



PODRÓŻ

Z PKP INTERCITY – NARODOWYM PRZEWOŹNIKIEM KOLEJOWYM

WPODROZ.COM

ISSN 2544-1019

C

Z

A

S



REZERWUJ RODZINNE WAKACJE

+48 91 40 40 400
rezerwacja@zdrojowahotels.pl



Hotele w najpiękniejszych kurortach™

KOŁOBRZEG · USTRONIE MORSKIE · ŚWINOUJŚCIE · SZKLARSKA PORĘBA



www.zdrojowahotels.pl

W

W czerwcowym numerze koncentrujemy się na zagadnieniu czasu. Czym on jednak jest w swojej istocie? Czy to iluzja, jak twierdzi fizyk Julian Barbour? Czy może ma charakter absolutny, jak uznał Newton? A może wręcz przeciwnie – razem z przestrzenią tworzy naczynie, w którym poruszają się obiekty, i tym samym jest względny, jak wnioskował Leibniz? Czy istnieje przeszłość i przyszłość czy może tylko teraźniejszość? Od stuleci filozofowie, a później także fizycy zastanawiają się nad tą nieuchwytną kategorią. Wydaje nam się, że potrafimy go precyzyjnie mierzyć. Mówimy, że możemy go poświęcić lub zaoszczędzić. Czasem skarżymy się, że zwyczajnie mamy go za mało. Gdy jesteśmy młodzi, wydaje nam się, że płynie zbyt wolno, a kiedy dorastamy – niespodziewanie przyspiesza, by w końcu zacząć pędzić. Jego odczuwanie jest bardzo subiektywne. O tych zmianach piszemy na łamach bieżącego wydania, snując rozważania o jego percepcji, ale także zachęcając Państwa do skupienia się na tym, co tu i teraz. Wakacje są ku temu świetną okazją – pozwalają zwolnić i zdystansować się od codzienności. Być może to dobry moment, żeby zacząć żyć w rytmie *slow*? Nauczmy się odpoczywać – to ważna umiejętność, o której na co dzień zapominamy. Może inspiracją staną się przeszłe pokolenia? Wakacje w czasach PRL-u dla wielu z nas pozostają wszak pięknym wspomnieniem. Przywołujemy je na łamach działu „W zabawę”. Życzę Państwu zbierania niepowtarzalnych wspomnień w czasie tegorocznego urlopu. Miłej lektury! 



Ewa Guzek
Redaktor naczelna


PODRÓŻ
Z PKP INTERCITY - NARODOWYM PRZEWÓZNIKIEM KOLEJOWYM

WYDAWCA, REALIZACJA



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

REDAKTOR NACZELNA
Ewa Guzek

KOORDYNACJA PROJEKTU
Karolina Rynasiewicz

WSPÓŁPRACA REDAKCYJNA
Andrzej Skwarek,
Adriana Łączyńska (PKP Intercity)

SKŁAD, DTP
Bogusław Kalwala, Joanna Tysler

LAYOUT
Agata Szulc, Michał Kulesza

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Sylwia Kupczyk, Weronika Borkowska,
Adam Horowski

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

Beata Łuczak,
tel. + 48 789 448 080,
b.luczak@skivak.pl

ZDJĘCIA
Shutterstock.com,
mat. prasowe

KONTAKT
wpodroz@skivak.pl,
wpodroz.com

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

 **PKP INTERCITY**
laureat



Symbol
2018

W tym numerze

NR
6⁽²⁵⁾
CZERWIEC
2019



ŚLEDŹ NAS
NA INSTAGRAMIE

@wpodroz

#TYSIĄCEPOWODÓW

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



@OHKRAB_BLOG

Trochę jak polskie #twinpeaks.
#looklikefilm #poland
#pkp #pkpintercity #selfie
#mirrorselfie #mirror #travel
#nightnight #goodnight
#dobranoc #darksided #train



@JOANNA.LUNIEWSKA

#powroty #powrotydodому
#pkpintercity #gdanskwarszawa

32
Wakacyjna
awangarda

W RELACJE

- 8 SLOW LIFE – ŻYĆ WOLNIEJ
- 12 ALFABET MIASTA: BYDGOSZCZ
- 18 JĘZYK W PODRÓŻY: ANGIELSKI
- 20 WYŚCIG PO ZDROWIE
- 22 ZMIANY W PERCEPCJI CZASU
- 25 POLSKIE PARKI ROWEROWE
- 28 Z WIZYTĄ U PIERWSZYCH PIASTÓW



W KULTURĘ

- 32 WAKACYJNA AWANGARDA:
MFF NOWE HORYZONTY
- 36 „ZAWSZE TRZEBA PRÓBOWAĆ!” –
WYWIAD Z MATTEM DUSKIEM
EN → “YOU HAVE TO ALWAYS TRY!” –
INTERVIEW WITH MATT DUSK
- 40 CZERWCOWE WYDARZENIA
- 42 CZERWCOWE PREMIERY
- 44 MUZYCZNA LISTA OD MAJKI JEŻOWSKIEJ

W BIZNES

- 46 W TRASĘ!
- 48 PKP INTERCITY REMTRAK
- 50 BEZPIECZNE WAKACJE NA KOLEI
- 51 BAJECZNA SIŁA KSIĄŻEK
- 52 ZAWÓD: KASJER BILETOWY
- 56 REZYDENCJE I APARTAMENTY W POLSCE,
CZYLI JAK MIESZKAJĄ MIŁOŚNICY
LUKSUSU
- 60 DAWNE ZAWODY W NOWYCH
ODSŁONACH

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



TEXT
IN
ENGLISH

W ZABAWĘ

- 66 WCZASY RETRO
- 68 PROJEKT: ODPOCZYNEK
- 72 POLOWANIE NA KADR IDEALNY
- 76 POWRÓT DO PRZESZŁOŚCI
- 78 MAŁY PODRÓŻNIK



W PODRÓŻ

intercity.pl

Bratysława

Budapeszt

Berlin

Wiedeń



Odkryj nowe połączenia międzynarodowe
z Twojego miasta w ofercie
SUPER PROMO INTERNATIONAL

PKP INTERCITY. TYSIĄCE POWODÓW DO PODRÓŻOWANIA.

Szczegóły oferty i rozkład jazdy na intercity.pl

iccc
PKP INTERCITY



R
E
L
A
J
E



Wszyscy potrzebujemy wytchnienia – szczególnie w dzisiejszym, pełnym pośpiechu świecie. Coraz częściej więc buntujemy się przeciw brakowi równowagi między odpoczynkiem a pracą oraz przymusowi ciągłego bycia na bieżąco i online. Od czego jeszcze może nas uwolnić życie w rytmie *slow*?

Slow life żyć wolniej

TEKST: Barbara Ozimina

Trend *slow life* ma swój początek w latach 80. XX wieku. To wtedy Włoch Carlo Petrini, kucharz i krytyk kulinarny, zaprotestował przeciwko zyskującej coraz większą popularność tendencji spożywania posiłków, które – jego zdaniem – nie miały nic wspólnego z tym, czym powinno być prawdziwe jedzenie. Petrini, orędownik niespiesznych spotkań przy stole i wspólnej celebracji smaków, wystąpił przeciwko sieci McDonald's, która swój kolejny punkt z hamburgerami chciała otworzyć tuż przy rzymskich Schodach Hiszpańskich. Można uznać, że ze starcia z *fast foodowym* gigantem Petrini wyszedł zwycięsko (pomimo że restauracja i tak została otwarta), gdyż zapoczątkował ruch, który trzy dekady później wciąż rozkwita i obejmuje wiele dziedzin życia – nie tylko jedzenie, lecz także modę, rodzicielstwo czy podróżowanie.



Z SERCEM NA TALERZU

Staranne selekcjonowanie składników, brak półproduktów, długi proces przygotowywania – wszystko po to, by podawane na stół potrawy zachwały nie tylko smakiem, lecz także zaangażowaniem potrzebnym do ich przyrządzenia. Ruch *slow food*, zainicjowany przez Petriniego, przypomina nam, że nawet tak podstawowa czynność jak jedzenie może być wykonywana albo w pośpiechu (i służyć tylko zaspokojeniu głodu), albo w spokoju (i dawać radość ze smakowania). *Slow food* pozwala na namysł. Jego zwolennicy mówią o obronie prawa do smaku, w swej filozofii nawiązując także do ochrony dziedzictwa kulinarnego, ekologii i świadomych wyborów. Coraz więcej osób zwraca uwagę na to, skąd pochodzą dane składniki, jak są uprawiane czy pozyskiwane. Powszechnym trendem staje się wnikliwe czytanie etykiet i wybieranie tych produktów, które nie tylko są smaczne, lecz także zdrowe.



PASJA CZY MARKETING?

Stąd już tylko krok do *slow cosmetics* (kosmetyków wytwarzanych ręcznie, z naturalnych składników), *slow fashion* (ograniczania kupowania ubrań tylko do tych rzeczywiście niezbędnych) czy *slow business* (pracy w optymalnym tempie). Założenia ruchu *slow* (*slow movement*) można w zasadzie przełożyć na każdą dziedzinę. Dziś taki styl życia stał się niezwykle popularny. Współczesny świat przyspiesza z każdym rokiem, a obecnie osiągnął już trudne niekiedy do wytrzymania tempo. Konieczność bycia na bieżąco, którą wymuszają na nas komputeryzacja i stały dostęp do informacji, jest męcząca i wiele osób szuka od niej odpoczynku, ratunku upatrując w *slow life*. A może ruch ten stał się kolejną modą, sprytnie podsuwaną przez marketingowców?

*

Z raportu „Slow Life w Polsce 2018” opracowanego przez Naturativ wynika, że pojęcie *slow life* jest już znane 27 proc. badanych. Najczęściej łączą je oni z życiem bez pośpiechu, skupianiem się na przeżywaniu „tu i teraz”, życiową harmonią oraz równowagą pomiędzy pracą zawodową i obowiązkami a życiem prywatnym i odpoczynkiem.

