO
BRZMIENIA

CZAS NA RELAKS

- 70 MROŻNE PREMIERY
LUTEGO
- 71 MUZYCZNA LISTA
OD RAYA WILSONA

MAŁY PODRÓŻNIK

- 72 EKWIPUNEK MAŁEGO
TURYSTY
- 74 GRY I ZABAWY



POCIĄGIEM DO

- 6 BIAŁYSTOK
NA POGRANICZU
KULTUR I RELIGII
- 10 GORCZAŃSKI PARK
NARODOWY
- 14 RZYM – ŚWIATOWE
DZIEDZICTWO

POMYŚL NA WEEKEND

- 20 KIERUNEK: ZIMOWY URLOP
- 24 DLA CIAŁA I DUCHA

WYWIAD NUMERU

- 28 MARTA SIEMBAB – ZAPACH
JEST KOMUNIKATEM

MIEJSCA MAGICZNE

- 32 SKARBY RZESZOWA:
ZAMEK LUBOMIRSKICH
I LISIA GÓRA

LIFESTYLE

- 36 APLIKACJE NAJLEPSZE
DLA SPORTOWCÓW



NA JĘZYKACH

- 56 JĘZYK W PODRÓŻY – ROZMÓWKI

OKO W OKO

- 58 ROZWIĄZANIE KONKURSU

PORADNIK PODRÓŻNIKA

- 60 PODRÓŻE NA EMERYTURZE

STREFA BIZNESU

- 62 POLSKA
MIODEM PŁYNĄCA





BIAŁYSTOK NA POGRANICZU KULTUR I RELIGII

➤ AGNIESZKA DYNIAKOWSKA

Białystok to miejsce zachwycające zabytkami, w którym widać pozostałości dawnego mieszanego się kultur i religii. Warto odwiedzić stolicę Podlasia, poznać jej niezwykły charakter i poczuć bliskość znajdującej się tam przyrody.

ZIELONA OSTOJA

Region, w którym leży Białystok, nazywany jest „zielonymi płucami Polski”. Około 32 proc. powierzchni miasta zajmują tereny zielone, w jego obrębie są dwa rezerваты przyrody, a w sąsiedztwie znajduje się Narwiański Park Narodowy. Rezerваты przyrody – Las Zwierzyniecki i Antoniuk, dostępne dla ruchu pieszego i rowerowego, służą dziś nie tylko celom rekreacyjnym, lecz także edukacyjnym i dydaktycznym.



Herb rodu Branickich

PAŁAC BRANICKICH

W 1709 roku Białystok przeszedł w ręce Jana Klemensa II Branickiego, który jest uznawany za patrona miasta. Rodowa siedziba Branickich to jedna z najpiękniejszych barokowych budowli w Europie, często określana mianem „polskiego Wersalu” lub „Wersalu Północy”. Została zbudowana pod okiem architekta Tylmana z Gameren i jest wzorowana na francuskich kompleksach pałacowo-parkowych. Od 1950 roku właścicielem rezydencji jest Uniwersytet Medycyny w Białymstoku.

Herkules
przy
pałacu
Branickich



umb.edu.pl/palac_branickich



ARCHITEKTURA

BIAŁOSTOCKI RYNEK

Historia tego miejsca sięga XVI wieku – plac usytuowano na skrzyżowaniu dróg prowadzących do Wasilkowa, Surazha i Choroszczy. W połowie XVIII wieku wybudowano ratusz z wieżą zegarową, a w 1892 roku w centrum rynku pojawiła się fontanna. W 1919 roku miejscu nadano nazwę Rynek Kościuski. Na przestrzeni lat wiele się tutaj działo – wojenna zawierucha sprawiła, że okoliczna zabudowa niemal przestała istnieć, a ratusz został rozebrany przez Sowieców w 1940 roku. Po zamknięciu ruchu w 2008 roku rynek na nowo zaczął tętnić życiem, stając się miejscem spotkań i wizytówką miasta.



Ratusz nigdy nie był siedzibą władz miejskich, pełnił funkcję handlową.



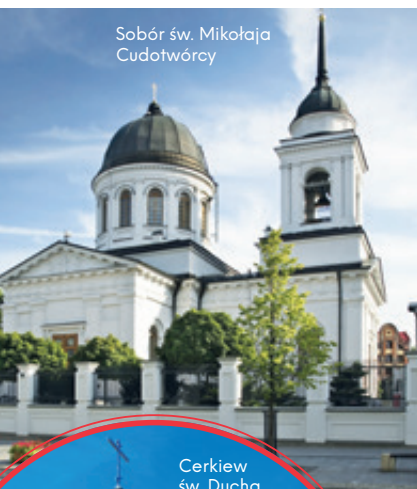
BRAMA WIELKA

Wersal Północy wita wszystkich przyjezdnych monumentalną, bogato zdobioną bramą. Wieńczy ją rzeźba Gryfa, który znajduje się też w herbie rodziny Branickich. Zegar na wieży bramnej został ufundowany przez hetmana i od prawie 250 lat wybija godziny i kwadranse, jak chciał gospodarz – dla wygody publicznej.



MIASTO CERKWI

Na całym Podlasiu można znaleźć około 150 prawosławnych świątyń, a w samym Białymstoku jest ich dziesięć. Współczesne cerkwie to m.in. Hagia Sophia, czyli cerkiew Mądrości Bożej (inspirowana słynną świątynią ze Sztambułu), oraz cerkiew Świętego Ducha, największa w Polsce i jedna z największych w Europie, która może pomieścić nawet 2,5 tys. wiernych. Jedyną cerkwią w pełni udostępnianą turystom i codziennie otwartą jest sobór św. Mikołaja Cudotwórcy, pozostałe można zwiedzać po wcześniejszym umówieniu wizyty.



Sobór św. Mikołaja Cudotwórcy

Cerkiew św. Ducha

Babka ziemniaczana, czyli pieczona masa ziemniaczana z boczkiem i cebulą



KATEDRA

Kiedy XIX-wieczny Białystok zaczął się rozrastać, podjęto starania, by w mieście wybudować nowy kościół. Władze carskie nie wyraziły na to zgody, udało się jednak uzyskać pozwolenie na powiększenie istniejącego już kościoła farnego. To najstarszy tutejszy zabytek, w którym znajdują się pomniki serc i nagrobki rodziny Branickich. W latach 1900-1905 pod nadzorem najbardziej znanego wówczas architekta, Józefa Piusa Dziekońskiego, powstała tu także neogotycka świątynia, której w 1985 roku papież Jan Paweł II nadał tytuł bazyliki mniejszej, a w 1991 roku podniósł do rangi katedry.

PODLASKIE PRZYSMAKI

Różnorodność kulturowa widoczna jest także w tutejszej kuchni, która łączy tradycje żydowskie, tatarskie, białoruskie, ukraińskie i litewskie. Królują tu potrawy z ziemniaków – kiszka, czyli danie z tarkowanych ziemniaków i słoniny, sadła lub podsmażonego boczku, oraz babka ziemniaczana, w kuchni żydowskiej zwana kuglem, czyli pieczona masa ziemniaczana z boczkiem i cebulą. Z Bałkanów do Białegostoku przywędrowała buza – bezalkoholowy, fermentowany napój na bazie kaszy jaglanej. Natomiast z kuchni tatarskiej pochodzi wspaniały, wielowarstwowy pierzekaczewnik nierzadko nierzadko pikantnym lub słodkim farszem.

KULTURA

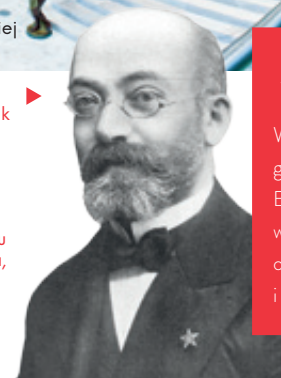
BIAŁOSTOCKIE MURALE

Współczesny Białystok jest znany także z murali, czyli dużych malunków zdobiących ściany budynków. Najbardziej rozpoznawalnym dziełem street artu z Białegostoku jest kultowa już „Dziewczynka z konewką”, która powstała w 2013 roku w ramach akcji „Folk on the street”. Warto wybrać się na wycieczkę po mieście w poszukiwaniu pozostałych malunków – jest ich tu dużo więcej, a wszystkie zachwycają, przypominają o znanych osobach, tradycjach, kulturze.



Wnętrze Opery i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku

Z Białegostoku pochodzi m.in. Ludwik Zamenhof, twórca międzynarodowego języka esperanto, pozwalającego na komunikowanie się ludzi bez względu na kraj pochodzenia, wyznawaną religię czy kulturę, w jakiej się wychowali.



OPERA I FILHARMONIA PODLASKA

W stolicy Podlasia docenia się kulturę i sztukę. W 2012 roku otwarto nowy gmach Opery i Filharmonii Podlaskiej oraz zainaugurowano działalność Europejskiego Centrum Sztuki. Jest to największa instytucja artystyczna w północno-wschodniej Polsce i jeden z najbardziej nowoczesnych ośrodków europejskiego życia kulturalnego. Prowadzi działalność teatralną i muzyczną, dysponuje także własnym studiem nagrań.



Białystok jest jednym z wielu miast, do których można wygodnie i niedrogo dotrzeć, korzystając z **Biletu Taniomiatowskiego**. Oferta łączy się z ulgami ustawowymi i obowiązuje w 2. klasie pociągów kategorii ekonomicznych (InterCity i Twoje Linie Kolejowe) na wybranych relacjach międzymiastowych. **Więcej na stronie intercity.pl**



Utworzony w 1981 roku rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 8 sierpnia 1980 roku



Powierzchnia: 7028,97 ha

CYKL POLSKIE PARKI

Gorczyński Park Narodowy

ostoja dzikiej przyrody

ANNA HOFMAN

Symbolem parku jest salamandra plamista, ale spacerując tutajszymi szlakami można spotkać wiele ciekawych gatunków roślin i zwierząt. Gorce to jedno z najbardziej dzikich miejsc w Polsce, zachwycające bogactwem przyrody i pięknymi widokami na okoliczne szczyty.

Gorczyński Park Narodowy został utworzony w 1981 roku i aktualnie zajmuje obszar około 7030 ha. Do dyspozycji odwiedzających pozostaje 66,5 kilometra szlaków turystycznych oraz 10 ścieżek edukacyjno-przyrodniczych, przybliżających nietuzinkową przyrodę i historię parku. Na szczytach Turbacz, Stare Wierchy i Maciejowa znajdują się (nienależące do parku) schroniska turystyczne PTTK.



➤ Z DAŁA OD CYWILIZACJI

Gorce to doskonała opcja dla tych, którzy marzą o chwilowej ucieczce od codziennego zgiełku i spędzeniu czasu w trybie offline. Mimo wielu atrakcji GPN nie należy do miejsc obleganych przez turystów, co stwarza możliwość samotnych spacerów po szlakach i kontaktu z nieskażoną przez człowieka naturą.

POLANA Z WIDOKIEM NA SZCZYT

Gorczańskie hale są uznawane za jedne z największych atrakcji turystycznych regionu. Szczególnie zachwycają wiosną, kiedy można na nich zobaczyć tany kwitnących krokusów. Z polan rozpościera się też przepiękna panorama na Pieniny i Beskidy, a nawet na oddalone o ok. 40 kilometrów Tatry. Widok majestatycznych szczytów otaczających hale zapiera dech w piersiach i zostaje w pamięci na długo. Lasy parku zamieszkuje wiele chronionych gatunków zwierząt. Są one schronieniem dla niedźwiedzi, borsuków, wydr, nietoperzy, wilków oraz salamandry plamistej, będącej symbolem Gorczańskiego Parku Narodowego. Najczęściej spotkać ją można po opadach deszczu, w pobliżu strumieni. Z kolei

Salamandra – symbol GPN

w koronach drzew żyje mnóstwo ptaków – nad Gorcami zrybują orzeł przedni, puchacz, głuszec, cietrzew, dzięcioł czarny i zielony oraz puszczyk uralski.

POMNIKI PRZYRODY

Spacerując po Gorcach, koniecznie trzeba odwiedzić zabytkowy Park Podworski Wodzickich w Porębie Wielkiej. Niestety większość pochodzących z XVIII wieku zabudowań spłonęło w pożarze

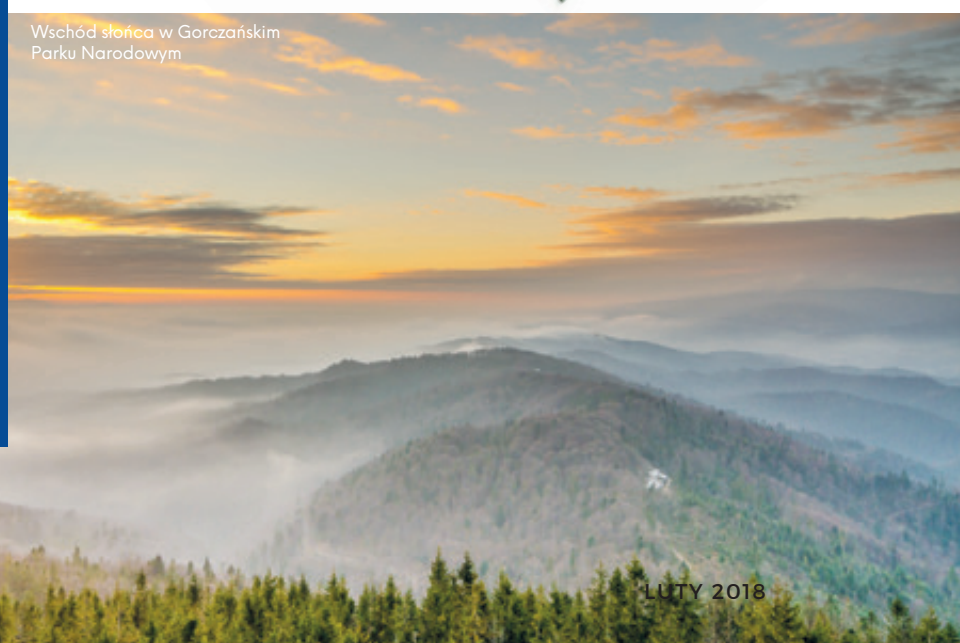
KOSMICZNA SUHORA

Charakterystycznym obiektem Gorczańskiego Parku Narodowego jest obserwatorium astronomiczne na szczycie góry Suhora. Usytuowana na wysokości 1000 metrów n.p.m. placówka badawcza Katedry Astronomii krakowskiego Uniwersytetu Pedagogicznego jest najwyższym położonym obserwatorium astronomicznym w Polsce. Obiekt jest udostępniany turystom jedynie sporadycznie, po wcześniejszym uzgodnieniu. Można go podziwiać z polany Suhora, która znajduje się na szlaku z Koninek na Turbacz.



Droga na Turbacz

Wschód słońca w Gorczańskim Parku Narodowym



w 1945 roku, ale do dziś zachowały się fragmenty modrzewiowego dworku, stara wozownia oraz wybudowany w XIX wieku kamienny mur otaczający park od południa i wschodu.

Jednak największą atrakcją Parku Wodzickich są pomniki przyrody. Rośnie tu ponad tysiąc drzew, takich jak jesiony, kasztanowce, lipy oraz wiązy – najstarsze liczą nawet 400 lat. Wśród nich znajdują się dwa największe okazy w Polsce – Wiąz Łokietka oraz Wiąz Chłosty, mające w obwodzie pnia ponad 6 metrów. W czasach feudalizmu pod tym drugim karano chłopów uchylających się od odrabiania pańszczyzny.

ROŚNIE TU PONAD 1000 DRZEW – JESIONÓW, KASZTANOWCÓW, LIP ORAZ WIĄZÓW. A NAJSTARSZE OKAZY MAJĄ NAWET 400 LAT.