NIE CHCĘ BYĆ ŚLIMAKIEM

Warto dla równowagi przyrzeć się temu, co w ruchu *slow* mogłoby odstraszać. Po pierwsze – jeśli nie znamy jego założeń, może nam się wydawać, że jesteśmy poddawani dyktatowi wyborów, jakie powinniśmy podejmować. Jeżeli kosmetyki – to tylko naturalne, ubrania – wyłącznie te, które są nam niezbędne, mieszkania – urządzone w zgodzie z minimalizmem. A gdy nie będziemy szczęśliwi, gdy zmusi się nas do mycia naturalnym mydłem (kilkukrotnie droższym od zwykłego), chodzenia kilka sezonów w tej samej kurtce lub mieszkania w pustym pokoju, z którego – kierując się wytycznymi z książki – wyrzuciliśmy wszystkie dodatkowe sprzęty? Bohater najnowszego filmu Oliviera Assayasa „Podwójne życie” chce być modny i dlatego ostentacyjnie jest offline – czy wielu z nas nie wpadnie w taką pułapkę podążania za trendami, które polegają właśnie na kontestowaniu tego, co jest na czasie?



ŻYCIE WE WŁASNYM TEMPIE

Warto pamiętać, że bycie *slow* stwarza przede wszystkim możliwości ku temu, by odnaleźć takie tempo, które będzie odpowiadało nam samym. Sekret jest tu balans i harmonia. Pamiętajmy przy tym, że wiele osób chce wykorzystać *slow life*, by zarobić – posługuje się tym trendem, żeby namawiać do zakupu ubrań i kosmetyków, oczywiście opisanych jako „naturalne” czy „bio”. Zastanówmy się, czego chcemy, co daje nam radość, co jest dla nas ważne. Kiedy chcemy przyspieszyć, a kiedy czujemy, że powinniśmy zwolnić? Wszystko jest kwestią wycucia i indywidualnych preferencji – gdy je odnajdziemy, spokój i wyciszenie w naturalny sposób będą owocem świadomych wyborów. **W**

JAK ŻYĆ W RYTMIE SLOW? 5 WAŻNYCH ZASAD

1. Odpuść sobie.

Nie musisz wszystkiego wiedzieć, wszędzie bywać i wszystkich znać. Mniej znaczy więcej! Skup się na swoich najważniejszych zadaniach – pozostałe oddal w czasie albo zrezygnuj z nich. Zaoszczędzony czas i siły przeznacz na to, co najbardziej lubisz albo co jest dla ciebie najcenniejsze.

2. Zadbaj o innych i siebie.

Dbaj o zdrowie, zarówno uprawiając sport i jedząc nieprzetworzoną żywność, jak i pamiętając o czasie na relaks. Nie zapomnij, że więzi rodzinne to jeden z najcenniejszych darów. Dbaj o relacje i wpłynie na dobre samopoczucie.

3. Idź na spacer.

Kontakt z naturą jest niezwykle ważny. Godzina spędzona w lesie czy choćby miejskim parku pozwoli wziąć głębszy oddech i oczyścić głowę z niepotrzebnych, męczących myśli. Gdy będziesz bliżej natury, łatwiej przyjdzie ci też dbanie o środowisko dzięki dokonywaniu świadomych wyborów konsumenckich.

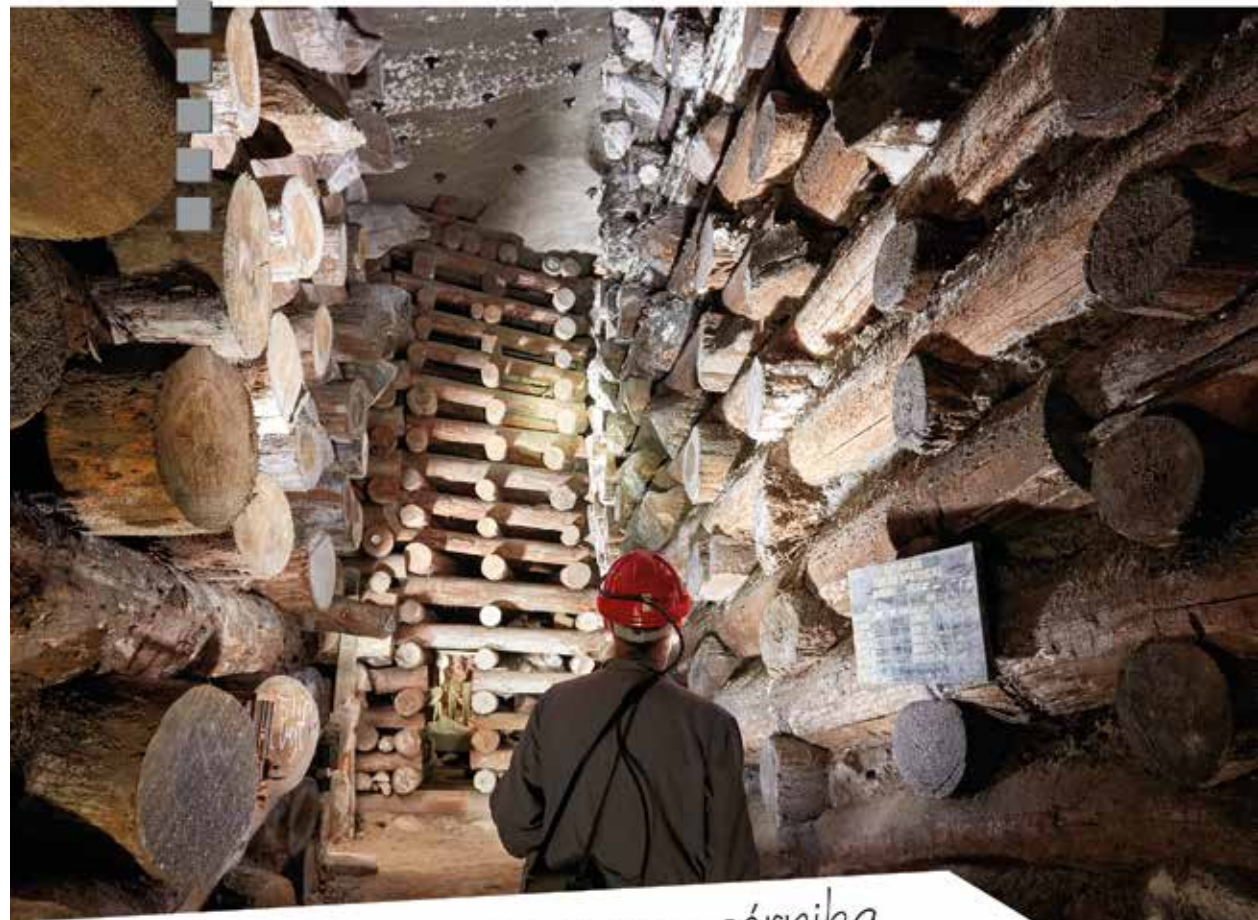
4. Rozejrzyj się dookoła.

Docenij to, co masz wokół siebie. Nie rozpamiętuj przeszłości, nie wybiegaj za bardzo w przyszłość. Pomyśl o tym, co jest „tu i teraz”. Bądź uważny. Zamknij oczy i zadaj sobie pytania: co słyszysz? Co czujesz? Spróbuj medytacji – nawet jeśli miałaby ona polegać na jednej minucie spędzonej w ciszy z zamkniętymi oczami, to poczujesz, jak twój oddech i myśli się uspokajają.

5. Żyj tak, jak lubisz.

Slow life to życie wolniej, ale we własnym tempie i na własnych zasadach. Tego, jak żyć, nie wyjaśni żaden poradnik – wyboru trzeba dokonać samemu.

Kopalnia Soli „Wieliczka” TRASA GÓRNICZA



Poznaj tajemnice pracy górnika



www.kopalnia.pl

byd go alfabet miasta: szecz



Bulwary nad Brdą

Jednym z kolorów charakteryzujących Bydgoszcz jest czerni – tradycyjną regionalną potrawą jest tu bowiem czernina, a mieszkańcy uwielbiają oglądać czarny sport, czyli żużel. To największe miasto Kujaw jest zarazem niezwykle zielone i przyciąga turystów parkami oraz malowniczymi miejscami nad Brdą.

TEKST: Karol Kamiński

BRDA

Mieszkańcy Bydgoszczy w ostatnich latach, szczególnie w okresie wakacyjnym, upodobili sobie spędzanie czasu nad Brdą. I nic w tym dziwnego, bo nad jej brzegiem znajdują się najbardziej charakterystyczne zabytki i budowle. Szczególnym punktem jest Wyspa Młyńska, nazywana często zielonym centrum miasta. Spędzimy tam czas, nie tylko biwakując, lecz także odwiedzając instytucje kulturalne. Zwiedzających przyciągają m.in. Zbiory Archeologiczne Muzeum Okręgowego czy znajdujące się kilka kroków dalej Europejskie Centrum Pieniądza. Na wyspie swoje miejsce ma także patron bydgoskiego muzeum, Leon Wyczółkowski. Życiu i twórczości młodopolskiego artysty przyjrzymy się dokładniej, odwiedzając Dom Wyczółkowskiego. Na turystach spacerujących nad Brdą duże wrażenie robi też rzeźba „Przechodzącego przez rzekę” – odsłonięta 15 lat temu figura balansującego na linie młodego mężczyzny.

B

Y

YUMMY!

Nie sposób zareagować inaczej, gdy spróbuje się bydgoskich specjalów. W mieście nad Brdą można rozsmakować się w potrawach charakterystycznych dla województwa kujawsko-pomorskiego. Region słynie głównie z gęsiny, a w samej Bydgoszczy nie brakuje restauracji, w których można skosztować dobrze przyrządzonych potraw z tego mięsa. W przeszłości podstawą pożywienia były też dania przygotowane ze zbóż – stąd nadal dużą popularnością cieszą się zrobione z maki kluski, w połączeniu ze skwarkami czy kapustą tworzące wyśmienite tradycyjne danie. Bardziej odważni mogą spróbować czerniny, czyli zupy, której podstawą są rosół i krew kaczki.