Schronisko Turbacz

GÓRALSKE SZAŁASY I JASKINIE

Gorczański krajobraz wyróżniają coraz rzadziej spotykane, malownicze szałas, jaskinie oraz wychodnie i ostańce skalne. Te pierwsze to zbudowane przez pasterzy drewniane budynki gospodarczo-mieszkalne. Dla zachowania dziedzictwa kulturowego, staraniem GPN, niektóre z nich są remontowane lub rekonstruowane, m.in. szałas na polanie Jankówki, Stawieniec, baczówka na Hali Długiej. Na północnych zboczach Kudłonia uwagę zwraca

kilkunastometrowy ostaniec skalny zwany Kudłonińską Bacą. Według ludowych podań monumentalna skała to tak naprawdę zmieniony w głaz bacz, który został ukarany za oszustwa i złe traktowanie swoich juhasów. Z kolei niedaleko polany znajduje się największa jaskinia Gorczańskiego Parku Narodowego, zwana Zbójnicką Jamą. Na skraju polany Jaworzyna Kamienicka stoi zabytkowa kapliczka z 1904 roku, której nazwa pochodzi od fundatora – najsłynniejszego miejscowego bacy – Tomasza Chlipaty, zwanego też Bulandą. ●



GORCZAŃSKI PARK NARODOWY

Doskonałymi bazami wypadowymi do GPN są Rabka-Zdrój i Nowy Targ – do obu miejscowości wygodnie dotrzesz pociągami PKP Intercity.

Znajdź najlepsze połączenie na intercity.pl

Zdecydowana większość przyjezdnych kieruje pierwsze kroki w Rzymie w stronę Koloseum, Forum Romanum, Fontanny di Trevi czy Watykanu. To punkty na mapie miasta, które trzeba zobaczyć, ale oprócz najbardziej znanych zabytków warto odkryć też mniej uczęszczane trasy, poznając miejsca niezwykle, o których czasem nie wspominają nawet przewodniki.

RZYM

ŚWIATOWE DZIEDZICTWO

➤ MARCIN M. DREWS

Forum Romanum

W stolicy Włoch można dostrzec wiele polskich akcentów – odnajdziemy tu m.in. ulicę Adama Mickiewicza, aleję Marszałka Piłsudskiego, Kościół Najświętszego Imienia Jezus, gdzie w relikwiarzu spoczywają szczątki św. Andrzeja Boboli. W Bazylice Najświętszej Maryi Panny na Zatybrzu znajduje się grób kardynała Stanisława Hozjusza, sekretarza królewskiego Zygmunta I Starego, biskupa chełmińskiego i warmińskiego, a w Kościele św. Andrzeja na Kwirynale – grób św. Stanisława Kostki. Z kolei w Muzeach Watykańskich można zobaczyć słynne dzieło Jana Matejki „Jan Sobieski pod Wiedniem”.

ROMA INCOGNITA

Ten mniej oczywisty, a czasem wręcz nieznan Rzym jest jak najbardziej wart poznania. Do pomijanych często atrakcji należy zaliczyć choćby pochodzące z III wieku Termy Karakalli. To właśnie tu w 1990 roku odbył się pierwszy koncert słynnych trzech tenorów – udział wzięli w nim Plácido Domingo, José Carreras i Luciano Pavarotti. Występ obejrzało 6 tys. widzów na żywo i 800 mln widzów! Spośród mniej znanych, ale

atrakcyjnych miejsc wymienić należy także Monti – najstarszą część Rzymu kuszącą labiryntami wąskich uliczek, Testaccio – cichą dzielnicę pełną przytulnych kafejek ze znakomitą, niedrogą kuchnią, okolice Portico d'Ottavia, gdzie prawdziwe włoskie restauracje walczą o prym z cukierniami, a także Il Roseto Comunale – park róż, w którym rośnie aż 1,1 tys. odmian tych wonnych kwiatów.

BLU

W Wiecznym Mieście można odnaleźć murale słynne na całym świecie, w tym te autorstwa Blu, bolońskiego artysty ukrywającego swoją tożsamość. Jego obrazy znajdują się na budynkach nie tylko w Europie, lecz także w obu Amerykach.



„Spirala, historii Ziemi”, mural autorstwa Blu



ZIELONE WYTCNIENIE

Jeśli zmęczy nas wędrówka, możemy odpocząć w rezerwatach przyrody, których w Rzymie nie brakuje. Turyści do wyboru mają takie miejsca jak Marcigliana, Aguzzano, Valle dell'Aniene, Decima-Malafede, Laurentino-Acqua Acetosa, Tenuta dei Massimi czy Valle dei Casali. Tę listę wzbogacą też klasyczne parki miejskie, których w Rzymie jest ponad dziesięć.

Panteon na Polu Marsowym

Dobrym pomysłem jest uprzednie zaplanowanie zwiedzania za pomocą aplikacji, np. Rome Travel Guide.

WAŻNE ZABYTKI

Panteon na Polu Marsowym – okrągła świątynia ze 125 roku n.e., która powstała ku czci najważniejszych bóstw rzymskich.

Piramida Cestiusza – monumentalny grobowiec Gajusza Cestiusza Epulona, trybuna ludowego i pretora. Rokokowe **Schody Hiszpańskie** o 138 stopniach – znane z kinowych ekranów i prestiżowych pokazów mody.

Usta Prawdy – tajemniczy, marmurowy medalion o blisko 2-metrowej średnicy przedstawiający anonimowe brodate oblicze.

Anioł z Mostu Anioła

NA DUŻYM EKRANIE

Wieczne Miasto to prawdziwa mekka filmowców – tu w 1960 roku Federico Fellini nakręcił na potrzeby filmu „Słodkie życie” słynną scenę ze zmysłową Anitą Ekberg kąpiącą się w Fontannie di Trevi. W stolicy Włoch zakochali się w sobie bohaterowie „Rzymskich wakacji”, grani przez Audrey Hepburn i Gregory'ego Pecka. Nie zabrakło również najsłynniejszego agenta Jej Królewskiej Mości Jamesa Bonda, który zawitał do Italii w najnowszej odsłonie cyklu – „Spectre”.

Z kolei w Koloseum w filmie akcji „Droga smoka” zmierzili się ze sobą tytani wschodnich sztuk walki – Bruce Lee i Chuck Norris. Serwis Internet Movie Database podaje, że w Rzymie nagrano ujęcia do 4807 tytułów.



KOLEJOWA ITALIA

Rzym jest znakomitą bazą wypadową dla turystów chcących poznać także inne włoskie miasta, a sposobność ku temu daje kolejowy bilet Interrail, który umożliwia wygodne podróżowanie po całym kraju. W ramach tej oferty możemy pociągiem także... popłynąć! Podróżujący z Rzymu na Sycylię skład pokonuje Cieśninę Mesyńską na pokładzie specjalnego promu.



Widok na panoramę Rzymu, na pierwszym planie Koloseum

Interrail

Jeśli planujesz urlop we Włoszech, poznaj ofertę Interrail, która pozwala na nieograniczone podróże koleją po całym kraju w wybrane przez Ciebie dni. Dodatkowo możesz też skorzystać z rabatów na promy, hotele, zakupy i wejściówki na imprezy.

Dowiedz się więcej na:

intercity.pl/interrail

interrail.eu



Jak uniknąć nieudanych wakacji?

Na tygodniowy urlop za granicę wyjeżdżamy najczęściej raz w roku, dlatego nic nie może nas rozczarować. Zanim zarezerwujesz wycieczkę, poświęć czas i uwagę na dobre zaplanowanie wyjazdu. Jak to zrobić w kilku prostych krokach?



Twoja lista zadań:

wakacje pl

Trendy i inspiracje



Na lato 2018 Polacy najchętniej wybierają Grecję (Kreta, Zakynthos, Kos), Riwierę Turecką, Bułgarię, Hiszpanię i Egipt. Modne w tym sezonie są też Emiraty Arabskie (Dubaj), Dominikana, Albania, Macedonia i tunezyjska wyspa Djerba. Potraktuj modę i popularność jako starter swoich poszukiwań, ale skup się na tym, z kim wyjedziesz i jak planujesz spędzić czas. Dubaj pokochają pary, a najwięcej atrakcji dla dzieci będzie w Turcji, Egipcie i na Dominikanie.

Zobacz więcej: Najmodniejsze kierunki na lato znajdziesz na stronie Wakacje.pl i w naszych salonach w całej Polsce.

Porównaj ceny



Najszybciej i najsprawniej zrobisz to korzystając z platformy z ofertami różnych biur. Wakacje.pl porównuje propozycje ponad 100 marek (m.in. Itaka, Rainbow, TUI, Neckermann, Grecos). W takich serwisach ceny są identyczne jak w biurach podróży, dlatego możesz zrobić przegląd rynku w jednym miejscu. Ustaw preferencje cenowe (widełki) i sprawdzaj, za co płacisz (wyżywienie, kategoria hotelu, transfer, liczba basenów), żeby uniknąć niespodziewanych kosztów na miejscu.

Rada: Na portalu Wakacje.pl zacznij szukanie od „popularnych”. Ten filtr wyświetli wybrane oferty z najlepszym stosunkiem jakości i ceny.

Sprawdź opinie



Opinie innych turystów to kopalnia wiedzy, ale korzystaj z niej świadomie. Patrz nie tylko na średnią ocenę, ale czytaj komentarze o hotelach. Dany hotel może mieć wysoką średnią ocenę, ale tak oceniły go pary czy grupy znajomych szukające rozrywki. Jeśli jedziesz z dzieckiem, szukaj opinii rodziców.

Zobacz więcej: W Wakacje.pl przy każdej opinii znajdziesz informację, kto ocenił dany hotel.

Rezerwuj wygodnie



Wycieczkę możesz kupić przez Internet lub z doradcą przez telefon i w salonie. W okresie first minute (do końca marca) możesz zarezerwować miejsce w hotelu wpłacając tylko zaliczkę, a resztę 30 dni przed wylotem.

Planuj teraz! Przedprzedaż ofert na lato 2018 trwa tylko do 31 marca 2018.

@ www.wakacje.pl

tel. 58 300 16 66

>100 salonów Wakacje.pl w całej Polsce

Dla narciarzy wybór idealnego miejsca na zimowy odpoczynek jest oczywisty – witajcie górskie stoki! A dokąd jeszcze się wybrać, gdy niekoniecznie chcemy się poświęcić wyłącznie „białym sportom”? Odpowiednich miejsc w Polsce nie brakuje, zatem podpowiadamy, gdzie czekają największe atrakcje i upragniony relaks.

KIERUNEK: ZIMOWY URLOP

AGNIESZKA DYNAKOWSKA

KIERUNEK: SZKLARSKA PORĘBA

Miejscowość położona u stóp Gór Iżerskich jest niezwykle chętnie odwiedzana właśnie zimą. Panujący tutaj klimat nie- co przypomina alpejski, a i krajobrazy w niczym nie ustępują tym z włoskich czy francuskich kurortów. Jeśli wybierzemy się na Polanę Jakuszycką, warto bacznie przyglądać się

narciarzom – to jedno z ulubionych miejsc treningowych naszej mistrzyni olimpijskiej Justyny Kowalczyk!

Atrakcje: Szklarska Poręba to raj dla amatorów aktywnego wypoczynku – panują tutaj doskonałe warunki dla narciarstwa zjazdowego i biegowego, które można uprawiać na licznych szlakach turystycznych. Najmłodszy będą zachwyceni wizytą w Rodzinnym Parku Rozrywki Esplanada, gdzie znajduje się m.in. lodowisko (koszt: od 6 do 8 zł za godzinę jazdy), czy wyprawą do Dinoparku, w którym czekają m.in. kino 6D i wioska indiańska, a w okresie ferii zimowych organizowane jest nocne zwiedzanie z pochodniami (koszt wstępu do parku dla dzieci o wzroście do 1 metra jest bezpłatny; bilet normalny kosztuje 28 zł, w cenie promocyjnej do końca lutego – 23 zł).

Gdzie się zatrzymać? Idealnym miejscem na wypoczynek jest położony w otoczeniu lasów Cristal Resort Szklarska Poręba. Ten nowoczesny apartotel, wkomponowany doskonale w otaczającą naturę, oferuje nie tylko różnorodne apartamenty z aneksami kuchennymi dopasowane do indywidualnych potrzeb gości, lecz także błogi relaks w strefie Wellness & SPA. Z czynnego przez cały rok jacuzzi podziwiać można panoramę Karkonoszy, a restauracja z przeszklonym sufitem zapewnia pyszne doznania kulinarne. To wszystko sprawia, że urlop jest prawdziwą przyjemnością.

KIERUNEK: PÓŁWYSEP HELSKI

Urlop nad morzem w środku zimy? Jak najbardziej! Warto odwiedzić Półwysep Helski nie tylko po to, by się zrelaksować i uciec od codziennego zgiełku, lecz także aby skorzystać z walorów zdrowotnych nadmorskiego mikroklimatu. O tej porze roku stężenie jodu w powietrzu jest najwyższe, niezatłoczone plaże zachęcają do spacerów brzegiem morza, a urokliwe uliczki zapewniają spokój i okazję do wypoczynku.

Atrakcje: Będąc na Helu, warto zajrzeć do Muzeum Rybołówstwa i poznać bliżej dzieje kaszubskich rybaków, historię miasta na półwyspie, a także podziwiać eksponaty zebrane na wystawie czasowej „Muzykanci świata” (koszt wstępu do muzeum to od 6 do 10 zł; wystawa jest czynna do połowy kwietnia). Konieczne należy też odwiedzić Fokarium – ośrodek naukowy wspierający odtworzenie populacji i ochronę fok szarych. Możemy tam nie tylko podziwiać te wspaniałe zwierzęta, lecz także poszerzyć swoją wiedzę na temat ekologii Morza Bałtyckiego czy zobaczyć wystawę „Ssaki naszego morza” (bilet do Fokarium – 5 zł).

Gdzie się zatrzymać? Nadmorski kurort oferuje wiele miejsc noclegowych w pensjonatach, prywatnych kwaterach i hotelach, a zimą ceny są zazwyczaj niższe niż w sezonie. Warto zarezerwować pokój w Baltic Sands – apartotelu, znajdującym się zaledwie 300 metrów od Fokarium – czy w Apartamentach Na Wydmach, które gwarantują spokój i ciszę płynącą z bliskości przyrody.

KIERUNEK: BOCHNIA

Niecałą godzinę jazdy od Krakowa znajduje się położona nad rzeką Rabą Bochnia. Ta 30- miejscowość, o której mawia się, że „wyrosła z soli”, jest jednym z najpopularniejszych punktów na turystycznej mapie Małopolski. Tamtejsza kopalnia soli w czerwcu 2013 roku została wpisana na Listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Atrakcje: W Kopalni Soli w Bochni wytyczono aż trzy trasy turystyczne: podstawową trasę z Podziemną Ekspozycją Multimedialną, trasę historyczną „Wyprawa w Stare Góry” oraz trasę przyrodniczą (koszt zwiedzania od 30 zł, zależny od wybranej trasy). To niemal park rozrywki, który zapewnia każdemu niezapomniane wrażenia i atrakcje, np. przeprawę łodzią (koszt 14 zł) czy nocleg w jednej z komór Kopalni Soli w Bochni (koszt od 42 do 68 zł). Poza tym, będąc w tym mieście, warto również odwiedzić Muzeum Motyli Arthropoda, gdzie znajduje się największa stała ekspozycja tych owadów w Polsce.

Gdzie się zatrzymać? Jako miejsce często odwiedzane przez turystów Bochnia dysponuje miejscami w hotelach i pensjonatach, takich jak choćby Centrum Konferencyjne Nowa Bochnia & SPA lub będący częścią uzdrowiska Kopalni Soli Bochni hotel Sutoris.

KIERUNEK: KARPACZ



Nie jeden narciarz potwierdzi, że Karpacz to wymarzone miejsce na urlop. Ale wcale nie trzeba być

amatorem zimowych sportów, by w tej karkonoskiej miejscowości wypocząć, zrelaksować się i przyjemnie spędzić wolny czas. Poza słynną świątynią Wang, torem saneczkowym i trasami wiodącymi po urokliwych górach, Karpacz oferuje mnóstwo innych rozrywek dla całej rodziny.

Atrakcje: Najmłodsi ucieszą się z wizyty w Muzeum Klocków, które łączy w jedno dwa obiekty – Muzeum Techniki i Budowli z Klocków Lego oraz Muzeum Konsol Gier Video (przy zakupie jednego biletu do obu obiektów koszt wizyty wynosi 17 zł). Warto także odwiedzić działające od 1995 roku Miejskie Muzeum Zabawek ze zbiorów Henryka Tomaszewskiego, którego kolekcja z różnych stron świata ukazuje trzystuletni przekrój zabawkarstwa. Zwiedzić można tam również salę kolejnictwa, z miniaturami kolejek i wagonem o długości trzech metrów (bilet normalny – 10 zł, ulgowy – 5 zł, dzieci do lat 7 – bezpłatnie).

Gdzie się zatrzymać? Wybierać możemy pomiędzy luksusowymi hotelami i prywatnymi pensjonatami a schroniskami turystycznymi na górskich szlakach, takich jak leżąca w Karkonoskim Parku Krajobrazowym Samotnia, jeden z najstarszych tego typu obiektów w Polsce.



ZIMOWY URLOP

Na zimowy wypoczynek najlepiej wyruszyć na pokładzie pociągu PKP Intercity.

Znajdź dogodne połączenie na intercity.pl

Świątynia Wang



KIERUNEK: KRYNICA-ZDRÓJ



Krynica-Zdrój, ze swoimi walorami przyrodniczymi i słynnymi pijalniami wód mineralnych, od XIX wieku jest ulubionym celem podróży kuracjuszy. Także dziś to popularna

miejscowość turystyczna, chętnie odwiedzana przez całe rodziny niezależnie od pory roku.

Atrakcje: Zimowy urlop można spędzić aktywnie, szusując po ośnieżonych stokach Jaworzyny, a potem zasiąść w saniach i dać się porwać kuligowi lub zjechać najdłuższą w Polsce, liczącą kilometr długości sankostradą (koszt jednego zjazdu to 6 zł). Warto także zajrzeć do Muzeum Nikifora (bilety od 8 do 12 zł, w niedzielę wstęp bezpłatny), gdzie znajdziemy prace tego artysty, jak też okresowe wystawy innych twórców. Oczywiście obowiązkowo należy również skosztować zdrowotnych napojów podawanych w pijalniach wód mineralnych.

Gdzie się zatrzymać? W miejscowości znajdziemy wiele hoteli, które oprócz noclegów oferują dodatkowe atrakcje, takie jak SPA, masaże, baseny czy odnowę biologiczną, np. hotel Czarny Potok Resort & SPA, hotel Krynica, hotel Prezydent.



KIERUNEK: SANDOMIERZ



Nazywany jest często małym Rzymem, gdyż podobnie jak włoska stolica wznosi się na siedmiu wzgórzach. Miasto serialowego ojca Mateusza i znanego z powieści Zygmunta Miłoszewskiego prokuratora Teodora Szackiego ma do zaoferowania wiele urokliwych i malowniczych miejsc – zarówno na ziemi, jak i pod jej powierzchnią.

Atrakcje: Już spacer sandomierskimi uliczkami stanowi atrakcję – na samym Starym Mieście można podziwiać ponad 120 zabytków wielu stylów i epok. Do wędrówek zachęca też malowniczy lessowy Wąwóz Królowej Jadwigi, w listopadzie 2017 roku wpisany na listę pomników historii. Śmiało można ruszyć Podziemną Trasą Turystyczną i na własne oczy zobaczyć sandomierskie lochy (koszt – 6 zł bilet ulgowy, 10 zł normalny), a wielbiciele „Ojca Mateusza” ucieszą się z możliwości odwiedzenia wystawy, która przeniesie ich m.in. na znaną z małego ekranu plebanię (bilety od 10 do 13 zł).

Gdzie się zatrzymać? Wygodny nocleg znajdziemy w hotelach i pensjonatach rozsianych po całym mieście, takich jak hotel Mały Rzym, Dwór Dwikozy czy hotel Pod Ciżemką.

Ratusz w Sandomierzu zachwyca swoją architekturą




 ANNA HOFMAN

Dla ciała i ducha

Każdy z nas od czasu do czasu chciałby zapomnieć o codzienności. W poszukiwaniu odskoczni nie trzeba uciekać na koniec świata – również w Polsce można doświadczyć harmonii i ukojenia. Dokąd warto się wybrać na kilkudniowy relaks?

Hotel SPA Dr Irena Eris W KRYNICY-ZDROJU

Dr Irena Eris to jedna z najbardziej cenionych polskich marek kosmetycznych. W Krynicy-Zdroju, w otoczeniu pięknej przyrody, można poddać się ekskluzywnym zabiegom, które poprawią nie tylko stan naszej skóry, lecz także samopoczucie. Choć Kosmetyczne Instytuty Dr Irena Eris powstały w różnych zakątkach naszego kraju, Krynica-Zdrój kusi również uzdrowskim klimatem i wieloma atrakcjami dostępnymi o każdej porze roku. Odwiedzając to miasto, można więc zregenerować się w pełnym tego słowa znaczeniu. Spa na terenie hotelu zapewnia wyjątkowo szeroką ofertę zabiegów – od masażu połączonych z aromaterapią, poprzez intensywne kuracje z wykorzystaniem najnowszych technologii, aż po medycynę estetyczną. Ciekawą propozycją instytutu są pakiety zabiegów dla par – świetny pomysł na spędzenie romantycznego weekendu. Na gości hotelu czekają też basen z widokiem na las, ogromny taras, z którego można podziwiać okoliczną panoramę, oraz zewnętrzne jacuzzi.

Hotel & SPA Aries W ZAKOPANEM

Propozycja dla tych, którzy podczas pobytu w spa chcieliby również zadbać o formę fizyczną. Zakopiański hotel oferuje usługi specjalisty od aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. Jeśli marzysz o niezapomnianych zimowych przygodach, pod jego czujnym okiem możesz powozić psim zaprzęgiem, wziąć udział w tradycyjnym kuligu, a nawet wybrać się na spacer „Bachledką” – liczącą ponad 600 metrów ścieżką w koronach drzew! Jeśli potrzebujesz porady, w tutejszej siłowni konsultacji udziela trener personalny. W hotełowej strefie wellness mamy do dyspozycji wypełniony wodą termalną basen z siedziskami do masażu wodnego, zewnętrzne jacuzzi i saunę.

Jak wiele innych ośrodków spa pod Tatrami przyciąga ciekawym, nawiązującym do regionalnych tradycji wystrojem – tutaj jednak wykorzystano nie tylko elementy stylu zakopiańskiego i alpejskiego, lecz także tego z lat 20. i 50., tworząc oryginalne połączenie regionalnej stylistyki z nowoczesną elegancją.

Hotel Haffner W SOPOCIE

Tutaj wypocznie cała rodzina – gdy rodzice będą oddawać się pielęgnacyjnym rytuałom, dzieci mogą bawić się pod okiem profesjonalnej opieki w specjalnie zaaranżowanym Pokoju Piratów. Oferta hotelu obejmuje również Baby Spa, w ramach którego prowadzone są zajęcia pływania dla najmłodszych.

Ośrodek dysponuje mozaikowym basenem z przeciwpływem, jacuzzi i saunami, siłownią oraz prywatną plażą z barem i wygodnymi leżakami. Przyhotelowy Instytut SPA & Wellness oferuje masaż oraz zabiegi z wykorzystaniem luksusowych produktów światowych marek. Idealnym zwieńczeniem pobytu będzie spacer po plaży lub po sopockim molo.

Masaż gorącymi kamieniami doskonale relaksuje i pozwala się wyciszyć.

SPA Bażyński & Chabinka W MIĘDZYDZROJACH

To miejsce, w którym, poza upiększającymi i relaksacyjnymi zabiegami, można też skorzystać z profesjonalnych terapii z wykorzystaniem leczniczych prądów, laserów i okładów borowinowych. Wizyta w Międzyzdrojach to doskonała propozycja dla tych, którzy pragną się odprężyć i jednocześnie podreperować swoje zdrowie.

Wart uwagi jest też jednodniowy pakiet „Day Spa”, w ramach którego otrzymuje się wybrany zabieg na ciało i twarz, a także całodzienny dostęp do kompleksu basenowego wyposażonego w suchą saunę, łaźnię parową i jacuzzi.

Hotel Leda W KOŁOBRZEGU

Polinezyjski kjący masaż, ajurwedyjskie rytuały witalne, aromatyczna kąpiel – to tylko niektóre z zabiegów dostępnych dla gości hotelu Leda. Wsparcia w ich doborze udziela konsultantka kosmetyczna, która wskaże te najbardziej odpowiadające potrzebom naszego ciała.

Można tu również skorzystać z basenu i sauny, a seans w grocie wypełnionej słynącą z leczniczych właściwości solą z Morza Martwego uzupełni w naszym organizmie cenne pierwiastki, takie jak jod, selen, magnez czy wapń.

Niezaprzeczalnym atutem znajdującego się zaledwie 200 metrów od plaży ośrodka jest taras wypoczynkowy na dachu budynku. W sezonie letnim kąpiel słoneczna z widokiem na morze należy do najbardziej atrakcyjnych form wypoczynku dostępnych w hotelu Leda.



WYJĄTKOWE OŚRODKI SPA

Do wszystkich miast, w których znajdują się opisane miejsca możesz wygodnie dotrzeć pociągami PKP Intercity.

Znajdź najlepsze połączenie na intercity.pl

Marta Siembab – jedyny w Polsce senselier, profesjonalny trener zapachowy. W swojej codziennej pracy zajmuje się fascynującym światem zapachu, który może stanowić unikatowe przeżycie, budzące emocje i zmysły.

Zapach

JEST KOMUNIKATEM

ROZMAWIAŁA: KATARZYNA CHROMIŃSKA

Czy może Pani wytłumaczyć, czym się zajmuje? Być może dla wielu osób słowo senselier brzmi obco.

Dla coraz większej liczby osób słowo senselier nie tylko nie brzmi już obco, lecz także jest częścią ich planów zawodowych, pomysłów na poszerzenie swoich zainteresowań czy rozwijanie pasji. Tym, którzy słyszą je po raz pierwszy, proponuję skojarzenie z sommelierem, specjalistą od win,

z tą różnicą, że senselier jest specjalistą od zmysłów (senses), a w szczególności węchu. W swojej pracy zajmuję się przekazywaniem wiedzy związanej z zapachem i postrzeganiem przez jego pryzmat zachodzących wokół nas zjawisk.

Szkolę osoby sprzedające produkty, których wiodącym wyróżnikiem jest zapach – perfumy, zapachy do wnętrza, kosmetyki, projektuję krajobrazy zapachowe dla hoteli, biur, klinik, spa, kancelarii, butików,

salonów sprzedaży. Ponadto we współpracy z ekspertem w dziedzinie branding i strategii marki, Maciejem Kaweckim, tworzę identyfikacje zapachowe dla marek, produktów i usług. Wprowadzam też w świat zapachów artystów, projektantów, a nawet dzieci. Prowadzę warsztaty, szkolenia, konferencje prasowe. Dużo piszę – artykuły dla mediów, katalogi produktowe czy digital content dla marek. Lubię też eventy i integrację wokół zapachów – takie wydarzenia fantastycznie wiążą ludzi. Każdego dnia robię coś innego, lecz zawsze myślą przewodnią jest zapach. Wprowadzam go w świat biznesu, kultury i sztuki, a także w codzienne funkcjonowanie człowieka.

Skąd u Pani fascynacja zapachem?

Moja odpowiedź z pewnością niko go nie zaskoczy – pasjonuje mnie to od dziecka i myślę o zapachu, odkąd tylko pamiętam. Zabawne jest to, że przez większą część życia zajmowałam się w swojej głowie – i nosie – zapachami, nie mając świadomości, że nie wszystkich fascynują one tak samo. Malcolm Gladwell powiedział kiedyś, że stajemy się ekspertami w danej dziedzinie po poświęceniu jej co najmniej 10 tys. godzin – myślę

zatem, że biorąc pod uwagę fakt, iż zaczęłam zgłębiać tajniki zapachu jako dziesięciolatka, jestem już w tej materii dość dobra!

Czym jest zapach? Jak go Pani definiuje?

Zapach jest komunikatem. Mówi nam „ta torba jest dobrej jakości”, „w tym hotelu jest czysto”, „ta kobieta jest pewna siebie”, „ten chleb jest świeży”, „ten człowiek jest kompetentny”, „lubię to miejsce”, „jestem w domu”. Dlatego wykorzystuję zapach do projektowania komunikatów, którymi marki porozumiewają się z ludźmi – nie tylko w formie produktów, lecz także świadczonych usług, a nawet przekazywanych idei.

Co zapach mówi o człowieku? Czy perfumy, których używamy, w jakiś sposób nas definiują?

Jeśli perfumy dobieramy pod kątem tego, co sprawia nam przyjemność, to opisują one w pewien sposób naszą życiową historię. Mówią otoczeniu, czy więcej w nas pierwiastka męskiego czy kobiecego, czy jesteśmy w kontakcie z własnymi zmysłami, czy lubimy niecodzienne rozwiązania czy też jesteśmy tradycjonalistami. Nie istnieje tu jeden konkretny klucz,

NUTY PERFUM

Nuta głowy – pierwsza nuta, którą czujemy od razu po otwarciu flakonu z perfumami.

Nuta serca – poczuć ją po ok. 10 minutach od chwili użycia perfum.

Nuta głębi – pojawia się po ok. 20 minutach. Stanowi o charakterze całej kompozycji zapachowej. Odpowiada za trwałość zapachu.

› natomiast na warsztatach profilowania zapachowego docieram do preferencji moich klientów, definiuję je i przekazuję wzór na zapach idealny – uszczęśliwiający daną osobę, która perfumy będzie nosić.

Jakie nuty zapachowe najczęściej wybierają Polki i Polacy? Czy różnią się one od preferencji mieszkańców innych krajów?

Polki i Polacy to nie monolit i nie można ich określić jednym zdaniem – inne perfumy wybierze młoda dziewczyna, inne dojrzała businesswoman, która co kilka dni jest na innym kontynencie. Osobiście nie lubię uśredniania i generalizowania, ponieważ preferencje zapachowe to złożona kwestia.

Podróże codziennie wzbogacają mój słownik zapachowy, zarówno na poziomie postrzegania, jak i opisywania zapachów.

Natomiast jeśli oprzemy się na danych sprzedaży z perfumerii, widzimy, że kobiety najczęściej wybierają perfumy kwiatowe, mężczyźni zaś drzewne. Nic w tym dziwnego, tak zostaliśmy nauczeni, zgodnie z tradycją europejskiego perfumiarstwa. Jeśli rozejrzemy się po naszym kontynencie, zauważymy, że Czesi wolą zapachy bardziej owocowe, kraje bałkańskie lubują się w orienicie, zaś Skandynawowie wolą zapachy czyste, przestrzenne, minimalistyczne. Na nasze preferencje wpływa zarówno na-

tura, jak i kultura, a także osobiste doświadczenia. Obserwuję wśród polskich konsumentów coraz większą otwartość, elastyczność i chęć eksperymentowania. W tym roku pojawi się wiele zapachów z gatunku gender fluid, których charakteru nie da się jednoznacznie przypisać do żadnego z do tej pory stosowanych stereotypów związanych z płcią.

Jak kultura, w której żyjemy, wpływa na naszą percepcję zapachu?

Nasz osobisty krajobraz zapachowy tworzą już związki lotne z pożywienia matki, które poprzez płyn owodniowy poznajemy jeszcze przed narodzeniem. Zapachy kodujemy potem coraz intensywniej, począwszy od zapachu bliskich osób, naszego domu – a tu w szczególności kuchni i gotowanych w niej potraw – poprzez zapachy zwierząt, z którymi żyjemy, po elementy krajobrazu naturalnego. Olbrzymią rolę w postrzeganiu zapachu odgrywa też

Marta Siembab

Jedyny w Polsce senselier, niezależny trener zapachowy, współzałożycielka pierwszego polskiego studia sense branding. Szkoleniowiec branży kosmetycznej, twórca zapachowych identyfikacji dla marek, prekursorka idei budowania krajobrazów zapachowych we wnętrzach. Przekłada język zapachu na praktyczne rozwiązania dla biznesu, świata mediów, kultury i sztuki. Pro-wadzi warsztaty komponowania perfum i kreowania wizerunku za pomocą zapachu.

przyroda, a zwłaszcza temperatura i wilgotność powietrza. Dlatego też Marokańczyk będzie miał zupełnie inny krajobraz zapachowy w głowie niż Islandczyk.