W RELACJE

13

W PODRÓŻ

12

D

DZIELNICA MUZYCZNA

Jest to obszar w obrębie ulic Staszica, Gdańskiej, alei Mickiewicza i Kołłątaja, skupiający instytucje i placówki muzyczne. Z jednej strony to cichy, spokojny i zielony zakątek miasta, z drugiej – pełen dźwięków i harmonii. Wielbicieli muzyki i teatru świetnie się tutaj odnajdą. Ci, którzy w dzień szukają ustronnego miejsca na spacer, powinni wybrać przechadzkę alejkami po parku Jana Kochanowskiego, w którym podziwiać można rzeźby przedstawiające znanych muzyków i kompozytorów. Z kolei wieczór warto spędzić na koncercie w Filharmonii Pomorskiej lub na spektaklu w Teatrze Polskim.



Filharmonia Pomorska

FOT. PIT233

O

OPERA NOVA

To kolejny dowód na szczególną muzykalność Bydgoszczy. Co ciekawe, Opera Nova jest jedynym teatrem operowym na terenie Kujaw i Pomorza, choć jeszcze w ubiegłym wieku nie było pewne, czy jej powstanie dojdzie do skutku. Gmach zaprojektowano w 1961 roku, lecz ze względu na trudności z uzyskaniem finansowania prace rozpoczęto dopiero 12 lat później, a cała budowa trwała ponad 34 lata! Teatr jest także główną siedzibą odbywającego się od 1994 roku Bydgoskiego Festiwalu Operowego. Chociaż pierwsze spektakle miały miejsce niemal na placu budowy, to festiwal prędko stał się jedną z największych imprez kulturalnych miasta.



Opera w Bydgoszczy

G

GDAŃSKA 8

Ulubiony adres niejednego bydgoszczanina. Właśnie tam co niedzielę odbywa się frymark bydgoski – cykliczny targ, na którym można spotkać lokalnych rzemieślników i kupić ich wyroby (takie jak pyszne powidła strzeleckie czy piernikowa musztarda), spróbować regionalnych dań (znajdzie się także coś dla miłośników kuchni roślinnej i osób na diecie bezglutenowej) lub po prostu spędzić miło niedzielne popołudnie ze znajomymi bądź rodziną.



Zabytkowa kamienica przy ul. Gdańskiej



Obraz „Syn i zabita matka”
Andrzeja Wróblewskiego

FOT. © MNK, OBIEKT UDOSTĘPNIONY DZIĘKI UPRZEMOŚCI FUNDACJI ANDRZEJA WRÓBLEWSKIEGO

S

SZTUKA WSPÓŁCZESNA

Prace wybitnych polskich artystów XX wieku można podziwiać w Galerii Sztuki Nowoczesnej. Znajdują się tam obrazy Józefa Czapskiego, Andrzeja Wróblewskiego, Jacka Malczewskiego czy Meli Muter – twórców, którzy wywarli duży wpływ na polską sztukę nowoczesną, a ich dzieła zachwycają do dziś. Warto też śledzić organizowane czasowe wystawy współczesnych polskich artystów. Twórczość w Bydgoszczy odkrywamy również na ulicy, ponieważ miasto jest pełne intrygujących murali. Najwięcej tych wielkoformatowych dzieł znajdziemy przy ulicy 3 Maja, na przykład wizerunek znanego z powieści J.M. Barriego Piotrusia Pana. Innym popularnym bydgoskim murałem jest „Śniadanie mistrzów” przy ulicy ks. Skargi.

Z

ZBROJENIA

W miejscu opuszczonych zakładów zbrojeniowych z czasów II wojny światowej powstało niezwykle i jedyne takie muzeum w Europie – Exploseum. Zwiedzający mogą się przechadzać korytarzami fabryki, która od czasów zakończenia konfliktu pozostała w niemal nienaruszonym stanie. Podczas wizyty można poznać historię miejsca i produkcji materiałów wybuchowych czy zgłębić złożone zagadnienie przymusowej pracy podczas wojny. Exploseum zostało uznane przez Polską Organizację Turystyczną za Najlepszy Produkt Turystyczny Polski w 2016 roku.



Exploseum – Centrum techniki wojennej DAG Fabrik Bromberg

FOT. PIT233

C

CZYSTOŚĆ

Trudno stwierdzić, czy Bydgoszcz jest najczystszym miastem świata, ale z pewnością należy do niewielu, które mogą się pochwalić Muzeum Mydła i Historii Brudu. A odwiedzić je z pewnością warto – w 2015 roku miesięcznik „National Geographic Traveler” przyznał mu tytuł najciekawszego muzeum w Polsce. Inspiracją do jego utworzenia była tradycja przemysłowa miasta, związana właśnie z wytwarzaniem mydła. Podczas wizyty poznamy bliżej dzieje higieny (dowieśmy się na przykład, dlaczego Francuzi w XVIII wieku nosili na głowach peruki) i wykonamy własnoręcznie kostkę mydła.



Muzeum Mydła i Historii Brudu

FOT. PIT233

z

ŻUŻEL

Bydgoszcz to bez wątpienia miasto o bogatej żużlowej historii. Sekcja wyścigów motocyklowych powstała już w 1946 roku. Tutaj też urodził się jeden z najbardziej utytułowanych żużlowców świata, Tomasz Gollob – były zawodnik, a od stycznia 2019 roku dyrektor sportowy Polonii Bydgoszcz. Polonia to siedmiokrotny drużynowy mistrz Polski, a w tym sezonie toczy zmagania w II lidze. Fanem tego klubu jest podobno inny znany sportowiec urodzony w Bydgoszczy – Zbigniew Boniek, obecny prezes PZPN. 



Stadion Polonii Bydgoszcz

FOT. STANISŁAW J. RADZIŃSKI



BYDGOSZCZ

Do tego malowniczego miasta nad Brdą wygodnie dojedziesz pociągami PKP Intercity. Znajdź najkorzystniejsze połączenie na intercity.pl.

ANGIELSKI ENGLISH

JĘZYK W PODRÓŻY
LANGUAGE ON THE GO

Did you know that the curtain in the large hall of the Bydgoszcz Opera weighs 650 kilograms?

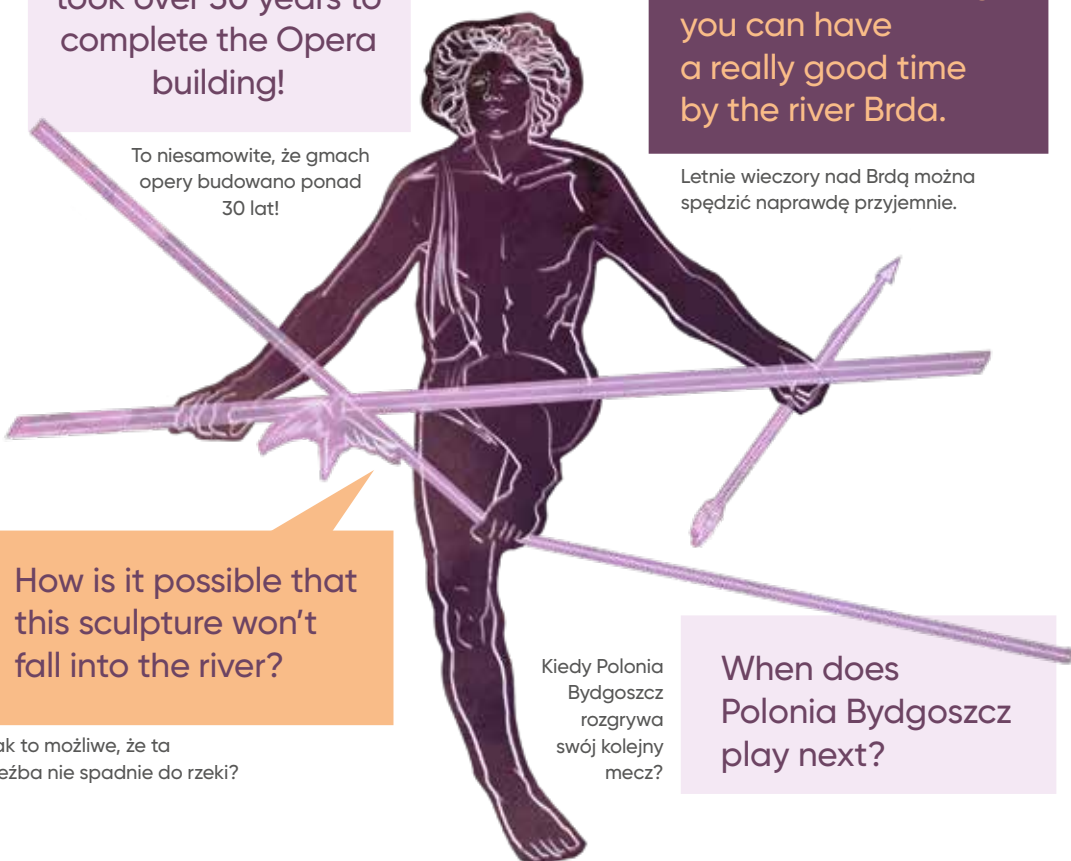
Wiedziałeś, że kurtyna w dużej sali bydgoskiej opery waży 650 kilogramów?

It is amazing that it took over 30 years to complete the Opera building!

To niesamowite, że gmach opery budowano ponad 30 lat!

On summer evenings you can have a really good time by the river Brda.

Letnie wieczory nad Brdą można spędzić naprawdę przyjemnie.