Co powinniśmy wiedzieć, wybierając się do perfumerii? O co warto zapytać? Jak nie pogubić się w takiej liczbie nut i aromatów?

Po pierwsze – nie spieszyć się, nie kupować perfum w ciągu 15-minutowej przerwy na lunch. Zapach należy nałożyć na skórę i wyjść z perfumerii. Pozwolić mu pracować na ciele co najmniej godzinę. Jeśli jesteśmy bardzo zapracowani, można zaaplikować na ciało cztery zapachy – dwa na górną i dwa na dolną część przedramienia – i sprawdzać, jak się rozwijają w ciągu dnia. Dopiero po pokazaniu się nuty

serca możemy podjąć decyzję o zakupie. Jeśli powiemy konsultantce nazwę swoich ulubionych perfum, z pewnością pomoże nam znaleźć podobne. Jeśli zaś szukamy odmiany, zapraszam na warsztaty tworzenia garderoby zapachowej – dobieramy na nich kilka rodzajów perfum na różne okazje. Idealnym rozwiązaniem dla osób mieszkających z dala od perfumerii jest zakup próbek przez internet i przetestowanie wszystkiego w spokoju w domu.

Jak wybrać perfumy, które do nas najbardziej pasują? Jak może Pani w tym pomóc?

Odpowiedź jest prosta, choć wymaga odrobiny czasu i poświęcenia uwagi sobie – musimy bowiem poznać to, co nas porusza, budzi nasze emocje, namiętności, przywołuje wspomnienia, aby z morza wrażeń wyłowić te najistotniejsze i ułożyć z nich wzór. Ja właśnie zajmuję się odczytywaniem takich wzorów.

Czy wspomnienia z dzieciństwa, np. woń ciasta drożdżowego, wpływają na nasze późniejsze postrzeganie zapachu? Dlaczego tak dobrze pamiętamy te zapachowe doświadczenia?

Wspomnienia węchowe z dzieciństwa są naszym kapitałem emocjonalnym, pomagają budować więzi z innymi ludźmi, tworzyć pocztówki zapachowe z przeszłości. Pamiętamy

wszystkie te zapachy, którym towarzyszyły silne emocje – także te negatywne, dlatego w okresie silnego stresu nie powinniśmy zmieniać perfum na nowe, aby nie zakotwiczyły się w naszym mózgu wraz z towarzyszącym im napięciem.

Czy podróże zmieniły Pani podejście do zapachu?

Piękne pytanie! Podróże codziennie wzbogacają mój słownik zapachowy, zarówno na poziomie postrzegania, jak i opisywania zapachów. Dziś w pociągu siedziałam obok kobiety, która pachniała ciężkim wełnianym kobiercem, z którego ulatywały nitki światła – tak pięknie rozwinął się na niej zapach klasycznej francuskiej marki. Żałowałam, że ta chwila trwała tak krótko! Swoje zapachy mają też miejsca, w których wysiadam, wsiadam, przesiadam się – metro w Warszawie, taras na dachu opery w Oslo czy molo w Heringsdorfe. Nawet same dworce pachną w różny sposób – jedno są bardziej „żelazne” jak Poznań, inne pachną bardziej gumą i elektrycznością jak Katowice. Osobiście najbardziej lubię metalowo-szklane, przenikliwe chłodne, a jednocześnie ciepłe jak rozżarzone drewno nuty dworca Berlin Ostbahnhof. Warto na co dzień spróbować skupić się na zapachu – może się to dla nas okazać inspirujące i zmienić nasz sposób patrzenia na wiele miejsc i sytuacji. ●

SKARBY RZESZOWA:

ZAMEK LUBOMIRSKICH i Lisia Góra

ANNA WOŁODKO

Zarówno miłośnicy architektury, jak i amatorzy pieszych wędrówek na pewno nie będą zawiedzeni, udając się na wycieczkę do Rzeszowa. Zamek Lubomirskich cieszy oko ciekawą formą, a zaledwie kilka kilometrów dalej można odpocząć w rezerwacie przyrody. A to dopiero namiastka atrakcji, jakie czekają na turystów.



Rynek w Rzeszowie z zimowymi dekoracjami

© FOT. ARCHIWUM URZĘDU MIASTA RZESZOWA

Widok na zamek Lubomirskich



Dzieje rzeszowskiego zamku sięgają końca XVI wieku. Budowla, znajdująca się obecnie niecały kilometr od centrum miasta, nie ma jednak zbyt wiele wspólnego z tą, która pięć wieków temu pełniła funkcje obronne. Na przestrzeni lat obiekt przechodził w ręce kolejnych właścicieli, a każdy z nich pozostawiał w nim coś od siebie. Budynek był wielokrotnie przebudowywany i remontowany – dziś właśnie to stanowi o jego niezwykłości. Czym jeszcze może nas zaskoczyć dawna posiadłość rodziny Lubomirskich?

CZY WIESZ, ŻE...

Za czasów Joanny Lubomirskiej, stronniczki konfederacji barskiej, w sierpniu 1769 roku rzeszowski zamek napadły i oblegały wojska rosyjskie. Zdarzenie to zostało opisane w książce Szczęsnego Morawskiego „Pobitna pod Rzeszowem”.

BURZLIWA HISTORIA

Pierwotną budowlę obronną wznosił ówczesny władca Rzeszowa – Mikołaj Spytek Ligęza. Kolejnych właścicieli trudno zliczyć, warto jednak wiedzieć, że od I połowy XVII wieku zamek należał do rodziny Lubomirskich – stąd też wzięła się jego obecna nazwa. Wraz z pierwszym rozbiorem Rzeczypospolitej w 1772 roku posiadłość przejęli Austriacy – wtedy stracił on wcześniejszą funkcję magnackiej rezydencji. Zły stan techniczny sprawił, że na początku XX wieku obiekt został prawie całkowicie wyburzony – poza sporą częścią murów obronnych oraz fosy – a następnie wybudowany na nowo. W tej formie – z 1906 roku – zachował się do czasów współczesnych, choć oczywiście był jeszcze później odnawiany i przebudowywany. Poza obronnymi fortyfikacjami jednym z jego cenniejszych



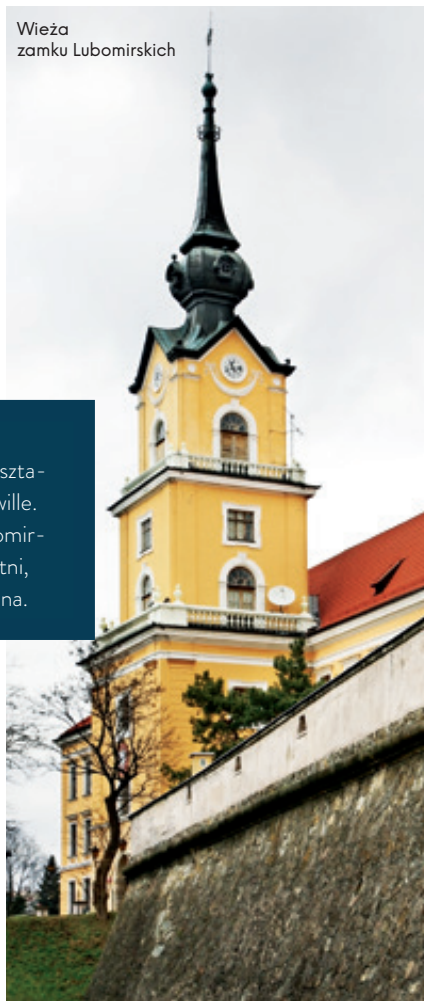
Zamek Lubomirskich

elementów zachowanych do dziś jest wieża zamkowa. Zamek Lubomirskich wielokrotnie zmieniał swoją funkcję. Za czasów zaborów znajdowały się w nim sąd i więzienie. Podczas II wojny światowej stał się miejscem kaźni, gdzie więziony był m.in. Wincenty Witos. W czasach PRL w zamku odbywały się egzekucje działaczy antykomunistycznych. Prawdopodobnie wykonano ich tam ponad 400. W 1989 roku, dla uczczenia pamięci ofiar, przed budynkiem postawiono duży krzyż. Obecnie w zamku mieści się sie-

dziba Sądu Okręgowego w Rzeszowie, a wielokrotnie pojawiały się pomysły na przeniesienie do niego także Muzeum Okręgowego, jednak do tej pory się to nie udało. Niejednokrotnie sale i dziedzińce zamkowy służyły również za miejsce różnych wydarzeń kulturalnych, przede wszystkim spektakli teatralnych. Zabytkowa budowla jest więc wciąż używana nie tylko jako budynek sądu.

CZY WIESZ, ŻE...

W otoczeniu zamku, w alei Pod Kasztanami, znajdują się trzy zabytkowe wille. W pobliżu dawnej posiadłości Lubomirskich zachował się też ich pałac Letni, w którym mieści się szkoła muzyczna.



Wieża zamku Lubomirskich



REZERWAT LISIA GÓRA

Niedaleko od centrum Rzeszowa, bo tylko 3 kilometry na południowy zachód, znajduje się rezerwat przyrody. Lisia Góra jest jednym z przystanków ścieżki przyrodniczej im. Władysława Szafera. Ta licząca 6 kilometrów trasa prowadzi brzegiem Wisłoka, od Starego Cmentarza do wyspy za rezerwatem. W parku rośnie kilka gatunków roślin chronionych, jak bluszcz pospolity czy pierwiosnka lekarska, a zimą stanowi on schronienie dla przylatujących ze Skandynawii ptaków. Rezerwat jest miejscem bardzo chętnie odwiedzanym zarówno przez mieszkańców, jak i turystów – ogromne tereny zielone blisko centrum miasta są nie lada atrak-

cją dla miłośników przyrody oraz pieszych wędrówek. Od pewnego czasu można po nim również jeździć rowerem po przystosowanych do tego ścieżkach. Na nudę nie będą tu narzekać także najmłodsi – usytuowany nieopodal plac zabaw przyciąga całe rodziny. ●

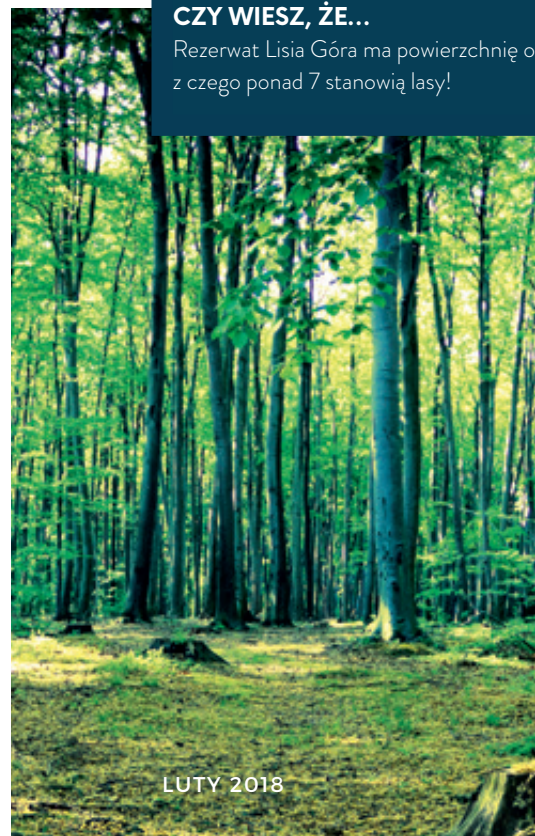
W Rzeszowie popularne są również sporty wodne



© FOT. ARCHIWUM URZĘDU MIASTA RZESZÓWA

CZY WIESZ, ŻE...

Rezerwat Lisia Góra ma powierzchnię około 8 hektarów, z czego ponad 7 stanowią lasy!



Miejskie kąpielisko - Żwirownia



Rzeka Wisłok w Rzeszowie



Do stolicy województwa podkarpackiego dojedziesz m.in. pociągami najwyższej kategorii Express InterCity Premium (Pendolino).

[Znajdź dogodne połączenie na intercity.pl](https://intercity.pl)



ENDOMONDO SPORTS TRUCKER

To jedna z najbardziej popularnych aplikacji na smartfony, umożliwiająca monitorowanie sportowych osiągnięć w 50 dyscyplinach, w tym bieganiu, jeździe na rowerze, tańcu, narciarstwie biegowym, łyżwiarstwie, snowboardzie, a nawet... raketach śnieżnych. Aplikacja mierzy i zapisuje czas treningu, jego intensywność (średnie tempo i osiągnięte prędkości) oraz pokonaną odległość.

Endomondo informuje o postępach, takich jak pobicie rekordu czy przebycie najdłuższego dystansu. Można ustawić własne cele oraz rywalizować z innymi użytkownikami. Dane dotyczące treningu automatycznie są przysyłane na serwer, w związku z czym z aplikacji można korzystać bezpośrednio w przeglądarce internetowej na komputerze lub tablecie. Narzędzie to umożliwia też publikowanie swoich osiągnięć lub postępów w mediach społecznościowych. Aplikacja, dostępna na telefony z oprogramowaniem iOS i Android, oferuje również wersję premium – bez reklam oraz z dodatkowymi statystykami i planami treningów.

STRAVA

Aplikacja dla biegaczy i kolarzy, dostępna na iOS i Android. Jej niezaprzeczalnym plusem są dokładne mapy, do tworzenia których Strava wykorzystuje GPS. Dane z treningów zawierają wszelkie niezbędne szczegóły, w tym informacje o nachyleniu terenu, najniższym i najwyższym punkcie, co może być szczególnie pomocne w przypadku biegania czy jeżdżenia na rowerze w trakcie zimowego wypoczynku w górach. Co ciekawe, w przypadku tej aplikacji przebyty przez nas dystans jest dzielony na segmenty, a statystyki z nich możemy porównywać z osiągnięciami innych użytkowników. Dysponując listą naszych najlepszych wyników, możemy rzucać wyzwania znajomym i motywować się do większej aktywności. Kolejną przydatną funkcją Stravy jest możliwość wcześniejszego zaplanowania trasy na stronie producenta, a następnie załadowania jej do aplikacji mobilnej – dzięki temu poprowadzi nas jak nawigacja.

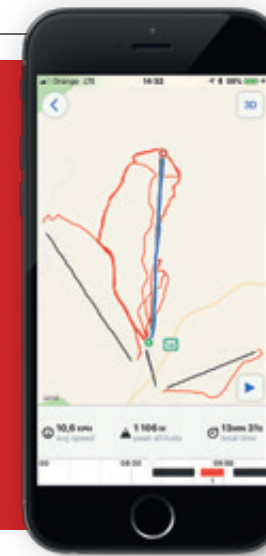


Przebiegnięte kilometry, podniesienia sztangi, nachylenia zaliczonych stoków i przede wszystkim – spalone kalorie. Wszystko to, co kiedyś trzeba było mozolnie obliczać i skrupulatnie zapisywać, dziś możemy odczytać z telefonu. Wystarczy zainstalować na nim najlepsze sportowe aplikacje.

Chociaż to nie elektroniczne gadżety decydują o naszych osiągnięciach, są świetnym wsparciem w codziennej aktywności. Aplikacje na urządzenia mobilne stają się naszymi sprzymierzeńcami w walce o dobrą formę – motywują, pozwalają mierzyć i kontrolować rezultaty, utrzymywać kontakt z innymi miłośnikami aktywnego trybu życia, a przede wszystkim zaplanować najbardziej efektywny trening.

Aplikacje NAJLEPSZE DLA SPORTOWCÓW

OPRACOWAŁA: MARTA BRZEZIŃSKA



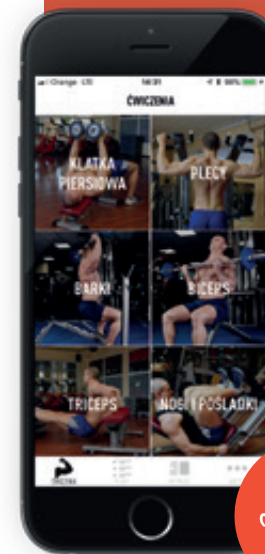
SLOPES

„Slope”, czyli „stok” – to program powstały z myślą o narciarzach i snowboardzistach, którzy lubią monitorować swoje osiągnięcia i chwalić się nimi na przykład na Facebooku bądź Instagramie. Jest bardzo prosty w użyciu – w trakcie szaleństw na stoku nie trzeba go obsługiwać, wystarczy włączyć aplikację, a ona sama rozpozna ruch. Dla użytkowników nie bez znaczenia będzie też fakt, że nawet po całym dniu pracy w tle, nie spowoduje ona rozładowania baterii. Działa także wtedy, gdy nie mamy zasięgu, sprawdzi się więc nie tylko w okolicach popularnych kurortów, lecz także w leśnej głuszy. Można ją również obsługiwać poleceniami głosowymi na Apple Watch lub za pomocą Siri w iPhone. Wraz z aplikacją otrzymujemy naklejki do użycia w konwersacjach na Messenger. Dostępna jest wyłącznie dla użytkowników urządzeń z systemem iOS.

ATLAS ĆWICZEŃ KFD.PL

Podręczna encyklopedia wiedzy na temat ćwiczeń, w formie aplikacji na urządzenia mobilne z systemem iOS i Android. Spodoba się przede wszystkim tym, którzy nie wiedzą, jak prawidłowo korzystać z maszyn na siłowni, w jaki sposób trenować poszczególne partie mięśni oraz budować kondycję. W całkowicie bezpłatnym – a do tego pozbawionym

jakichkolwiek reklam – Atlasie ćwiczeń KFD.PL zebrano porady profesjonalnych trenerów, listę najczęściej popełnianych błędów, filmy instruktażowe i wiele innych przydatnych narzędzi.



*całkowicie
za darmo*

TRACE SNOW

Wcześniej znana jako AlpineReplay, według magazynu „Men's Health” dziś jest numerem jeden wśród aplikacji do uprawiania sportów zimowych. Monitoruje i zapisuje każdy parametr naszego treningu na stoku, m.in. mierzy dystans, prędkość, liczbę spalonych kalorii, a także wysokości wykonywanych skoków czy innych ćwiczeń. Cechuje ją przejrzysty interfejs, który ułatwia korzystanie ze wszystkich funkcjonalności. Trace Snow umożliwia też nagrywanie krótkich filmików wideo podczas zjazdów na stoku. Można z niej korzystać w połączeniu z drugim urządzeniem, śledzącym ruch, tzw. truckerem, który montuje się na kasku, nartach bądź desce. Ta aplikacja działa w telefonach z oprogramowaniem iOS i Android.



Opisane aplikacje możesz pobrać bezpośrednio z App Store i Google Play



Bilety w ramach oferty Pakiet Podróżnika można teraz kupować także w internecie! Przewoźnicy współpracujący w ramach Pakietu uruchomili aplikację Bilkom 2, która umożliwia zakup biletu na przejazdy PKP Intercity, POLREGIO oraz PKP SKM w Trójmieście.

PODRÓŻNIK online

Pakiet Podróżnika to wprowadzona we wrześniu zeszłego roku oferta, która upraszcza procedurę zakupu biletów na przejazdy trzech przewoźników. Dzięki niej na jednym blankiecie można pojechać pociągami PKP Intercity, POLREGIO oraz SKM w Trójmieście. Nowa wersja aplikacji Bilkom umożliwia zakup biletu w tej ofercie także przez internet. Dodatkowo szybko i wygodnie można sprawdzić rozkład jazdy, trasę pociągu czy cenę biletu.

To kolejny etap na drodze do realizacji koncepcji Wspólnego Biletu, czyli uruchomienia wspólnej sprzedaży biletów przez wielu przewoźników kolejowych.

Poznaj Bilkom w nowej odsłonie na  **bilkom.pl**

Chcemy integrować spółki kolejowe tak, aby dostarczać pasażerom jeszcze lepsze produkty. Nowoczesność wymaga od nas intuicyjności i mobilności – takie rozwiązanie dostarczamy teraz podróżnym. Wspólny Bilet, w tym Pakiet Podróżnika, to nasz priorytet. Dzięki niemu podróże staną się jeszcze łatwiejsze, co przekona więcej pasażerów do kolei.

Andrzej Bittel,
Podsekretarz
Stanu
w Ministerstwie
Infrastruktury

Pakiet Podróżnika to bardzo ważny projekt dla polskich kolei. Jego sedno to integracja rynku i spółek tak, aby dostarczyć pasażerom atrakcyjny i prosty w obsłudze system. Akces do Pakietu złożyli kolejni przewoźnicy regionalni, których bilety już wkrótce podróżni będą mogli kupować zarówno w kasach, jak i w internecie.

Krzysztof Mamiński,
Prezes PKP SA



NOWY PRZYSTANEK DLA MIESZKAŃCÓW

Już teraz mieszkańcy Gorzowa mogą zauważyć pierwsze efekty kolejowych inwestycji w ich mieście. Od kwietnia 2017 roku działa nowy przystanek Gorzów Wielkopolski Wschodni, który zapewnił wygodne połączenie kolejowe z Krzyżem.

KOLEJOWA

ODNOWA W GORZOWIE WIELKOPOLSKIM

Modernizacja gorzowskiej estakady to najbardziej efektywna inwestycja kolejowa realizowana w województwie lubuskim. Prace przekroczyły już półmetek i zakończą się we wrześniu tego roku. Odnowiona budowla znów będzie ozdobą centralnej części miasta.

Prace prowadzone są tak, by zachować historyczny charakter obiektu przy jednoczesnym zapewnieniu nowoczesnych standardów. Wzmocniona konstrukcja wpłynie na bezpieczny przejazd pociągów. Możliwe będzie nawet dobudowanie drugiego toru oraz elektryfikacja linii. Nie jest to jednak jedyna inwestycja kolejowa w Gorzowie. Dzięki modernizacji stacji Gorzów Wielkopolski i budowie nowego przystanku Gorzów Wielkopolski Wschodni mieszkańcy i odwiedzający miasto zyskują poprawę komfortu podróży oraz lepszy dostęp do kolei.

STACJA GORZÓW WIELKOPOLSKI – PERON 2 Z WINDĄ

Podróżni na stacji Gorzów Wielkopolski niedługo będą mogli ponownie skorzystać z peronu nr 2 – od lat nieużywanego. W ramach modernizacji zostanie odtworzona w dawnym kształcie wiata peronowa. Dzięki nowym schodom, windzie i pochylni dostęp do peronu będzie wygodny także dla osób o ograniczonej mobilności.

Projekt POIiŚ 5.2-12.1 „Poprawa stanu technicznego obiektów inżynierskich etap I Modernizacja estakady kolejowej w Gorzowie Wielkopolskim” jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko



7 mld zł

Największy program inwestycyjny w historii PKP Intercity!

Przewoźnik zaktualizował strategię taborową na lata 2016-2020 z perspektywą do 2023 roku. Modernizując

i kupując nowy tabor, inwestujemy w komfort pasażerów.

KOLEJ DUŻYCH INWESTYCJI

Program obejmuje modernizację i zakup wagonów, lokomotyw oraz elektrycznych zespołów trakcyjnych (EZT). Nowoczesny tabor podniesie komfort podróży wszystkich pasażerów, także osób z niepełnosprawnościami, rodzin czy rowerzystów – te grupy znajdują na pokładach miejsca specjalnie dostosowane do swoich potrzeb. Nowy i zmodernizowany tabor będzie kursować po całej Polsce i Europie.

Z MYŚLĄ O PASAŻERACH

Po zakończeniu programu inwestycyjnego blisko 80 proc. naszych połączeń będzie obsługiwanych nowym lub zmodernizowanym taborem. Ponadto około 80 proc. pociągów będzie wyposażonych w gniazdka elektryczne, 94 proc. w klimatyzację, a w co najmniej 77 proc. pasażerowie skorzystają z bezprzewodowego internetu. Środki na realizację inwestycji będą pochodzić z różnych źródeł, m.in. z zasobów finansowych spółki oraz pieniędzy z dokapitalizowania przez PKP SA. PKP Intercity zamierza również pozyskać blisko 790 mln zł z funduszy unijnych. ➤

Prognozujemy, że zysk spółki PKP Intercity za 2017 rok ukształtuje się na poziomie około 270 mln zł, a liczba przewiezionych pasażerów przekroczy 40 mln. To daje nam jeszcze większy impuls do działania. Do końca 2023 roku na podwyższenie komfortu podróży w naszych pociągach przeznaczymy ponad 7 mld zł. Jest to najwyższa w historii spółki kwota wydana na inwestycje w tabor. Z myślą o różnych grupach pasażerów wprowadzimy m.in. wielofunkcyjne wagony COMBI, a także wagony ze specjalnymi miejscami dla dzieci „Strefa Małego Podróżnika”.

Marek Chraniuk,
Prezes
PKP Intercity



Z MYŚLĄ O INNOWACJACH

Spółka rozpoczęła współpracę z Narodowym Centrum Badań i Rozwoju dotyczącą opracowania innowacyjnych projektów taborowych. W ramach partnerstwa innowacyjnego, wraz z producentami i instytucjami badawczymi, spółka planuje zrealizować trzy projekty taborowe. Rezultatem mają być pojazdy optymalnie dostosowane do potrzeb przewoźnika dalekobieżnego. Do końca 2023 roku PKP Intercity planuje zaprojektować i kupić:

25 lokomotyw elektrycznych, 7 EZT-ów, 2 składy typu push-pull.

Pojazdy mają być przystosowane do prędkości 160-230 km/h. W oparciu o ten model współpracy przewoźnik zamierza docelowo pozyskać: 38 elektrycznych zespołów trakcyjnych, 52 lokomotywy elektryczne oraz 15 składów typu push-pull.

Tabor zakupiony w ramach strategii będzie wykorzystywany do obsługi połączeń w Polsce i Europie, m.in. na trasach:

- Szczecin – Trójmiasto – Olsztyn – Białystok,
- Wrocław/Zielona Góra – Poznań – Gdynia,
- Przemyśl – Lublin – Warszawa – Bydgoszcz – Gdynia/Piła – Kołobrzeg/Gorzów Wlkp.,
- Wrocław – Częstochowa – Kielce,
- Warszawa – Poznań – Berlin,
- Warszawa – Katowice – Praga.

z prędkością 160 km/h i większą. Ponad 70 proc. wagonów oraz elektrycznych zespołów trakcyjnych PKP Intercity będzie na to gotowa. Dodatkowo wraz z oddawaniem do użytku kolejnych linii po modernizacji zwiększy się liczba połączeń krajowych i międzynarodowych, co podwyższy zapotrzebowanie na szybki tabor.



118

lokomotyw elektrycznych i spalinowych planuje kupić PKP Intercity do końca 2023 roku

Przy realizacji zaktualizowanej strategii PKP Intercity wprowadzi specjalny program zakupowy w przypadku prototypowych pojazdów stworzonych w ramach partnerstwa innowacyjnego.

Najpierw zostaną dostarczone jednostki testowe, które przejdą procedurę sprawdzającą, w celu wyeliminowania tzw. chorób wieku dziecięcego. Po ich wykluczeniu nastąpi dostarczenie reszty pojazdów. Dzięki temu po torach kursować będą sprawdzone i niezawodne pojazdy.

Krzysztof Mamiński, Prezes PKP SA



Z MYŚLĄ O RÓŻNORODNOŚCI

W sumie w ramach strategii do 2023 roku PKP Intercity zmodernizuje ponad 700 wagonów i kupi 185 nowych. Znajdą się wśród nich pojazdy przedziałowe i bezprzedziałowe, 1. i 2. klasy, gastronomiczne oraz do przewożenia rowerów, a także wielofunkcyjne wagony COMBI i wagony ze „Strefą Małego Podróżnika”. Ponadto pasażerowie skorzystają z 19 nowych i 14 zmodernizowanych elektrycznych zespołów trakcyjnych oraz dwóch składów typu push-pull. Zarówno wagony, jak i elektryczne zespoły trakcyjne będą wyposażone w Wi-Fi, wygodne fotele, klimatyzację oraz udogodnienia dla rodzin czy rowerzystów. Pojazdy będą przystosowane do potrzeb osób

z niepełnosprawnościami – poruszających się na wózkach inwalidzkich, niewidzących lub niedowidzących. PKP Intercity kupi 118 lokomotyw elektrycznych oraz spalinowych, a także zmodernizuje blisko 200 tego typu pojazdów. Część lokomotyw, wagonów i EZT-ów będzie przystosowana do prędkości 200 km/h lub wyższej. W ramach strategii planowana jest również modernizacja 16 stacji postojowych. W kolejnych latach zwiększy się liczba tras, po których będzie można podróżować



Pasażerowie wracają na kolej, co potwierdzają wyniki przewozowe PKP Intercity. Wokre-
sie od stycznia do października zeszłego roku wszyscy przewoźnicy przewieźli ponad 254 mln pasażerów, czyli o 10 mln więcej niż rok wcześniej. Udział PKP Intercity wynosi już ponad 14 proc. Przewoźnik zanotował awans z czwartego na trzecie miejsce pod względem przewiezionej liczby pasażerów w Polsce. Prognozy są również bardzo optymistyczne. Do 2020 roku, w porównaniu z 2015 rokiem, liczba pasażerów PKP Intercity wzrośnie o 47 proc., a do 2030 roku o blisko 120 proc., czyli spółka planuje przewieźć 70 mln podróżnych. Potrzeby pasażerów są różne. Jedni wolą podróżować pociągami zespólnymi, inni wagonami. Niektórzy czują większy komfort w przestrzeni przedziałowej, a inni w bezprzedziałowej. Część pasażerów podróżuje z dziećmi, część porusza się na wózkach, a jeszcze inni przemieszczają się z rowerem. Ta strategia to odpowiedź na wszystkie te potrzeby.

**Andrzej Bittel,
Podsekretarz Stanu
w Ministerstwie Infrastruktury**

Z MYŚLĄ O OSZCZĘDNOŚCIACH I OCHRONIE ŚRODOWISKA

Wprowadzenie nowego i zmodernizowanego taboru, który będzie w stanie rozwijać prędkość 160 km/h i wyższą, pozwoli na oszczędności. Wraz ze wzrostem prędkości spadają koszty w przeliczeniu na jeden pasażerokilometr. Wiąże się to nie tylko ze zwiększeniem efektywności wykorzystania taboru, lecz także możliwością wykonania większej pracy przewozowej. Ponadto dzięki mniejszemu zużyciu energii elektrycznej i systemowi do jej odzyskiwania poprawiona zostanie wydajność lokomotyw. Odnowa parku taborowego jest również elementem działań związanych z ochroną środowiska – poprzez ograniczenie emisji hałasu oraz zanieczyszczeń z silników spalinowych i urządzeń sanitarnych. Po zakończeniu programu około 98 proc. pociągów PKP Intercity będzie wyposażonych w toalety z obiegiem zamkniętym.



#KOLEJDUŻYCHINWESTYCJI

W 2015 roku PKP Intercity zakończyło program inwestycji w tabor na kwotę blisko 5,5 mld zł. Kupiono m.in. nowe pociągi Pendolino, FLIRT3 i PesaDART. To był jednak dopiero początek wielkich przemian. Nowa strategia na lata 2016-2020 początkowo zakładała zainwestowanie ok. 2,5 mld zł w tabor i zaplecza techniczne, jednak w grudniu zeszłego roku została przyjęta jej aktualizacja z perspektywą do 2023 roku – suma wydatków wyniesie ponad 7 mld zł. ●

HISTORIA *pewnej przyjaźni*

Czczone i uznawane za półbogów, następnie tępione i uważane za wcielenie diabła. Jak ludzie traktowali koty w przeszłości? Dlaczego wciąż wzbudzają tyle emocji?