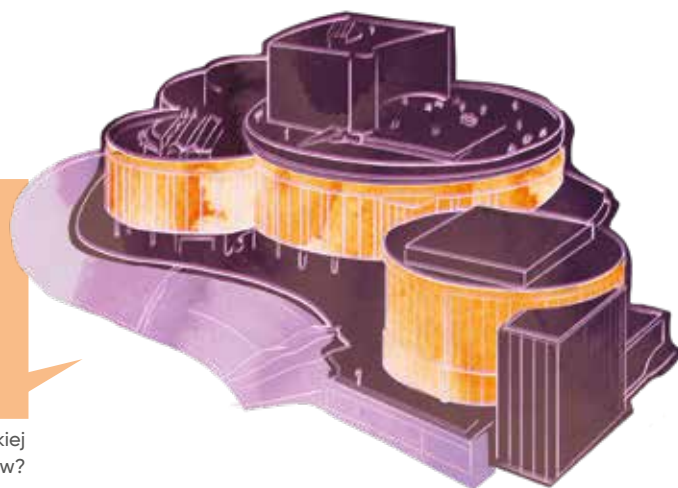


How is it possible that this sculpture won't fall into the river?

Jak to możliwe, że ta rzeźba nie spadnie do rzeki?

Kiedy Polonia Bydgoszcz rozgrywa swój kolejny mecz?

When does Polonia Bydgoszcz play next?

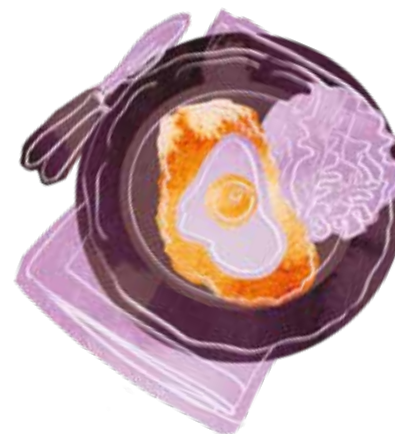


The most recent concert in the Bydgoszcz Opera was like a balm for the soul.

Ostatni koncert w bydgoskiej operze był miodem dla duszy.

In the Museum of Soap and History of Dirt we saw a medieval bathhouse and a prototype of the shower.

W Muzeum Mydła i Historii Brudu widzieliśmy średniowieczną łaźnię i pierwowzór prysznicza.



Where can I eat great dumplings and a traditional Bydgoszcz schnitzel?

W jakiej restauracji zjem naprawdę dobre kluski i tradycyjny bydgoski sznycel?

I want to try *czernina*, a soup made of duck blood and clear poultry broth, at the *frymark bydgoski*.

Mam ochotę spróbować czerniny na bydgoskim frymarku.

The Peter Pan mural reminded me of my favorite book.

Mural z Piotrusiem Panem przypomniał mi o ulubionej książce.



„Wyśeig po Zdrowie” odwiedza polskie miasta. Najbliższe pikniki odbędą się 14 i 15 czerwca w Krakowie.

„Wyścig po Zdrowie” to mnóstwo atrakcji i wiele stref tematycznych. W mobilnym muzeum Tour de Pologne można poznać fascynującą historię polskiego kolarstwa i zobaczyć wyjątkowe eksponaty – rowery, medale, puchary, a także multimedialne prezentacje. W strefie wyzwń można sprawdzić swoją wiedzę w quizie sportowym oraz zmierzyć się z rekordem Czesława Langa podczas jazdy na trenerach. Wyjątkowe emocje gwarantuje Mikro Tour de Pologne Amatorów, czyli rywalizacja na trenerach ze specjalną makieta z mikrokolarzami.

Każdy uczestnik może też sprawdzić stan swego zdrowia dzięki mobilnej przychodni firmy Medicovert – Partnera Medycznego „Wyścigu po Zdrowie”.

W ofercie jest m.in. pomiar ciśnienia, analiza składu ciała, badanie poziomu cukru i cholesterolu. Nie zabraknie porad dietetyków i konsultacji żywieniowych, w strefie dzieci znajdują się badania wydolnościowe, a w strefie RehaSport Clinic – konsultacje fizjoterapeutyczne oraz warsztaty dotyczące prawidłowej jazdy na rowerze i zmniejszenia ryzyka kontuzji.

Do odwiedzenia „Wyścigu po Zdrowie” zachęcają ambasadorzy akcji, wśród których są wicemistrz olimpijski z Moskwy i dyrektor generalny Lang Team Czesław Lang, dwukrotna wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim Maja Włoszczowska, były koszykarz NBA Cezary Trybański, znany kucharz Mikołaj Rey oraz dziennikarki Katarzyna Bosacka i Odeta Moro. Więcej szczegółów na www.wyscigpозdrowie.pl. 



Podczas „Wyścigu po Zdrowie” można również dowiedzieć się wszystkiego o dobrym jedzeniu. W specjalnym Showroomie Carrefour poznamy całą gamę produktów ekologicznych i wegańskich oraz zyskamy wiedzę o tym, z jakich składników i w jaki sposób komponować smaczne i zdrowe posiłki. Carrefour, sponsor główny „Wyścigu po Zdrowie”, realizując światowy program Act for Food, podejmuje konkretne działania, by promować prawidłowe nawyki żywieniowe. Specjaliści pokażą, jak podążać w kierunku lepszej jakościowo żywności, a także zaprezentują oryginalne przepisy i potrawy z produktów ze zdrowej polki.

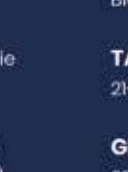




PIKNIK WYŚCIG PO ZDROWIE

Tour de Pologne®

SPONSOR GŁÓWNY



MIKRO TOUR DE POLOGNE

**MOBILNE MUZEUM
TOUR DE POLOGNE**

SHOWROOM CARREFOUR

ZDROWA ŻYWNÓŚĆ

STREFA WYZWAŃ

MOBILNA PRZYCHODNIA

Zaprasza




Gdzie i kiedy?

WARSZAWA Bike Expo PGE Narodowy 6-7 Kwietnia BIAŁYSTOK 10-11 Maja Rynek ZABRZE 17-18 Maja Centrum Miasta	KATOWICE 7-8 Czerwca Rynek KRAKÓW 14-15 Czerwca Stadion Wisły KRAKÓW 3 Sierpnia Błonie (Obok miasteczka DTP) JAWORZNO 5-6 Sierpnia Rynek (Obok Miasteczka TDP)	WARSZAWA WILANÓW 7-8 Września UL Koski Potockiego CHORZÓW 13-14 Września Stadion Śląski Błonia Stadionu TARNOWSKIE GÓRY 21-22 Września Rynek GDAŃSK 28-29 Września Forum Gdańsk
--	--	---

ORGANIZATORZY:   WWW.WYSCIGPOZDROWIE.PL

PARTNERZY:     

PATRONI MEDIALNI:     

Zmiany w percepcji czasu

„Czas jest tylko szczególną formą przestrzeni” – mawiał pisarz Herbert George Wells. Nie sposób się nie zgodzić – każdego dnia czujemy, że zwalnia on lub przyspiesza w zależności od tego, czym aktualnie się zajmujemy. To, w jaki sposób postrzegamy upływ chwil, zależy również od naszego samopoczucia, wieku biologicznego oraz życiowych doświadczeń.

TEKST: Małgorzata Floraszek, psycholog

Już małe dzieci dostrzegają względność upływającego czasu, gdy po kilku godzinach spędzonych na placu zabaw wołają z wyrzutem do matki: „Już musimy iść?! Dopiero tu przyszliśmy!”. I choć godzina ma zawsze 60 minut, a rok – 12 miesięcy, to w zależności od tego, w jaki sposób spędzamy dni i tygodnie, nasze odczuwanie czasu jest różne. Kwadrans może być długi, kiedy na coś czekamy, lub krótki niczym mgnienie oka, kiedy spędzamy chwilę na wyśmienitej zabawie. Postrzeganie czasu jest względne, ponieważ nasz mózg na każdą chwilę nakłada swój filtr interpretacji.

SZCZEGÓLNE PRAWO MŁODOŚCI

W 1890 roku amerykański filozof i psycholog William James pisał, że kiedy przybywa nam lat, wydaje się, że czas przyspiesza. Skąd ta zmiana? Gdy jesteśmy dziećmi, wiele spraw i rzeczy w naszym życiu dzieje się po raz pierwszy. Mamy zatem na przykład: pierwszą podróż pociągiem, pierwszą wizytę w zoo, pierwszy dzień w szkole czy pierwszą przyjaźń. Wszystko wydaje się ogromnie interesujące i warte uwagi. Jednak im jesteśmy starsi, tym mniej zdarzeń musimy przetworzyć. Popadamy w rutynę. Coraz rzadziej przyglądamy się rzeczywistości. Dni wydają nam się podobne do siebie i nie pamiętamy już, czy rozmowę służbową prowadziliśmy we wtorek, czy może w zeszłą środę.



Według współczesnego brytyjskiego psychologa Steve'a Taylora dorośli wyraźnie odczuwają szybko upływające chwile, ponieważ przyzwyczaili się już do świata i wszystko jest im znane. Nie otrzymują tak wielu nowych informacji, które należy zapamiętać. Z kolei najmłodszy odbierają czas jako płynący wolniej, gdyż chcąc zrozumieć świat i istniejące w nim zjawiska, bardzo uważnie obserwują wszystko, co dzieje się wokół. Przetwarzają w ten sposób ogromną ilość informacji.

SKUPIENIE NA PRIORYTETACH

Czas pędzi nieubłaganie także wtedy, gdy chcemy osiągnąć pewien konkretny, wysoce pożądaný cel. Kiedy bardzo czegoś pragniemy, a jesteśmy przekonani, że nasz plan da się wykonać, wówczas, jak pokazują badania przeprowadzone na University of Alabama, redukujemy myśli oraz emocje do tych, które są związane właśnie z tym dążeniem. To sprawia, że realizacji zadania poświęcamy całą uwagę. Ileż to razy zdarzyło nam się nie usłyszeć wołania naszego własnego dziecka, podczas gdy byliśmy pochłonięci wcieleniem w życie ważnego zamierzenia? Dzieje się tak dlatego, że nasza uwaga podążała tylko jedną drogą i mieliśmy tzw. klapki na oczach.

NAPRZÓD, W DROGĘ!

Amerykański uczonec z uniwersytetu w Chicago, profesor Eugene Caruso, wraz ze swoim zespołem udowodnił, że przeszłość wydaje się nam zawsze bliższa niż przyszłość. Co więcej, właściwość ta dotyczy różnych wymiarów życia. I tak na przykład ulegamy złudzeniu, że miejsca czy obiekty, do których podążamy, wydają nam się bliższe niż te, od których się oddalamy – choć w rzeczywistości dzielą nas od nich jednakowe odległości. Podobnej iluzji ulegamy w przypadku postrzegania czasu. Odczuwamy mianowicie, że zdarzenia, które mają mieć miejsce w przyszłości, wydarzą się stosunkowo szybko, ponieważ, jak wskazuje zespół profesora Caruso, zdążamy w ich kierunku. Działa wówczas psychologiczny mechanizm przygotowujący nas na najlepsze przeżycie tego, co ma się zdarzyć. Mózg angażuje energię w analizowanie wszelkich dostępnych zmiennych, aby zdarzenie, które nas czeka, było dla nas możliwie najkorzystniejsze. Przeszłość natomiast subiektywnie wydaje się nam bardziej odległa, ponieważ nie poświęcamy zbyt wiele uwagi zdarzeniom, na które w żaden sposób nie mamy już wpływu. W kwestii tego, co już było, mózg redukuje swoje działania do minimum.



Nie można zaprzeczyć, że czasu chciałoby się mieć raczej w nadmiarze. Miło byłoby pomyśleć, że nie tylko zdarzenia i emocje wpływają na to, jak odbieramy jego upływ, ale sami także możemy nieco wydłużyć wybrane momenty. Jak sprawić, by dobre chwile pamiętać jako dłuższe i wstrzymać wskazówkę zegara?

1. Nie poddawać się rutynie i każdego dnia jak dziecko – z uwagą doświadczać czegoś nowego.
2. Unikać sytuacji wyczerpania stresem.
3. Kontemplować chwile w zachwycie.
4. Wyznaczać sobie cele, które będą kierunkowały nasze działania.
5. Wspominać dobre momenty.

STANĄĆ W ZACHWYCIE

Istnieje wiele sytuacji, w których nasz subiektywny odbiór upływu czasu zdaje się przyspieszać lub zwalniać. Jedną z okoliczności wpływających na jego spowolnienie jest podziw i zaduma. Spowalniający czas stan kontemplacji i zachwytu towarzyszy nam na przykład, gdy stajemy na szczycie góry, oglądamy zorzę polarną czy wsłuchujemy się w dźwięki ulubionej muzyki. Naukowcy ze Stanford University oraz University of Minnesota dowiedli, że wprawienie człowieka w stan zadumy oraz podziwu wywołuje w nim wrażenie, że ma on znacznie więcej czasu niż w rzeczywistości. Stajemy się wtedy bardziej cierpliwi, a wskazówki zegara tykają jakby wolniej.

GDY STRACH ODMIERZA CZAS

Kiedy czekamy na urzędniczą odpowiedź w ważnej dla nas sprawie lub na wyniki badania wykluczającego poważną chorobę, czas zdaje się wlec w nieskończoność. Wołamy z niedowierzaniem: „To dopiero czwartek?! Jak to możliwe?”. Podobnego zafałszowania prędkości upływu czasu doświadczają ofiary wypadków. O sekundowym momencie kolizji aut opowiadają często tak, jakby działo się ono w zwolnionym tempie. Jak dowodzi neurobiolog David Eagleman, istotną rolę pełni tu ciało migdałowate. Ten obszar centralnego układu nerwowego sprawia, że w warunkach silnego stresu gromadzimy dużo więcej wspomnień aniżeli w każdej innej sytuacji życiowej. Bogactwo obrazów zapisanych w pamięci w sytuacji budzącej strach wywołuje wrażenie, że trwała ona niewspółmiernie długo w stosunku do stanu faktycznego. W



Polskie parki rowerowe

Tatry, Karkonosze, Białowieża, Bieszczady, Góry Stołowe, Ojców i słowińskie wydmy – to najczęstsze skojarzenia osób pytanych o polskie parki narodowe. Mało kto potrafi wymienić wszystkie dwadzieścia trzy. Z pewnością jednak warto poznać każde z tych miejsc, zwłaszcza latem, na przykład z poziomu rowerowego siodełka.

TEKST: Michał Słodowy
(@parki_narodowe_w_polsce)



Dowiedz się więcej!
Zrób zdjęcie kodu i poznawaj parki narodowe razem z autorem „Z Parku do Parku”, które prezentuje na swoim profilu w serwisie Instagram.

Instagramowy profil „Z Parku do Parku” powstał, by zachęcać nie tylko do poznania pereł rodzimej przyrody, lecz także do uprawiania krajoznawczej turystyki, bo parki rozsiane są po całej Polsce. Możliwości zwiedzania jest wiele – wybór zależy od charakteru parku, jednak w ciepłe miesiące najlepiej sprawdza się rower. Oto lista sześciu parków narodowych, po których bezproblemowo można się przemieszczać na dwóch kółkach.

STACJA: MIĘDZYDZROJE

W tym popularnym kurorcie mieści się siedziba dyrekcji i wejście do Wolińskiego Parku Narodowego. Do głównych atrakcji parku można dojechać na dwóch kółkach, korzystając ze szlaków pieszych. Chcąc jednak wejść na słynne klifowe wybrzeże, rower lepiej zostawić przy wejściu. Woliński Park Narodowy przecinają dwa ważne szlaki rowerowe: niebieski, okalający Zalew Szczeciński, oraz europejski zielony szlak R-10, prowadzący dookoła Bałtyku. Wybierając te trasy, poznamy największą z polskich wysp – Wolin. W tym roku warto pojawić się tutaj w pierwszy weekend sierpnia, żeby wziąć udział w XXV Festiwalu Słowian i Wikingów. To jedna z największych tego typu imprez w Europie, w której uczestniczy ponad 2,5 tys. osób z 30 krajów!



Latem do Międzyzdrojów kursują sezonowe pociągi PKP Intercity, zapewniające doskonałe połączenie nadmorskiego kurortu m.in. z Warszawą, Krakowem, Wrocławiem, Poznaniem i Przemysłem.





FOT. JAKUB ZIOŁEK

STACJA: KOSTRZYN NAD ODRĄ

Miasto graniczy z najmłodszym parkiem narodowym „Ujście Warty”. Rejon, w którym Warta wpada do Odry, obejmuje unikatowe tereny podmokłe, łąki i pastwiska, ale spotkamy tu również rzadkie gatunki ptaków. Rower to tutaj najlepszy środek lokomocji, a główny – żółty – szlak ma prawie 30 kilometrów. Dostępność poszczególnych odcinków tras i punktów widokowych zależy od poziomu wody, dlatego przed wyjazdem warto wejść na oficjalną stronę parku i sprawdzić, czy któreś z miejsc nie jest po prostu zalane. Podtopienia mają też wpływ na stan tras rowerowych, jednak walory przyrodnicze wynagrodzą cały trud pedalowania w tych warunkach.



Do Kostrzyna dojedziesz pociągami ekonomicznymi kategorii TLK oraz IC, m.in. z Warszawy, Opola, Przemysła, Katowic, Wrocławia i Częstochowy.

PODRÓŻUJ Z ROWEREM!

Pamiętaj, że przewóz dwóch kółek jest możliwy jedynie w pociągach do tego wyznaczonych. Zaplanuj swoją podróż na intercity.pl, wyszukując dogodny połączenie, a następnie sprawdzając dostępność miejsc na rowery w zakładce „Zestawienia pociągów”. Bilet na przewóz roweru kosztuje jedynie 9,10 zł – niezależnie od długości trasy!

STACJA: KRAKÓW GŁÓWNY

Ojcowski Park Narodowy to idealna propozycja na początek przygody z polskimi parkami narodowymi. Jest najmniejszy, dzięki czemu szybko się w nim odnajdziemy i poczujemy jak u siebie. Dolina Prądnika jest bardzo malownicza, a jej jurajski charakter sprawia, że pokonywanie nawet tych najtrudniejszych szlaków daje poczucie przyjemnego zmęczenia. Wszystko to zaledwie 17 kilometrów od stacji Kraków Główny. Oprócz walorów przyrodniczych na liście punktów, które trzeba tu zobaczyć, są kaplica „na wodzie”, pustelnia św. Salomei, zamek w Ojcowie, młyn i tartak Boronia w Grodzisku oraz Jaskinia Ciemna i Grota Łokietka (do dwóch ostatnich trzeba dojść pieszo). Rower na pewno przyda się do przejazdu z Ojcowca do zamku w Pieskowej Skale. Tuż przy nim wznosi się słynna Maczuga Herkulesa, która z Bramą Krakowską i Rękawicą należy do najbardziej rozpoznawalnych obiektów w parku. To miejsce niejako narzuca odwiedzającym swój rytm: dzięki małej powierzchni nie trzeba się spieszyć – tu czas spowalnia, a my możemy naprawdę wypoczywać.



Do stolicy Małopolski wygodnie dojedziesz pociągami wszystkich kategorii, także Express Intercity Premium, czyli popularnym Pendolino, wyposażonym w specjalne haki rowerowe.

STACJA: ŁAPY

To miejscowość leżąca w południowej części terenów „polskiej Amazonii”, czyli Narwiańskiego Parku Narodowego, najrzadziej odwiedzanego parku narodowego na Polesiu. Nawiązanie do największej rzeki na świecie nie jest przypadkowe – nurt Narwi zachowuje się jak nurt Amazonki: płynie jednocześnie wieloma korytami, więc obowiązkowo musimy choć na chwilę przesiąść się do kajaka lub tradycyjnej łodzi, tzw. pychówki. Pomimo przewagi wodnych atrakcji rower bardzo tu się przydaje. Przez otulinę parku biegną szlaki słynnego Green Velo, m.in. czerwony Podlaski Szlak Bociani oraz oznaczona na niebiesko 90-kilometrowa „obwodnica narwiańska”. Punktami obowiązkowymi na tej trasie są Waniewo, skąd przez rozlewiska Narwi prowadzi kładka do miejscowości Śliwno, oraz miasteczko Tykocin, z mnóstwem zabytków i doskonałymi restauracjami.