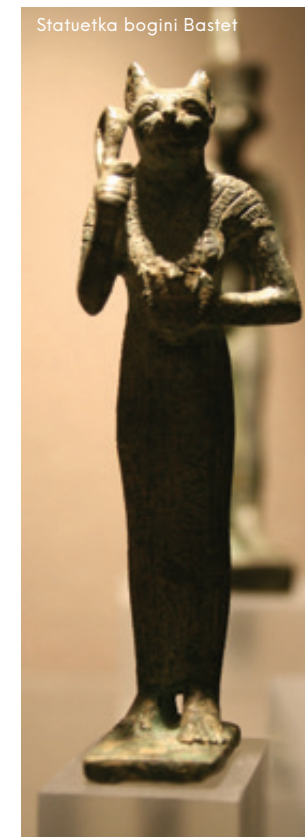
📖 KATARZYNA CHROMIŃSKA

Do niedawna wiele źródeł podawało, że udomowienie kota miało miejsce 4 tys. lat temu w starożytnym Egipcie. Jednak najnowsze badania pokazują, że mogło to nastąpić znacznie wcześniej – wskazuje na to m.in. odkrycie szczątków kota, którego pogrzebano u boku człowieka ok. 9,5 tys. lat temu na terenie Cypru. Felis catus to gatunek, który powstał z krzyżówki kota nubijskiego ze żbikiem. Obecnie koty są jednymi z najpopularniejszych zwierząt domowych, a historia ich relacji z człowiekiem jest pełna wzlotów i upadków.

ZŁOTE CZASY

W starożytnym Egipcie koty pełniły istotną rolę w życiu społecznym i religijnym. Ich wizerunek pojawiał się na malowidłach w grobowcach, najczęściej były przedstawiane w dystyngowanej pozycji siedzącej

Statuetka bogini Bastet



© DE EINSAMER SCHÜTZE - TRABAJO PROPIO

bądź w trakcie polowań. Były też utożsamiane z Bastet, boginią miłości i płodności. Bóstwo przedstawiano jako kobietę z głową kota – dlatego zwierzęta te otaczano szczególną opieką. O wyjątkowości kotów świadczy również rytuał ich mumifikowania, a następnie chowania na kocich cmentarzach. Według Herodota, greckiego historyka z V wieku p.n.e., po śmierci ukochanego zwierzęcia opiekunowie pogrążali się w rozpacz oraz przeżywali żałobę, którą wyrażali, goląc brwi.

Przekonanie o boskości kotów stało się nie tylko ich przywilejem, lecz także przekleństwem. Zabalsmowane ciała kocurów i koci kaptani sprzedawali pielgrzymom jako wota. Spore zainteresowanie mumiami wotywnymi spowodowało, że wiele tych świętych zwierząt hodowano, a następnie uśmiercano tylko po to, by móc je sprzedawać wierzącym. Choć ten niechlubny proceder miał miejsce, to koty mieszkające w domostwach były otoczone opieką i traktowane jako członkowie rodziny. Sytuacja ta drastycznie zmieniła się w wiekach późniejszych.

Kot zmumifikowany przez Egipcjan



© PAR ALFRED EDMUND BREHM



Rysunek przedstawiający kota domowego autorstwa XIX-wiecznego zoologa Alfreda Edmunda Brehma

Anonimowy artysta, „Kot Kazański”, XVIII wiek



Jean-Baptiste Perronneau, „Portret Magdaleine Pinceloup de la Grange”, 1747



© PAR JEAN-BAPTISTE PERRONNEAU

POMOCNICY DIABŁA

W średniowiecznej Europie koty były bardzo pomocne w gospodarstwach domowych, ponieważ skutecznie odstraszały i łowiły gryzonie, zapobiegając tym samym rozprzestrzenianiu się groźnych chorób zakaźnych. Jednak z czasem zaczęto uważać je za wysłanników diabła oraz emanację mrocznego i złego świata – dotyczyło to zwłaszcza tych o czarnej sierści. Prawdopodobnie negatywne myślenie o łownych czworonogach wynikało z ich nocnego trybu życia, świetnego widzenia w ciemności, bezszelestnego chodu i niezależnej, nie do końca oswojonej natury. W efekcie bardzo często były poddawane licznym torturom – palono je na stosach i okaleczano. We francuskiej miejscowości Ypres corocznie odbywał się festyn, podczas którego zrzucano koty z bardzo wysokiej wieży. Tej okrutnej „atrakcji” zakazano dopiero na początku XIX wieku.



© BY MARGUERITE GERARD

▲
Marguerite Gerard, „Koci lunch”, przełom XVIII i XIX wieku



KOCIE ODRODZENIE

Stosunek do kotów zmienił się w epoce odrodzenia, a następnie oświecenia. Ich wielkim miłośnikiem był Leonardo da Vinci, według którego „najmarniejszy kot jest arcydziełem”. W czasach nowożytnych zwierzęta te coraz częściej pojawiają się w literaturze i innych dziedzinach sztuki. Warto wspomnieć choćby o bajce „Kot w butach” Charles’a Perraulta czy Kocie-Dziwaku z Cheshire z książki „Alicja w Krainie Czarów”. Nie brakuje ich również w malarstwie – „Julie Manet” czy „Kobieta z kotem” Renoira, „Olimpia” Maneta bądź „Dziewczyna z czarnym kotem” Matisse’a. Obecność kotów w kulturze nie oznaczała jednak, że zwierzęta te spotykały się ze społeczną akceptacją, ale ich sytuacja uległa znacznej poprawie od czasów średniowiecza.

KOTY DZIŚ

Obecnie koty to bohaterowie wielu chętnie oglądanych przez internautów filmików. Nie brakuje też kotów na portalach Instagram czy Facebook. Prawdziwą sławą cieszą się Grumpy Cat – z bardzo niezadowolonym i marudnym wyrazem pyszczki – czy Garfi, uchodzący za najbardziej wkurzonego kota na świecie. Sympatia ta jest widoczna nie tylko wirtualnej rzeczywistości – według danych firmy badawczej Euromonitor kot jest w prawie co trzecim polskim domu. Warto też pamiętać o kotach wolno żyjących w mieście, które w ekosystemie miejskim mają ograniczone możliwości zdobycia pokarmu. Regularne dokarmianie oraz sterylizacja sprawia, że zarówno czternogoni, jak i dwunożni mieszkańcy będą żyli bezkonfliktowo i będą mogli w spokoju chadzać własnymi drogami. ●

Do miłośników kotów należał brytyjski premier Winston Churchill – dla swojego czarnego kocura Nelsona przeznaczył specjalne miejsce w gabinecie i jadalni.



© P. HORTON (CAPT), WAR OFFICE OFFICIAL PHOTOGRAPHER. THIS IS PHOTOGRAPH H 12756 FROM THE COLLECTIONS OF THE IMPERIAL WAR MUSEUMS (COLLECTION NO. 4700-37)

Grumpy Cat, czyli naburmuszony kociak, to bohater wielu zdjęć i memów, jakie można znaleźć w internecie



© BY GAGE SKIDMORE, CC BY-SA 3.0

Panorama Starego Miasta

ŚREDNIOWIECZNY TORUŃ

POLSKI SKARB UNESCO

ANNA WOŁODKO

Odwiedzając Toruń, nie sposób nie dostrzec uroku Starego i Nowego Miasta oraz zamku krzyżackiego. W ubiegłym roku obchodziliśmy 20. rocznicę wpisania Zespołu Staromiejskiego na Listę światowego dziedzictwa kultury UNESCO.

Toruń już w średniowieczu pełnił ważną funkcję handlową jako miasto należące do Hanzy – związku miast handlowych Europy Północnej, który działał od XIII do XVIII wieku. Z tego okresu pochodzą pierwsze zabytki, na których swoje piętno odcisnęły kolejne wieki. Najlepszym przykładem są kamienice – oryginalnie gotyckie, ale niejednokrotnie z barokowymi czy renesansowymi fasadami. Co sprawiło, że miasto znalazło się na liście UNESCO i jest tak chętnie odwiedzane przez turystów? Odpowiedź znajdziemy, spacerując uliczkami Torunia.

TORUŃ BYŁ W ŚREDNIOWIECZU JEDNYM Z LEPIEJ UFORTYFIKOWANYCH MIAST W EUROPIE.

OTOCZONE MUREM

Najstarsza część miasta powstała w XIII wieku. Krzyżacy zbudowali tam zamek, którego ruiny możemy podziwiać do dziś. Twierdza została zniszczona przez mieszczan w trakcie wojny trzynastoletniej (1454-1466). Co ciekawe, pozostałości po warowni zostały odkopane i zabezpieczone dopiero w 1966 roku. Charakterystyczne dla architektury Torunia są mury obronne, bramy i baszty. Łącznie na Starym Mieście znajdowały się aż 33 baszty – obecnie w zespole średniowiecznych obwarowań jest ich 9. Z kolei wzdłuż Wisły ciągnie się kilometr murów, które stanowią część dawnych fortyfikacji.



Pomnik Mikołaja Kopernika oraz wieża ratusza

CEGLANY ZABYTEK

Gdy tylko staniemy na rynku, naszą uwagę przykuje Ratusz Staromiejski – należący do największych ceglanych budynków w Europie. Powstał pod koniec XIV wieku i już wtedy zaczął odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu miasta – wystarczy wspomnieć, że mieścił sukiennice, skarbiec, archiwum, a także więzienie i salę sądową. Obecnie znajduje się w nim Muzeum Okręgowe, należące do najstarszych obiektów muzealnych w Polsce. Gotycki ratusz w wieku XVII przebudowano w stylu manierystycznym, z wieloma ozdobnymi elementami, takimi jak narożne wieżyczki czy ramy okienne.



SYMBOLE MIASTA

Przed ratuszem znajduje się pomnik Mikołaja Kopernika. Polski astronom jest również patronem toruńskiego uniwersytetu, którego Collegium Maius mijamy, spacerując starówką. Dla miłośników architektury równie ciekawe mogą być usytuowane na Starym Mieście obiekty sakralne. W pobliżu rynku możemy znaleźć np. katedrę świętych Janów, czyli Jana Chrzciciela i Jana Ewangelisty. Znajduje się w niej potężny, ważący ponad 7 ton dzwon Tuba Dei – rozbrzmiewa jedynie w czasie ważnych uroczystości i świąt, zarówno kościelnych, jak i narodowych. Warto pamiętać, że gdy dotkniemy jego serca, może spełnić się nasze życzenie. Z pewnością dlatego wieża z dzwonnica jest tak tłumnie odwiedzana przez turystów.

NIE TYLKO SKARB UNESCO

W 2007 roku Średniowieczny Zespół Miejski został uznany za jeden z siedmiu cudów Polski, zajmując drugie miejsce w rankingu, tuż po Kopalni Soli w Wieliczce, a przed zamkiem w Malborku oraz Zamkiem Królewskim i katedrą na Wawelu. W plebiscycie wyróżniono również Kanał Elbląski, Zamość, a także Rynek Główny z zespołem staromiejskim w Krakowie. ●



Widok na katedrę oraz kościół Świętego Ducha

ATRAKCJE

Brama Żeglarska – jej budowę ukończono w XIV wieku, wówczas była głównym wejściem do miasta.

Brama Klasztorna – powstała w XIV wieku, nazwa obiektu pochodzi od znajdującego się w pobliżu zakonu sióstr benedyktynek.

Brama Mostowa – pochodzi z XV wieku, prowadziła do drewnianego mostu przez Wisłę, który istniał do XIX wieku.

Krzywa Wieża – dawny element obronny miasta z XIII wieku, jeden z najbardziej popularnych zabytków Torunia.

Krzywa Wieża



© FOT.MERC777



Zamkowa brama wschodnia



Brama Mostowa



Brama Klasztorna



Brama Żeglarska



TORUŃ

Do Torunia dojedziesz m.in. nowoczesnymi składami Flirt3.

Znajdź dogodne połączenie na intercity.pl

WERONIKA MODESTOWICZ

POBUDZAJĄCY AROMAT KAWY

Czas, gdy w naszych kawiarniach królowała kawa zalewana wrzątkiem i podawana w szklance z koszykiem, dawno odeszły w niepamięć. Dziś proces jej palenia i parzenia zyskał rangę sztuki. W Polsce nie brak miejsc, w których profesjonalni bariści podadzą nam kawę o idealnie wyważonej mocy i aromacie.

Najlepsze kawiarnie przyciągają niebanalnym wystrojem, uśmiechniętą obsługą, rozpylającymi się w ustach deserami, a przede wszystkim – wyśmienitymi napojami przyrządzanymi na wiele sposobów. Z Zachodu przybyła do nas bowiem moda nie tylko na specjality coffee, czyli kawę najlepszej jakości, lecz także na alternatywne metody jej parzenia.

NIE TYLKO Z EKSPRESU

Dziś możemy przebierać w gatunkach kawy pochodzących z najdalszych zakątków świata, parzonych tak, by uwydatnić aromat i moc ziaren. Proces przyrządzania kawy przy użyciu aeropressu, drippera czy chemeksu przypomina niekiedy pracę alchemika, ale efekt jest wart tego wysiłku. Przedstawiamy najciekawsze kawiarnie w Polsce.



Etno Café, Wrocław

POZNAŃ

W 2014 roku poznański **Stragan** znalazł się na liście 25 najlepszych kawiarni na świecie według serwisu BuzzFeed. Co wyróżnia to miejsce? Za przeszklonymi drzwiami, w minimalistycznym wnętrzu wypijemy świeżo paloną kawę z własnej palarni pochodzącą z upraw z całego świata działających według zasad sprawiedliwego handlu (fair trade). Straganowi bariści dokładnie wiedzą, co zmielić, jak długo parzyć i z czym podawać – poza kawą w menu można tu znaleźć pyszne śniadania, ciasta i bajgle.

Będąc w Poznaniu, warto odwiedzić też **Piece of cake**. Serwowana tu kawa pochodzi z berlińskiej palarni The Barn, a parzona jest na wiele sposobów, również w dripie i aeropressie. Serniki, brownie czy rogaliki pieczone na miejscu przez samych właścicieli dorównują wypiekom z najprawdziwszych francuskich boulangeries i uchodzą za jedno z najlepszych w mieście. Dużym atutem kawiarni jest ciekawe wnętrze wypełnione bujną zielenią. Na Jeźcach, czyli „poznąskim Kreuzbergu”, króluje z kolei **Brisman Kawowy Bar** – miejsce, które z pewnością przypadłoby do gustu również berlińczykom słynącym w całej Europie z zamiłowania do kawy. Założona przez wicemistrza Polski Latte Art Mateusza Gacę kawiarnia usatysfakcjonuje podniebienie każdego kawosza. Można tu nawet spróbować... kawowego piwa!



KRAKÓW

Niedaleko krakowskiego Rynku, przy ulicy Krupniczej, znajdują się dwie kultowe kawiarnie. W **Tekturze** pachnie kawą z najlepszych polskich palarni oraz pieczonymi w siostrzanej kawiarni **Pies Pianista** tartami i ciastami. Naparem z aeropressu czy drippera można raczyć się w ciekawym wnętrzu z pięknym widokiem na dziedziniec z fontanną. **Karma** to z kolei miejsce stworzone zgodnie z ekologią i regułami slow food. W menu znajdziemy zdrowe smakołyki – wypiekany na miejscu chleb bez sztucznych ulepszaczy, bezglutenowe ciasta, wegańskie dania i oczywiście wyśmienitą kawę z własnej palarni.

WARSZAWA

STOR café na warszawskim Powiślu to nie tylko kawiarnia. Świetnie parzona kawa jest tu sprawą pewną, ale poza wymienionymi napojami można kupić tutaj autorską porcelanę oraz ciekawe albumy o Warszawie – prawdziwe *crème de la crème* dla stołecznych kawoszy. Z kolei właściciele **Ministerstwa Kawy** przy placu Zbawiciela sprowadzają ziarna ze Szwecji. Tutaj serwuje się jedynie speciality coffee!

Kawiarnia Fabryczna kusi nie tylko świetną kawą, lecz także niezwykle wystrójem i pysznymi domowymi ciastami, ciekawie skomponowanymi warzywno-owocowymi sokami i koktajlami. Znajdziemy tu designerskie, odnowione fotele z połowy ubiegłego wieku, świeżo paloną kawę z polskich palarni i cykliczne wystawy prac artystów.