Łapy, choć niewielkie, są doskonale skomunikowane z niemal całą Polską. Dojedziesz tu pociągami PKP Intercity, m.in. z Trójmiasta, Suwałk, Jeleniej Góry, Wrocławia, Łodzi, Warszawy, Krakowa czy Katowic oraz oczywiście z pobliskiego Białegostoku.

STACJA: OSOWIEC-TWIERDZA

Wspomniany Tykocin można też odwiedzić podczas wizyty w Biebrzańskim Parku Narodowym, ponieważ te dwa parki leżą bardzo blisko siebie. Na ogół jednak rowerzyści korzystający z pociągu wysiadają w miejscowości Osowiec-Twierdza. Tu znajduje się siedziba parku i jedna z jego atrakcji turystycznych – XIX-wieczna twierdza obronna (dostępna dla zwiedzających tylko w dni robocze; poza sezonem wakacyjnym wizytę należy ustalić telefonicznie – informacje można znaleźć na stronie www.biebrza.org.pl). Sam park obejmuje niemal cały bieg Biebrzy (ok. 155 kilometrów!), co czyni go największym polskim parkiem narodowym. Rozlewiska tej rzeki są tutaj główną atrakcją, którą powinniśmy podziwiać z perspektywy kajaka, jednak fani dwóch kółek na pewno nie doznają zawodu. Tu również przebiega Green Velo, a trasy do kolejnych punktów widokowych najlepiej pokonywać rowerem. Podobnie jak Narwiański Park Narodowy miejsce to znajduje się na końcu listy najpopularniejszych polskich parków, co sprawia, że jest idealne dla osób pragnących odciąć się od zgiełku.



Na stacji Osowiec zatrzymują się dalekobieżne pociągi PKP Intercity ekonomicznych kategorii TLK i IC, jadące z południa, północy i zachodu kraju.



Do stolicy Polski dojedziesz pociągami PKP Intercity z każdej części kraju. Połączenia do Warszawy są obsługiwane wszystkimi kategoriami pociągów – od najbardziej ekonomicznych TLK i IC po komfortowe ekspresy EIC i EIP (Pendolino).



FOT. PAWEŁ TADEKO

STACJA: WARSZAWA ZACHODNIA

Najmniejsza odległość z dworca do granicy Kampinoskiego Parku Narodowego wynosi ok. 16 kilometrów. Warto ją pokonać, bo ten drugi co do wielkości polski park narodowy jest prawdziwym rajem dla rowerzystów. Jego obwódca liczy ok. 150 kilometrów, a dla cyklistów dostępne są też szlaki piesze. To daje sporo możliwości, a rower to najlepszy sposób, żeby w miarę szybko poznać topografię parku. Punktem obowiązkowym w Kampinosie jest wieś Granica, w której znajdują się Muzeum Puszczy Kampinoskiej, skansen budownictwa puszczańskiego i wieża widokowa. Jadąc ze stacji Sochaczew, warto zaplanować trasę zahaczającą o Dom Urodzenia Fryderyka Chopina i park w Żelazowej Woli. **W**



FOT. JOANNA WRÓBLEWSKA



Chyba żaden inny obiekt kulturalny nie może pochwalić się równie malowniczym położeniem. Odwiedziny w Muzeum Pierwszych Piastów na Lednicy to nie tylko obezwanie z historią i archeologią, lecz także gratka dla miłośników przyrody i wakacje w pigule.

TEKST: Magdalena Sprenger
Muzeum Archeologiczne w Poznaniu

Z wizytą u pierwszych Piastów

Muzeum kojarzy się z oblaną wodami jeziora lednickiego urokliwą wyspą. Jednak instytucja ma pod swoją opieką kilka oddziałów zlokalizowanych w różnych punktach Wielkopolski. Archeologiczne pozostałości po dawnych piastowskich siedzibach, bogate zbiory zabytków, wyjątkowe walory przyrodnicze i interesujące imprezy plenerowe przyciągają turystów o każdej porze roku.

OSTRÓW LEDNICKI

Wyspa położona na jeziorze Lednica była niegdyś jednym z najważniejszych ośrodków państwa polskiego. Świadczyć o tym pozostałości potężnych wałów obronnych oraz kamienne relikty tak zwanego palatium, czyli zespołu składającego się z ruin pałacu księcia Mieszka I wraz z kaplicą wzniesioną na planie krzyża greckiego. We wnętrzu kaplicy widnieją pozostałości dawnych basenów chrzcielnych. Archeolodzy odkryli także fragmenty średniowiecznych drewnianych mostów, które łączyły wyspę z brzegami jeziora. Z wód wydobyto liczne elementy uzbrojenia: hełm, kolczugę, miecze, groty włóczni, topory oraz bogato zdobione oporządzenie jeździeckie. Przedmioty te tworzą jedną z największych w Europie, licząc

Ruiny pałacu i kaplicy



FOT. MARGOZ

ponad 300 sztuk kolekcję średniowiecznych militariów. W zbiorach muzeum znajduje się ponadto bogaty zestaw zabytków sakralnych, z których największy zachwyty budzi unikatowy w skali świata relikwiarz bizantyjski przeznaczony do przechowywania fragmentów Krzyża Świętego. Wykonano go w X wieku z połączanego srebra i ozdobiono czarnym bursztynem.

WIELKOPOLSKI PARK ETNOGRAFICZNY

W jednym z największych skansenów w kraju można spędzić miło czas i przekonać się, jak wyglądała XIX-wieczna osada. Zachowano historyczny układ wsi, a oryginalne budynki przeniesiono z różnych miejsc Wielkopolski. Znajdują się tu domy mieszkalne, kościół, karczma, kuźnia oraz wiatrak. We wnętrzach zobaczymy tradycyjne wyposażenie domów, gospodarstw i warsztatów rzemieślniczych, z kolei drewniany młyn z Wierzenicy kryje kolekcję sztuki ludowej. Atrakcją jest kopia barokowego ziemiańskiego dworu, a także drewniany kościół z Wartkowic z pierwszej połowy XVIII wieku. Trudno o lepsze miejsce na rodzinny spacer! Dawna zabudowa, sady, ogrody i zwierzęta tworzą wyjątkową atmosferę. Warto wiedzieć, że na terenie parku organizowane są cykliczne imprezy związane z tradycyjnymi wiejskimi świętami.



XVIII-wieczny kościół (pw. św. Anny i Wawrzyńca) z Wartkowic, Dziekanowice

Artykuł powstał we współpracy z Muzeum Archeologicznym w Poznaniu.





FOT. PUMIEKS

Dzwon z 1515 roku w drewnianym XVIII-wiecznym kościele w Gieczu

GIECZ

Gall Anonim wspomina w „Kronice polskiej” o grodzie Giecz, umieszczając go – obok Gniezna, Poznania i Włocławka – na liście wielkich grodów Bolesława Chrobrego. Jednak początki Gieczu sięgają jeszcze czasów przedpaństwowych, kiedy to w latach 60. IX wieku istniał tu niewielki gródek. Na odwiedzających to miejsce wrażenie robią kamienne fundamenty pałacu oraz przylegającej do niego kaplicy, w tym wypadku rotundy. Zagadką pozostaje, dlaczego budowa nigdy nie została zrealizowana. W początkach XI wieku udało się za to wznieść kamienny kościół w północnej części grodu. Na jego relikwach stoi dziś XVIII-wieczny drewniany kościół św. Jana Chrzciciela. O wysokiej randze Gieczu świadczy bogaty zbiór przedmiotów luksusowych, pozyskanych w trakcie badań archeologicznych. Liczna jest kolekcja składanych wag oraz odważników, a także monet (w tym denar Bolesława Chrobrego Princes Polonie). Znaczącą część zbiorów stanowią militaria, na przykład miecz z X wieku z nierozszyfrowaną do dziś inskrypcją. Tutaj znaleziono również słynny szyszak, uwieczniony przez Jana Matejkę na portrecie Bolesława Krzywoustego.

LEDNICA

Muzeum Pierwszych Piastów jest oddalone o zaledwie kilkanaście kilometrów od Gniezna, do którego wygodnie dotrzesz pociągiem PKP Intercity. Znajdź najkorzystniejsze połączenie na intercity.pl!

GRZYBOWO

Do dziś są widoczne potężne wały dawnego grodu, wznoszące się na wysokość 8–9 metrów i otaczające obszar niemal 5 hektarów. Tak duży teren stanowi doskonale miejsce do organizacji imprez plenerowych z uczestnictwem grup rekonstrukcyjnych. W nowoczesnym pawilonie odbywają się zajęcia edukacyjne. Można tu zobaczyć średniowieczne przedmioty codziennego użytku, a także zabytki z epoki kamienia. Do najcenniejszych znalezisk należy odkryty w XIX wieku skarb – 800 srebrnych monet arabskich zwanych dirhemami. Co roku w Grzybowie z hałasem wypędza się zimą i wita wiosną, odbywa się tutaj „Majówka z historią”, a podczas zimowisk miłośnicy survivalu mogą zakosztować trudów grodowego życia. Najpopularniejszym wydarzeniem jest jednak coroczny Grzybowski Turniej Wojów, na który zjeżdżają w sierpniu słowiańscy i wikińscy wojownicy z całej Polski.