© FOT. STOR CAFE

STOR café, Warszawa

WROCŁAW

Szybkie espresso warto wypić w **Cafe Targowa**. Na pierwszy rzut oka niepozorne miejsce we wrocławskiej hali słynie jednak ze świetnej kawy z lokalnej palarni Figa Coffee. Cafe Targowa to miejsce prowadzone przez mistrza świata Aeropressu Filipa Kucharczyka, który dla miłośników kawy organizuje też warsztaty parzenia kawy. Kolejnym stworzonym przez pasjonatów lokalem jest **Cocofli** – połączenie kawiarni, winiarni i księgarni. Wszystko, co znajduje się w ofercie, przechodzi tu dokładną selekcję – od gatunków kawy, przez rodzaje wina, aż po tytuły książek. **Etno Café** sprowadza z Etiopii i Brazylii zielone ziarna, które następnie są na miejscu palone i mielone w tradycyjny sposób pod okiem wykwalifikowanych roasterów.

TRÓJMIASTO

Przy słynnej ulicy Mariackiej w Gdańsku powstało nowoczesne miejsce, gdzie w otoczeniu polskiego designu parzona jest najlepsza światowa speciality coffee. **Drukarnia Cafe** to świetna kawa, profesjonalni bariści i niebanalne wnętrza o zaskakującym wystroju. Będąc we Wrzeszczu, warto natomiast odwiedzić **Fukafe** – wegańską kawiarnię, w której kawę serwuje się jedynie z roślinnym mlekiem, a pyszne ciasta pieczone bez glutenu, cukru i nabiału cieszą zarówno oczy, jak i podniebienia.

Drukarnia Cafe, Gdańsk

© FOT. DUKARNIA CAFE

SŁOWNICZEK KAWOSZA



Drip (dripper) – urządzenie do parzenia kawy metodą przelewową. Do przygotowania kawy z drippera wykorzystywane są grubo zmielone ziarna oraz gorąca woda (nie wrzątek).



Aeropress – urządzenie tłokowe przypominające wielką strzykawkę, stworzone w 2005 roku przez Alana Adlera. Pozwala na szybkie i proste zaparzenie kawy o różnej mocy i aromacie.



Chemex – szklany ekspres przelewowy w kształcie klepsydry wymyślony przez amerykańskiego chemika Petera Schlumbohma. Design i funkcjonalność urządzenia doceniło nawet nowojorskie Museum of Modern Art, które włączyło je do swoich zbiorów.



Speciality coffee – kawa najwyższej jakości, wieloetapowo testowana przez certyfikowanego specjalistę. Metoda klasyfikacji surowego ziarna została opracowana przez Amerykańskie Stowarzyszenie Kawy Wysokiej Jakości i dotyczy jedynie gatunku *coffea arabica*.



Roaster – osoba zajmująca się wypalaniem ziaren kawy.

język w podróży

rozmówki

Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu.

 **Tutte le strade portano a Roma.**

 **Tous les chemins mènent à Rome.**

Rzym był scenerią niejednego filmu, choćby „Rzymskich wakacji” i „Słodkiego życia”. Po jego uliczkach jeździła na skuterze Audrey Hepburn, a w Fontannie di Trevi kąpała się Anita Ekberg.

 **A Roma sono stati ambientati molti film, come "Vacanze romane" e "La Dolce Vita". Audrey Hepburn percorreva in scooter le sue strade e Anita Ekberg faceva il bagno nella Fontana Di Trevi.**

 **Rome a été présenté dans beaucoup de films, même si dans le «Vacances romaines» et «La dolce vita». Audrey Hepburn se déplaçait en scooter dans les rues de Rome et Anita Ekberg se baignait dans la Fontaine de Trevi.**

Poproszę trzy gałki lodów: czekoladową, pistacjową i orzechową. Lody we Włoszech zawsze zachwycają smakiem!

 **Mi dia un gelato a tre gusti: cioccolato, pistacchio e nocciola. I gelati in Italia hanno sempre un sapore meraviglioso!**

 **Je voudrais trois boules de glace: au chocolat, à la pistache et aux noix. Les glaces italiennes impressionnent toujours avec leur saveur.**

Planujemy poświęcić cały dzień na zwiedzanie Muzeum Watykańskiego. Najbardziej chcemy zobaczyć obrazy Leonarda da Vinci i Caravaggio.

 **Abbiamo intenzione di dedicare l'intera giornata alla visita dei Musei Vaticani. Vogliamo vedere soprattutto i quadri di Leonardo da Vinci e di Caravaggio.**

 **Nous prévoyons toute la journée pour visiter les Musées du Vatican. Le plus, nous voulons voir les peintures de Léonard de Vinci et du Caravage.**

Największe wrażenie zrobiła na nas Kaplica Sykstyńska. Nie wiedzieliśmy, że jest aż tak ogromna!

 **Ciò che ci ha impressionato di più è stata la Cappella Sistina. Non sapevamo che fosse così enorme!**

 **Ce qui nous a impressionné le plus, c'était la Chapelle Sixtine. Nous ne savions pas qu'elle est si énorme!**

Uwielbiam włoską kuchnię! Makaron mogę jeść codziennie!

 **Adoro la cucina italiana! Posso mangiare pasta ogni giorno!**

 **J'adore la cuisine italienne! Je peux manger des pâtes tous les jours!**

Czy może pan wskazać, które dania z menu są typowe dla tego regionu?

 **Può dirci quali piatti del menu sono tipici della regione?**

 **Pouvez-vous indiquer quels sont des plats typiques pour cette région?**

Poproszę butelkę dobrego czerwonego wina. Zabiorę ją ze sobą do Polski jako pamiątkę z Wiecznego Miasta.

 **Mi dia una bottiglia di un buon vino rosso, per favore. La porterò con me in Polonia come souvenir dalla Città Eterna.**

 **Je voudrais une bouteille de bon vin rouge. Je la porte avec moi en Pologne comme un souvenir de la Ville Éternelle.**

Jeśli wrzucisz monetę do Fontanny Di Trevi, na pewno powrócisz do Rzymu!

 **Se lanci una moneta nella Fontana Di Trevi, tornerai di sicuro a Roma!**

 **Si tu jettes une pièce de monnaie dans la Fontaine de Trevi, certainement tu reviendras à Rome!**



ROZWIĄZANIE KONKURSU

OKO W OKO z zimą

Wasze fotografie zimy potwierdzają, że ta pora roku wyjątkowo często wprawia w zachwyt. Cieszymy się, że docenicie uroki śnieżnobiałego krajobrazu.

Nagrodę główną – voucher o wartości 750 zł do Hotelu Medi-SPA Biały Kamień w Świeradowie-Zdroju – zdobyła
Joanna Borowiec



OKO W OKO



Nagrody dodatkowe – vouchery o wartości 419 zł do Hotelu Miłomłyn Zdrój Medical SPA & Vitality – zdobywają **Tomasz Wieczorek, Ilona Klajmon i Hanna Zaremba**



„Życie zaczyna się po sześćdziesiątce” – tak twierdzi Bernard Ollivier, francuski pisarz i dziennikarz oraz autor książki o tym samym tytule. Wielu seniorów dopiero na emeryturze odkrywa uroki podróżowania – nie tylko do sanatorium! To doskonały czas na spełnianie marzeń i realizację nowych pasji.

PODRÓŻE

✉ ANNA WUDARSKA

na emeryturze

Jeszcze w 2012 roku badania CBOS wykazywały, że z wyjazdów wypoczynkowych korzysta zaledwie co trzeci emeryt, a 17 proc. seniorów pobierających świadczenie emerytalne decyduje się na podróż zagranicę¹. Dziś osoby w wieku 60+ stają się coraz ważniejszą i liczniejszą grupą klientów branży turystycznej. Z badań przeprowadzonych przez ten sam instytut w 2016 roku wynika, że 45 proc. Polek i Polaków w wieku emerytalnym chętnie podróżuje po kraju, aktywnie zwiedzając różne miejsca². Entuzjastów podróży wśród starszych osób stale przybywa. Większość z nich decyduje się na wypoczynek nad polskim morzem lub w górach, jednak coraz częściej wybierają także zagraniczne destynacje, takie jak Egipt, Hiszpania czy Grecja.

TURYSTYKA 60+

W przypadku starszych osób czynnikami decydującymi o wyborze celu wyjazdu są m.in. zdrowie

i samopoczucie. Zagraniczne wycieczki często wiążą się z długą i męczącą podróżą, niektórzy seniorzy źle znoszą także nagłą zmianę klimatu. Dlatego przed wyjazdem warto odwiedzić lekarza rodzinnego i wykonać podstawowe badania. W licznych miejscowościach pasję do podróżowania można połączyć z dbaniem o zdrowie. W Polsce funkcjonuje wiele uzdrowisk, sanatoriów i ośrodków leczniczych, które oferują nie tylko ciekawy program pobytu oraz aktywny, relaksujący wypoczynek, lecz także konsultacje z lekarzami oraz zajęcia z rehabilitantami. Coraz więcej biur podróży organizujących wyjazdy zagraniczne przygotowuje też specjalne oferty dopasowane do potrzeb oraz oczekiwań seniorów, np. dzieląc długą podróż na krótsze odcinki, zapewniając atrakcje i aktywności adekwatne do stanu zdrowia i samopoczucia uczestników czy gwarantując opiekę medyczną. Szukając odpowiedniego miejsca na wczasy,

warto zwrócić uwagę na promocje dla emerytów lub osób po 60. roku życia, a także okazje w ramach tzw. „first minute” czy „last minute”. Ciekawe wyjazdy proponują też działające lokalnie kluby seniora czy uniwersytety trzeciego wieku, oferując jednocześnie bardzo przyjazne ceny, zniżki czy dodatkowe atrakcje.

SENIOR W PODRÓŻY

Nad polskie morze, w góry czy na Mazury można wygodnie dojechać pociągiem z każdej części kraju, korzystając przy tym z atrakcyjnych zniżek. PKP Intercity posiada w swojej ofercie Bilet dla Seniora przeznaczony dla osób po 60. roku życia. Kosztuje on o 30 proc. mniej niż bilet w cenie bazowej i można go nabyć na przejazdy w komunikacji krajowej, zarówno na miejsca w 1., jak i 2. klasie. Kupując Bilet dla Seniora, należy pamiętać, by podczas podróży mieć ze sobą dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość i wiek – np. dowód osobisty.

Oprócz oferty Bilet dla Seniora emerytom i rencistom przysługuje prawo do dwóch przejazdów w ciągu roku z ulgą ustawową 37 proc. w 2. klasie wszystkich kategorii pociągów PKP Intercity w komunikacji krajowej. Zniżka przyznawana jest na podstawie odpowiedniego zaświadczenia wydawanego m.in. przez Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, które wraz z dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość należy okazać przy kontroli biletów w pociągu. ●

30% taniej

Bilet dla Seniora przeznaczony dla osób po 60. roku życia kosztuje o 30 proc. mniej niż bilet w cenie bazowej i obowiązuje we wszystkich pociągach przewoźnika w komunikacji krajowej, zarówno na miejsca w 1., jak i 2. klasie.

¹ http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_106_12.PDF, s. 5
² http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2016/K_163_16.PDF, s. 5



PAWEŁ HAŁABUDA

POLSKA miodeM PŁYNĄCA

Miód cieszy się ogromną popularnością zarówno w naszym kraju, jak i na rynkach europejskich. Jego produkcja to intratny biznes, który pozytywnie wpływa na środowisko. Warto przyjrzeć mu się z bliska.

Polskie pasieki, w których żyje ok. 1,5 mln pszczelich rodzin, wyprodukowały w 2016 roku 19 tys. ton miodu. Dzięki usprawnieniom w procesie powstawania płynnego złota, unijnym dotacjom i rosnącej świadomości o roli tych pracujących owadów ich liczba w Polsce rośnie, a wraz z nią przychody branży. Znaczna część polskiej produkcji trafia na eksport, z którego zyski w 2016 roku wyniosły według GUS-u 131,8 mln zł. Aż 14 tys. ton (wartych 126,3 mln zł) miodu sprzedano do krajów Unii Europejskiej, m.in. do Francji, Niemiec i Belgii.

**W 2017 ROKU SPOŻYCIE MIODU
W POLSCE WYNIOSŁO
OK. 360 GRAMÓW NA OSOBĘ.**

Całkiem sporo też go kupujemy – głównie z Ukrainy oraz Chin. W 2016 roku do Polski sprowadzono 24,4 tys. ton tego produktu.

>

NIEWIELKIE PASIEKI

Produkcja miodu jest związana z polską gospodarką od stuleci. Dzieje się tak za sprawą odpowiedniego klimatu i dużej liczby obszarów miododajnych, które sprzyjają rozwojowi populacji pszczoł. Rynek producentów charakteryzuje się sporym rozdrobnieniem. Dominują małe pasieki, nieprzekraczające 20 uli – stanowią one aż 67,5 proc. ogółu. W 2016 roku najwięcej tej zdrowej stodyczy wyprodukowano w województwach: wielkopolskim, lubelskim i warmińsko-mazurskim.

MODA NA ULE

Rosnąca liczba uli w Polsce to zarówno odpowiedź na zwiększony popyt na miód, jak i wzrost świadomości o zagrożeniu światowej populacji pszczoł. Niebezpieczne dla tego gatunku są m.in. zanieczyszczenia środowiska oraz stosowanie środków chemicznych do uprawy

roślin. Owady te są ważną częścią ekosystemu, ponieważ odpowiadają za 88 proc. zapyleń wielu gatunków roślin, co wpływa na wielkość i jakość plonów. Stąd promowanie przez ekologów tworzenia uli w miastach, np. na dachach biurowców w Londynie, Paryżu czy Nowym Jorku. W Polsce takie pasieki powstały już m.in. w Warszawie, Katowicach i Trójmieście. Założone przez Kamila Baję warszawskie Pszczelarium promuje miejskie pasiecznictwo, podkreślając rolę pszczoł w życiu człowieka, a także wysoką jakość miodu z miejskich uli.

Pszczoła robotnica może wyprodukować w swoim życiu miód w ilości $\frac{1}{12}$ łyżeczki od herbaty.

Żeby wyprodukować 0,3 kg miodu, pszczoły muszą przelecieć 88,5 tys. km i uścisnąć 2 mln kwiatów.

Miód to: 80% naturalnych cukrów, 18% wody, 2% składników mineralnych, witamin, protein i pyłku.

Przeciętny zasięg lotu pszczoły wynosi 3 km, a maksymalny może wynieść 10 km i więcej.

Na jednej ramce może mieścić się aż 6,5 tys. komórek. Do zbudowania 1 kg woszczyny potrzeba 1,2 mln płytek.

Najmniejsze pszczoły miodne to pszczoły karłowate (wschodnioazjatyckie), mają do 0,2 mm. Największe pszczoły to Megachile Pluto, które rosną do 40 mm.

Rodzina pszczela (rój) – zbiorowisko pszczoł miodnych, złożonych zwykle z jednej matki, kilku do kilkudziesięciu tysięcy pszczoł robotnic oraz sezonowo trutni.

Źródło ciekawostek:

 uratujpszczole.pl

STREFA BIZNES

JAK POMÓC PSZCZOŁOM?

Pomysłów na to nie brakuje. Jedne są abstrakcyjne, inne całkiem realne. Wydaje się jednak, że najpewniejszą metodą jest po prostu zakup miodu

z rodzimych pasiek.

Jednym z zagrożeń dla pszczoł są stale zmieniające się warunki pogodowe. Aby się o tym przekonać, wystarczy porównać upały i długotrwałą suszę z 2015 roku i ulewne deszcze zalewające plantacje kwitnących roślin w 2017 roku. Do tego warto dodać niestandardowy przebieg zimy – w grudniu minionego roku było wiele dni, kiedy temperatura osiągała wartość 10°C, a nawet 12°C. Choć klimat się rozregulował, biologia pszczoł pozostała niezmienna. Tylko doświadczony pasiecznik będzie wiedział, jakie działania podjąć, by właściwie przygotować pasiekę na nieoczekiwane scenariusze, szczególnie w obliczu doniesień o wymieraniu pszczoł, niekiedy na zatrważającą skalę. Kupując polskie miody z godnych zaufania pasiek, bezpośrednio od pszczelarzy, uzyskujemy dostęp do produktów o niebagatelnych walorach prozdrowotnych. Do wyboru są choćby miody rzepakowy, akacjowy, lipowy, gorczycowy czy wrzosowy – pszczelarz fachowiec podpowie, który będzie tym najwłaściwszym. W ostatnim czasie coraz bardziej popularny staje się miód nawłociowy o charakterystycznej kwaskowej nucie i specyficznym aromacie. Udaje się go pozyskiwać już na terenie całej Polski. Świetnie wspomaga on drogi moczowe i pracę prostaty, dlatego można go rekomendować wszystkim chcącym spróbować nowego smaku, a w szczególności panom po 40. roku życia.