Gród w Grzybowie

INTERESUJĄCE PROJEKTY

Muzeum Pierwszych Piastów przeprowadza liczne badania i projekty naukowe. Objęły one m.in. wczesno-średniowieczne grodzisko w oddalonym o 25 kilometrów od Poznania Radzimi nad Wartą, oraz zlokalizowane na wschodnim brzegu jeziora Lednica cmentarzysko Dziekanowice. Dotąd odkryto tu 1546 grobów i pozyskano około 3 tys. zabytków. Od ubiegłego roku realizowany jest także Projekt Lednica „Razem dla ratowania zabytków”, polegający na badaniach powierzchniowych (z wykorzystaniem wykrywaczy metali) terenów wokół południowej i środkowej części jeziora. Wszystko to sprawia, że warto poznać bliżej te okolice. Na gości czekają restauracje, hotele i gospodarstwa agroturystyczne. Ich oferta dostępna jest na stronie internetowej muzeum. 

KULTUR





Karnety na festiwal są dostępne na stronie www.nowehoryzonty.pl.
Sprzedaż biletów na pojedyncze seanse rozpocznie się 17 lipca.

Wakacyjna awangarda: MFF Nowe Horyzonty

FOT. BTW PHOTOGRAPHERS MAZIARZ I RAUTER



Odległość od morza to ponad 400 kilometrów, a od najbliższych gór kilkadziesiąt. Dlaczego więc Wrocław jest jednym z najbardziej popularnych kierunków turystycznych na upalnym przełomie lipca i sierpnia? Architektura, kluby, plaże nad Odrą? Też. Ale najsilniejszym magnesem jest kino. Od 25 lipca do 4 sierpnia rytm miasta będzie wyznaczać Międzynarodowy Festiwal Filmowy Nowe Horyzonty.

TEKST: Stanisław Abramik



Słyszac hasło „odważne kino artystyczne”, wiele osób dostaje co najmniej gęsiej skórki i na pewno nie kojarzy go z wakacjami, słońcem i relaksem.

Nowym Horyzontom udało się jednak rzecz niezwykła – od 19 lat organizatorzy udowadniają, że można łączyć wysokiej jakości filmy z wakacyjnym odpoczynkiem. Wrocławski festiwal napędza siła różnorodności: w programie znajdziemy zarówno wielkie hity prosto z najważniejszych wydarzeń filmowych na świecie (jak Cannes czy Berlinale), odważne eksperymenty młodych twórców, jak i tytuły, które zgrabnie łączą artystycznego ducha z energią rodem z *blockbusterów*. Nowe Horyzonty to więcej – kino staje się punktem wyjścia dla spotkań, wystaw i innych działań związanych ze sztuką. Z kolei wśród gości nie zabraknie gwiazd światowego formatu. Stolicę Dolnego Śląska odwiedzili dotychczas m.in. Agnès Varda, Nanni Moretti, Terry Gilliam czy Peter Greenaway.



MASZ CZAS TYLKO NA WEEKENDOWY WYJAZD?

Świetnie się składa – termin Nowych Horyzontów pokrywa się z dwoma weekendami (26–28 lipca i 2–4 sierpnia). W popołudniowy piątek możesz wybrać się na film, wieczorem odwiedzić klub festiwalowy, w sobotę obejrzeć wystawę w galerii BWA i złapać popołudniowy seans, a na zakończenie w niedzielę – zwiedzić miasto i obejrzeć jeszcze jeden film przed odjazdem.

FOT. BTW PHOTOGRAPHERS MAZIARZ I RAUTER



PRZESTRZEŃ PO HORYZONT

Dziewięć sal kinowych w samym sercu miasta, dookoła muzea, galerie, puby, restauracje i najważniejsze zabytki. Do tego rozbudowana baza noclegowa, świetna komunikacja miejska i samochody, skutery czy hulajnogi elektryczne oraz rowery miejskie do wypożyczenia na terenie całego Wrocławia. Przez 11 dni można codziennie wybrać się na obiad do innego miejsca, np. na terenie zjawiskowej Dzielnicy Czterech Wyznań, tuż obok wrocławskiego rynku. Dla tych, którzy chcą spróbować nowych smaków, ale nie mają ochoty krążyć po mieście, na czas tego święta kinematografii otwiera się jeden z największych klubów festiwalowych w Polsce – Arsenał. Ta perła XV-wiecznej architektury na co dzień funkcjonuje jako oddział Muzeum Miejskiego, jednak w trakcie Nowych Horyzontów zamienia się w przestrzeń do relaksu, gdzie można dobrze zjeść w strefie *food trucków*, a wieczorami odpoczywać w strefie chilloutu lub bawić się przy setach didżejskich (wszystko na świeżym powietrzu). Głodni innych rodzajów sztuki znajdą coś dla siebie w galerii Studio BWA, zlokalizowanej w artystycznym podwórku przy ul. Ruskiej („małym Berlinie” Wrocławia), lub Wrocławskim Teatrze Współczesnym, gdzie będzie okazja zobaczyć teatralną adaptację słynnej „Magnolii” Paula Thomasa Andersona, wyreżyserowaną przez Krzysztofa Skoniecznego, autora serialu „Ślepnąc od światła”.

W KULTURĘ

FILMOWA UCZTA

W programie tegorocznego festiwalu pojawiają się tytuły, które doskonale współgrają z wakacyjną atmosferą. Taki jest choćby „The Beach Bum” – nowy film Harmony’ego Korine’a, autora głośnego „Spring Breakers”. Tym razem Korine zaprasza na niekończącą się imprezę z udziałem Matthew McConaugheya. Oto hollywoodzki gwiazdor po mistrzowsku bawi się swym wizerunkiem, wcielając się w Moonboga – hedonistę rzucającego się w wir szaleństwa wiecznych wakacji. W tym zestawie znajdzie się też znakomity „Mid90s” – słodko-gorzki, igrający z naszą nostalgią za latami 90. film Jonaha Hilla (reżyserski debiut aktora znanego m.in. z „Wilka z Wall Street”), przyjęty gorącym aplauzem na festiwalu w Berlinie. Miłośników słonecznych Włoch ucieszy specjalny seans wersji reżyserskiej filmu „Oni” – ekstrawaganckiego i drapieżnego dzieła Paola Sorrentina, uhonorowanego Oscarem za „Wielkie piękno”.

Kadr z filmu „Mowa ptaków”



FOT. MATERIAŁY PRASOWE



Kadr z filmu „In Fabric”

Widzowie będą mieli okazję zobaczyć m.in. nagrodzony Srebrnym Niedźwiedziem (Grand Jury Prize) „Dzięki Bogu” („Grâce à Dieu”) – najnowszy film François Ozona, który zelektryzował publiczność Berlinale. W programie znajdą się także nowe produkcje Petera Stricklanda – „In Fabric”, rewelacja festiwalu w Toronto, Markusa Schleinera – „Angelo”, olśniewająca wizualnie historia czarnoskórego niewolnika, który jako chłopiec trafił na salony XVIII-wiecznego Wiednia, Neila Jordana – „Greta”, ekstrawagancki i prowokacyjny thriller, w którym obserwujemy historię tajemniczej wdowy (fenomenalna Isabelle Huppert) manipulującej życiem napotkanej dziewczyny (Chloë Grace Moretz), oraz zadziwiający film Bi Gana – „Długa podróż dnia ku nocy” („Long Day’s Journey into Night”), który nieoczekiwanie okazał się wielkim komercyjnym hitem, bijąc w Chinach na głowę nawet „Avengersów”.

SZTUKA ZZA OCEANU

W tym roku szczególną pozycję zajmują filmy z Argentyny. Wśród nich epicki i ironiczny „La Flor” Mariana Llinás’a, przewrotny „La Quietud” – najnowsza produkcja Pabla Trapera, autora nagrodzonego w Wenecji „El Clan”, czy wyreżyserowany przez Benjaminą Naishtata „Rojo”, w którym poznajemy zjawisko *desaparecidos* – falę tajemniczych zaginięć w Argentynie lat 70. XX wieku.

POLSKIE AKCENTY

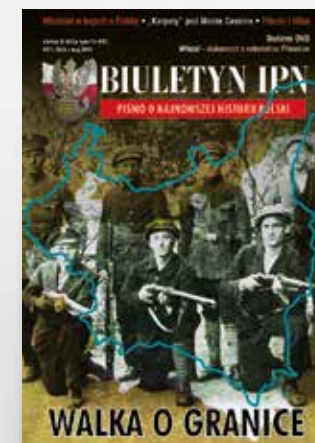
Wielkim wydarzeniem festiwalu będzie polska premiera najnowszego filmu Xawerego Żuławskiego (reżysera głośnej „Wojny polsko-ruskiej”), przygotowanego na podstawie scenariusza jego ojca, Andrzeja. „Mowa ptaków” to niecodzienny, odważny projekt, w którym zobaczymy plejadę polskich gwiazd w zaskakujących rolach. Wśród nich Sebastian Fabijański, Daniel Olbrychski, Marta Żmuda-Trzebiatowska, Borys Szyc czy Marcin i Rafał Mroczkowie. Poza premierą „Mowy ptaków” w programie znajdą się także specjalne festiwalowe pokazy wspomnianej „Wojny polsko-ruskiej” Xawerego Żuławskiego, a także kultowych: „Opętania”, „Diabła” i „Najważniejsze to kochać” Andrzeja Żuławskiego. **W**



WROCŁAW

Na Międzynarodowy Festiwal Nowe Horyzonty wygodnie dojedziesz pociągami PKP Intercity – zarówno ekonomicznymi składami, jak i ekspresami, w tym popularnym Pendolino. Znajdź dogodne połączenie na intercity.pl!

CZYTAJ „BIULETYN IPN” W PODRÓŻY!



**DOSTĘPNY
W PLACÓWKACH
POCZTY POLSKIEJ,
I W SIECI EMPIK**



Zawsze trzeba próbować! You have to always try!

Matt Dusk nie ukrywa swojej fascynacji Polską. Często wraca tutaj ze względów osobistych, a już 6 lipca pojawi się na scenie wadowickiego Młyn Jazz Festival. W tym roku kanadyjski wokalista świętuje dwudziestolecie działalności artystycznej.