Michał Piątek,
pszczelarz, autor książek „Profesjonalna pasieka” oraz „Porady pasieczne Michała Piątka”

ZIMOWE KALENDARIUM

1 KONCERT MARIZY

19.02.2018 WARSZAWA, 21.02.2018 GDAŃSK

Artystka jest uznawana za jedną z największych sław stylu fado, skarbu narodowego Portugalii. Jej repertuar to przede wszystkim tradycyjne i współczesne interpretacje tego gatunku, ale wokalistka chętnie sięga także po bliską jej sercu muzykę z Wysp Zielonego Przylądka (tzw. mornę) czy standardy bluesowe. Wydała sześć autorskich albumów oraz otrzymała szereg nagród, w tym Latin Grammy. Współpracowała z najlepszymi muzykami i producentami, takimi jak Lenny Kravitz, Cesária Évora czy Sting.

koncerty.com



FOT. CARLOS RAMOS

2 STREET FOOD FESTIVAL / PODRÓŻ DO KOŁA ŚWIATA

17.02-18.02.2018, ŁÓDŹ

Podczas tego kulinarnego wydarzenia będzie można odkryć i spróbować m.in. bogatej kuchni azjatyckiej, klasycznych amerykańskich burgerów czy tradycyjnych potraw ze słonecznej Hiszpanii. Impreza odbędzie się przy Piotrkowskiej 217, w dawnym kompleksie Odlewni Żelaza Józefa Johna. Ponadto Street Food Festival w tym roku obchodzi czwarte urodziny – nie zabraknie okazji do świętowania. Festiwal odbędzie się w sobotę w godz. 12-15 oraz niedzielę w godz. 12-20.

facebook.com/piotrkowska217



3 21. MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL FILMOWY ZOOM – ZBLIŻENIA

19-25.02.2018, JELENIA GÓRA

Pod koniec lutego w stolicy Karkonoszy odbędzie się jeden z najważniejszych festiwali kina niezależnego w Polsce. Jego głównym celem jest prezentacja i promocja ambitnych produkcji o wysokich walorach artystycznych. W programie m.in. międzynarodowy konkurs filmu fabularnego, spotkania z twórcami, multimedialny spektakl muzyczny, koncert inauguracyjny Orkiestry Filharmonii Dolnośląskiej oraz pokazy specjalne najnowszych dzieł filmowych ostatniego sezonu. Organizatorem tego wydarzenia jest jeleniogórski dom kultury.

zoomfestival.pl



4 ANITA LIPNICKA & THE HATS

17.02.2018 BEŁCHATÓW, 22.02.2018 ŁÓDŹ,

4.03.2018 KRAKÓW

„Miód i dym” jest szóstym solowym albumem znanej piosenkarki, której tym razem towarzyszy 4-osobowy zespół The Hats. Płyta wyróżnia się folkowym i bluesowym brzmieniem. Do współpracy artystka zaprosiła m.in. aktorkę Julię Pietruchę (utwór „Tęczowa”), wokalistę Tomasza Makowieckiego („Jak Bonnie i Clyde”) i muzyka Fismolla („Back To The Sea”). Na koncertach będzie można posłuchać tych kompozycji po raz pierwszy na żywo, lecz nie zabraknie również starszych utworów – doskonale znanych szerszej publiczności.

anitalipnicka.com



REKLAMA

ŁĄCZYMY KOLEJ

Ul. Okrzei 1A, 03-715 Warszawa sekretariat@telkol.pl +48 22 16 27 900

www.telkol.pl

Zarządzanie i utrzymanie linii telekomunikacyjnych

Utrzymanie sprawności radiołączności kolejowej

Obsługa systemów informacji pasażerskiej

Budowa sieci telekomunikacyjnych

POSŁUCHAJ TEGO BRZMIENIA!

IGA WOJCIECHOWSKA

Wrocław znów wypełnia się dźwiękami, obok których nie można przejść obojętnie. Znany i ceniony Ethno Jazz Festival już od stycznia gości wybitne muzyczne nazwiska i daje możliwość przeniesienia się w świat melodii pochodzących z różnych stron świata.

Kolejna edycja wrocławskiego Ethno Jazz Festival to wydarzenie, na które czekają wszyscy miłośnicy ciekawych brzmień. Gwiazdy światowej sceny folku, jazzu i world music dostarczą słuchaczom wielu niesamowitych doznań. Niespotykane duety, osobliwe połączenia dźwięków i niezapomniane koncerty – tego nie można przegapić!



THE MAGIC OF SANTANA
11.03.2018, godz. 19.00
B.F. Impart, ul. Mazowiecka 17

Co to jest „magia Santany”? To siła, która sprawia, że jego kompozycje są przebojami niezależnie od dekady. Połączenie muzyki latynoskiej, bluesa, jazzu i rocka na takich albumach muzycznych jak „Abraxas”, „Santana III”, „Moonflower”, „Marathon” i „Zebop!” wciąż uwodzi słuchaczy na całym świecie. Na wrocławskim koncercie zagrają niedyscyplinowani członkowie zespołu legendarnego gitarzysty, m.in. Alex Ligertwood, Tony Lindsay oraz Richard Baker. Dziś wraz z innymi muzykami dla fanów w całej Europie grają hity Carlosa Santany w oryginalnym brzmieniu.

© FOT.: MATERIAŁY PRASOWE



KAYAH & TRANSORIENTAL ORCHESTRA
17.02.2018, godz. 19.00, B. F. Impart, ul. Mazowiecka 17

Na koncercie Kayah zaprezentuje materiał z ostatniej płyty. „Transoriental Orchestra” to jej dziesiąty album studyjny. Odzwierciedla różnorodność muzyki żydowskiej, której charakter kreował się na przestrzeni lat w regionach państw europejskich i Bliskiego Wschodu. To etniczna podróż, która dyskretnie łączy tradycję z nowoczesną interpretacją. Piosenki śpiewane są w różnych językach, m.in. ladino, macedońskim czy arabskim, co niewątpliwie czyni ten zbiór wyjątkowym. Krążek, zawierający jedenaście utworów, wzbogacony jest dodatkowo kilkoma bonusami, również w języku polskim. Płyta to rezultat międzynarodowego projektu muzycznego o tej samej nazwie, który powołany został przez artystkę w ramach festiwalu poświęconego kulturze żydowskiej – Warszawa Singera.

ANNA MOURA
18.02.2018, godz. 19.00
B. F. Impart, ul. Mazowiecka 17

Jedną z najwybitniejszych gwiazd młodego pokolenia muzyki fado. Występy portugalskiej artystki, nazywanej księżniczką gatunku, to prawdziwa uczta nie tylko dla miłośników tradycyjnych portowych pieśni będących urzekającym dziedzictwem jej ojczyzny. Poruszająca i kameralna atmosfera, jaką tworzy Moura, oraz jej osobiste interpretacje muzyczne zachwyciły m.in. Prince'a i The Rolling Stones. Charakterystyczny, mocny i pełen emocji głos zapamięta każdy, kto choć raz ją usłyszał. We Wrocławiu zaprezentuje repertuar pochodzący z najnowszej płyty „Moura”.



© FOT.: MATERIAŁY PRASOWE



Do Wrocławia dojedziesz
m.in. pociągami najwyższej
kategorii Express InterCity Premium (Pendolino).

Znajdź dogodne połączenie na intercity.pl



MROŻNE PREMIERY LUTEGO



J.K. Rowling
„Życie jest sztuką”

W 2008 roku J.K. Rowling wygłosiła wzruszającą przemowę dla absolwentów Uniwersytetu Harvarda. Przemówienie pt. „Życie jest sztuką”, które ukazuje się po raz pierwszy w formie książkowej w języku polskim, zawiera cenne rady dla każdego, kto znalazł się w przełomowym momencie życia. Autorka zadaje trudne pytania o to, jak przyjmować porażki i skorzystać z siły wyobraźni dla własnego i wspólnego dobra. Pisarka, czerpiąc przykłady z własnych doświadczeń, przenikliwe i poruszająco rozważa najważniejsze wartości w życiu. Wpływy ze sprzedaży książki J.K. Rowling przekaże organizacji charytatywnej Lumos Foundation.

Wydawnictwo Media Rodzina

Aleksandra i Daniel Mizielińscy
„Tu jesteśmy. Kosmiczne wyprawy, wizje i eksperymenty”

Przebojowa książka edukacyjna o niezwykłych misjach, eksperymentach i wizjach – zamieni dzieciaki w kosmicznych odkrywców! Badania kosmosu, niesamowite pomysły naukowców, informacje o gwiazdach, planetach i czarnych dziurach, międzynarodowej stacji kosmicznej i wyprawie na Marsa, teleskopach, sondach i rakietach... To wszystko i wiele innych ciekawostek zilustrowane zostało przez Olę i Daniela Mizielińskich, graficzny duet o niepodrabialnym stylu.

Wydawnictwo Dwie Siostry



Giuseppe Tornatore
„Korespondencja”

Giuseppe Tornatore, słynny włoski reżyser, scenarzysta oraz laureat Oscara za film „Cinema Paradiso”, to także popularny pisarz. W powieści pt. „Korespondencja” snuje kunsztowną miłosną intrygę, której bohaterami są Ed, światowej sławy astrofizyk, oraz Amy, studentka fizyki. Codzienność ich związku to głównie kontakty wirtualne. Stopniowo jednak sieć przejmuje nad nimi kontrolę i przenosi ich uczucie poza realną rzeczywistość. Autor stawia pytania o to, czym jest miłość w epoce wszechobecnego internetu i czy komputer jest w stanie zastąpić prawdziwą relację z żywym człowiekiem.

Wydawnictwo Rebis

© FOT. I TEKST: MATERIAŁY PRASOWE



MUZYCZNA LISTA OD RAYA WILSONA



© FOT. I TEKST: MATERIAŁY PRASOWE

RAY WILSON

Wyróżniony przez „Classic Rock Magazine” jako jeden z najwybitniejszych wokalistów brytyjskich, kompozytor i autor tekstów, ceniony szczególnie za charyzmę sceniczną i zawsze wysoką formę koncertową. W 1996 roku Wilson zastąpił Phila Collinsa w roli wokalisty zespołu Genesis. Wcześniej, w 1994 roku, debiutujący zespół Stiltskin z Rayem w składzie stworzył niezapomniany utwór „Inside”, który podbił listy przebojów – był numerem 1 w Wielkiej Brytanii. Szkocki wokalista współpracował także z takimi artystami, jak Armin Van Buuren czy Scorpions. Artysta od ponad 8 lat jest związany z Polską, gdzie obecnie mieszka. W ostatnich dwóch latach ukazały się aż 3 nowe albumy artysty – „Song for a Friend”, „Makes Me Think of Home”, a także krążek z rejestracją występów na żywo „Time and Distance”.

raywilson.net

Link do playlisty
w serwisie
Spotify
znajdziesz na
wpodroz.com.pl

Ray Wilson poleca:

- 1 DIRE STRAITS – TELEGRAPH ROAD
- 2 PINK FLOYD – SHINE ON YOU CRAZY DIAMOND
- 3 BRUCE SPRINGSTEEN – JUNGLELAND
- 4 DAVID BOWIE – WILD IS THE WIND
- 5 LIVE – LIGHTNING CRASHES
- 6 RAY WILSON – MAKES ME THINK OF HOME

Najbliższe koncerty wokalisty odbędą się w Sosnowcu (11.02), Białymstoku (21.02), Lublinie (22.02) i Rzeszowie (23.02).

Dzieci uwielbiają przygody i nie zmienią tego nawet największe mrozy! Choć do zabawy wystarczy im niczym nieograniczona wyobraźnia, ich rodzice wiedzą, że do zimowych rozrywek trzeba się dobrze przygotować.

ekwipunek MAŁEGO TURYSTY

OPRACOWAŁA: IGA WOJCIECHOWSKA



CIEPŁO NAJWAŻNIEJSZE

Podczas spaceru łatwo o wyziębienie organizmu, natomiast intensywna zabawa może przegrzać malucha. Zadbaj o to, by Twoje dziecko miało dodatkową odzież, która ochroni je przed mrozem, a podczas każdej aktywności pozwoli odprowadzić nadmiar ciepła. Bielizna termiczna będzie niezastąpiona podczas każdej zimowej eskapady. Koszulki i kałesony z delikatnego w dotyku materiału staną się niewyczuwalną, niekrępującą ruchów drugą skórą.

Z GÓRKI!

Kto nie lubi zjeżdżać na sankach? To świetna zabawa, którą uwielbia każde dziecko, dostarczająca odrobiny adrenaliny także dorosłym. Znane wszystkim drewniane i metalowe pojazdy sprawiają wiele frajdy, ale często odpowiedzialne są również za bolesne i nieprzewidywalne upadki. Aby zadbać o bezpieczeństwo swojej pociechy, wybierz sanki wykonane z plastiku – ich konstrukcja jest znacznie lżejsza, nie posiadają ostrych rantów i płóz, a do tego wyglądają jak wyścigowe bolidy. Nic, tylko czekać na śnieg, wybrać się na stromą górkę i... jazda!



NIEZBĘDNA OCHRONA

Ostre słońce dokucza nie tylko latem, lecz także w najzimniejsze dni. Ochrona wzroku przed promieniami UV jest niezbędna, a dobre nawyki powinno się wyrabiać już od najmłodszych lat, dlatego okulary przeciwsłoneczne są koniecznością również dla najmłodszych. Oprawki, dzięki swym anatomicznym kształtom, dobrze przylegają do głowy, a optymalne przyciemnienie szkła niweluje oślepiające działanie światła słonecznego. Elastyczna obudowa i wytrzymałe, niekruszące się szkła są bezpieczne podczas każdej aktywności.



PLECAK I W DROGĘ!

Jest niezbędny każdemu małemu podróżnikowi, zwłaszcza wtedy, gdy wybiera się na dłuższy wyjazd. Plecak to uniwersalny sprzęt – pomieści dużo, dlatego w trakcie podróży może zastąpić mniejszą walizkę, a podczas eskapady posłużyć jako torba na prowiant i dodatkowe ubrania. Wszystko to, co potrzebne podczas zimowych wypraw, będzie w zasięgu ręki dziecka. Warto zwrócić również uwagę na konstrukcję – usztywniana mata wewnętrzna amortyzuje ewentualne uderzenia w plecy.



NIE TYLKO NA NARTY

Zabawy w śniegu czy podczas kapryśnej pogody wymagają odpowiedniego zabezpieczenia przed zimnem, bo mokre i przemarznęte dłonie często stanowią powód zakończenia figli. W takiej sytuacji świetnie sprawdzą się nieprzemakalne i grube rękawiczki narciarskie, które zniwelują wszelkie niedogodności i pozwolą dłużej pozostać na powietrzu. Jeśli nawet dziecko nie będzie spędzało czasu na stoku, nic nie stoi na przeszkodzie, by zaopatrzyć je w takie specjalistyczne akcesoria – są one niezastąpione choćby podczas lepienia śnieżek!



ciepło
to podstawa



NIE DO ZDARCIA

Tak samo jak dobre rękawiczki, konieczne są odpowiednie buty. Zimowe warunki bywają trudne, dlatego obuwie powinno mieć dobrą przyczepność, zapewniać ciepło i jednocześnie przepływ powietrza. Idealnie sprawdzą się te z cholewką do kostki, membraną odprowadzającą wilgoć na zewnątrz oraz usztywnieniem w okolicach palców i pięt. Nieprzemakalność oraz wytrzymały materiał tekstylny modeli trekkingowych to pewna ochrona podczas złej pogody także w mieście.



Myszka może jest mała,
ale je dużo!

**Nakarm
myszkę!**



**Znajdź 10
różnic!**

J.K. ROWLING

*inspirująco o wytrwałości,
empatii i dobrym życiu*



Copyright © 2008 by J.K. Rowling

Based on original illustrations by Joel Holland, adapted for this edition by Andrzej Komendziński