ROZMAWIAŁA: Katarzyna Skoczek
TŁUMACZYŁA: Malgo Dzierugo

Matt Dusk is strong connection with Poland. He often comes back here for personal reasons, and on the 6th of July he will appear on the stage of the Młyn Jazz Festival in Wadowice. This year the Canadian vocalist is celebrating 20 years of his musical career.

INTERVIEW: Katarzyna Skoczek
TRANSLATE: Malgo Dzierugo



Matt Dusk urodzony w 1978 roku w Toronto muzyk, kompozytor i wokalista, absolwent St. Michael's Choir School. Swą twórczością przenosi słuchaczy do czasów, w których niepodzielnie panowały swing i jazz. W Polsce dużą popularność przyniosły mu duety z Margaret i Edytą Górniak. Nasz kraj kocha jednak nie tylko z uwagi na liczne grono fanów, lecz także ze względów osobistych – jego żona, Julita, jest Polką. Dyskografia Matta Duska obejmuje m.in. płyty „Good News” (2008) oraz „My Funny Valentine: The Chet Baker Songbook” (2013), która zyskała status platynowego krążka. Ostatni album artysty, „JetSetJazz”, ukazał się w listopadzie 2018 roku i zawiera 10 oryginalnych utworów wykonywanych z big-bandem i orkiestrą.

MATT, WIEM, ŻE OD JAKIEGOŚ CZASU JESTEŚ ZWIĄZANY Z POLSKĄ. CZY MOŻESZ NAM O TYM OPOWIEDZIEĆ? NIE JEST TAJEMNICĄ, ŻE W NASZYM KRAJU ZOSTAŁ KAWAŁEK TWOJEGO SERCA...

Mam szczególną więź z Polską – rodzina mojej żony mieszka w Olsztynie. Jako muzyk podróżuję do wielu krajów na całym świecie, jednak miło podążać tam, gdzie ma się bliskich. Julitę poznałem w 2006 roku, a w 2007 zacząłem sporo jeździć w związku z pracą. To był fantastyczny zbieg okoliczności. Teraz nie tylko ja przyjeżdżam do Polski na występy i nagrania, lecz także przybywa tu moja rodzina, aby przyjemnie spędzić czas. Polska jest moim drugim domem.

WIDZISZ JAKIEŚ PODOBIENSTWA MIĘDZY POLSKĄ A KANADĄ? CO PRZYCIĄGA TWOJĄ UWAGĘ?

Mieszkam w Toronto. Miasto ma liczną polską diasporę. Jest tu wiele wspólnych polskich restauracji i barów. Również Julita ma rodzinę w Kanadzie, więc kiedy się tu spotykamy, wydaje mi się, że jestem w Olsztynie! Muszę powiedzieć, że polska moda jest znacznie bardziej stylowa niż kanadyjska. Młodzi Polacy mają znacznie lepsze wyczucie stylu niż my, Kanadyjczycy.

czerwiec 2019

Matt Dusk born in 1978 in Toronto, musician, composer and vocalist, graduate of St. Michael's Choir School. With his arrangements, he transports listeners to back when jazz and swing ruled the world of music. In Poland he became popular through duets with Margaret and Edyta Górniak. He loves our country not just because of his popularity, but also for sentimental reasons. His wife, Julita, is Polish. Matt Dusk's discography includes the album "Good News" (2008) and "My Funny Valentine: The Chet Baker Songbook" (2013), which achieved platinum status. His latest album "JetSetJazz" was released in November 2018 and consists of 10 original songs performed with a big band and orchestra.

EN → MATT, I KNOW YOU'VE BEEN RELATED TO POLAND FOR A WHILE NOW. CAN YOU TELL US HOW IT HAPPEN? IT'S NOT A SECRET THAT PART OF YOUR HEART BELONGS HERE...

I have a special connection to Poland, my wife's family lives in Olsztyn. As a musician, you get to travel to many different countries around the world, however it's nice to have family where you travel. I met Julita in 2006 and started to travel for work in 2007, the coincidence is fabulous. Now I come to Poland not only for performing and recording, but also my family travels to Poland to spend time for pleasure. Poland is my second home.

YOU SEE ANY SIMILARITIES BETWEEN POLAND AND CANADA? WHAT CATCH YOUR ATTENTION HERE?
I live in Toronto and it has a very large Polish population. There are many fabulous Polish restaurants and bars here. Also Julita has family in Canada, so when visiting them here it seems like I am in Olsztyn! I have to say that Polish fashion is much more stylish than Canadian. The young men and women have much more fashion sense than us Canadians.

THANKS TO YOUR MUSIC YOU'VE BEEN TRAVELING AROUND THE WORLD A LOT. SO NOW THE SERIOUS QUESTION: WHAT'S YOUR FAVOURITE PLACE TO BE?

Anywhere warm. Canada and Poland do share the same weather, so I would rather look for something a little warmer. I do have to say that performing in Poland is just a different experience. The people in Poland always seem to have an exciting time at our shows, especially when I speak Polish.

DZIĘKI MUZYCE DUŻO PODRÓŻUJESZ PO ŚWIECIE – JAKIE JEST TWOJE ULUBIONE MIEJSCE?

Najbardziej lubię ciepły klimat, a Kanada i Polska dzielą ten sam los, jeśli chodzi o pogodę, więc wolę szukać czegoś nieco cieplejszego. Występy w waszym kraju to po prostu niepowtarzalne doświadczenie. Ludzie tu zawsze wydają się bardzo podniekcytowani podczas naszych koncertów, zwłaszcza gdy mówię po polsku.

PODRÓŻOWANIE W PEWIEN SPOSÓB PRZEJAWIA SIĘ RÓWNIEŻ W TWOJEJ MUZYCE. „TO TWOJA PODRÓŻ. TO JEST JETSETJAZZ” – TYMI SŁOWAMI OPISUJESZ NOWY ALBUM. CZY MOŻESZ POWIEDZIEĆ COŚ WIĘCEJ NA TEN TEMAT?

„JetSetJazz” to podróż w czasie do lat 60. XX wieku, kiedy latanie wiązało się z prestiżem, a muzyka była naprawdę wspaniała. To wtedy Frank Sinatra święcił triumfy i dominował przemysł muzyczny. To wówczas po raz ostatni utwory big-bandu znajdowały się na liście 20 najbardziej popularnych piosenek. Potem przyszli The Beatles i zmieniło wszystko. Uwielbiam wracać do epoki, kiedy tak wiele się działo. Chcę, żeby ludzie odtwarzali piosenki z mojego albumu na eleganckich przyjęciach koktajlowych i pozwolili, by ścieżka dźwiękowa przeniosła ich do minionych czasów.

MASZ JAKIEŚ PLANY KONCERTOWE W POLSCE?

Tak! Wykonam kilka piosenek 8 czerwca na Wodecki Twist Festiwal, a pełen koncert z moim zespołem planuję 6 lipca na Młyn Jazz Festival. Myślę, że tego lata będę w Polsce częściej niż w Kanadzie.

JESTEM NAPRAWDĘ CIEKAWA JEDNEJ RZECZY. CZY MASZ SWOJEGO ULUBIONEGO POLSKIEGO ARTYSTĘ? KOGOŚ, KOGO MUZYKĘ SŁYSHAŁEŚ I POMYŚLAŁEŚ SOBIE „WOW, TO JEST COŚ!”?

Muszę powiedzieć, że często odtwarzam utwory Zbigniewa Wodeckiego. Zaczęłam słuchać jego muzyki, kiedy zostałam zaproszona na festiwal. Nie znam dobrze polskiego, więc nie rozumiem słów, ale melodie i aranżacje są przepiękne.

TRAVELING IN A WAY IS ALSO PRESENT IN YOUR MUSIC. “THIS IS YOUR JOURNEY. THIS IS JETSETJAZZ” – WITH THOSE WORDS YOU’RE DESCRIBING NEW ALBUM. TELL ME MORE ABOUT IT!

“JetSetJazz” is trip back in time to the 1960s when flying was glamorous and music fantastic. It’s when Frank Sinatra was on top of the world. Because he was such a dominant force in the music industry, it was the last time big band music was in the Top20. The Beatles came along and changed all of that. I love to live a time when so much was changing. I want people to put on the album at cocktail party, and let the soundtrack take them to a time long ago.

ANY CONCERT PLANS IN POLAND?

Yes! I am performing a couple songs at the Wodecki Twist Festiwal on June 8th and a full show with my band at the Młyn Jazz Festival in July 6th. I think I will be in Poland more this summer than in Canada.



W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH DZIELISZ SIĘ Z FANAMI SWOIM CODZIENNYM ŻYCIEM – RODZINNE WEEKENDY, GOTOWANIE, ZABAWA... MAM WRAŻENIE, ŻE CHCESZ BYĆ JAK NAJBLIŻEJ RODZINY. CZY BLISCY PODRÓŻUJĄ Z TOBĄ PODCZAS WYJAZDÓW?

Rodzina odgrywa w moim życiu naprawdę istotną rolę. Wiem, że brzmi to banalnie, ale bliscy są dla mnie bardzo ważni. Myślę, że dogadujemy się tak dobrze właśnie dzięki temu, że nie wyjeżdżają ze mną w trasy koncertowe. O nieobecnych myślmy bardziej życzliwie!

CZY MASZ JAKĄŚ PASJĘ, O KTÓREJ NIE WIEMY? CO ROBI MATT DUSK W WOLNYM CZASIE?

Ponieważ Toronto – moje rodzinne miasto – jest dla mnie tak ważne, chcę pomagać ludziom. Współpracuję z wieloma małymi lokalnymi organizacjami charytatywnymi, aby pomóc tutejszej społeczności. Jedną z organizacji charytatywnych, na rzecz których działam, zbiera stare, niepotrzebne innym meble i przywraca te sprzęty do stanu używalności, by później rozdać je potrzebującym.

ZAKŁADAM, ŻE RODZINA, MUZYKA I PASJA RAZEM SĄ TYM, CO SPRAWIA, ŻE NA TWOJEJ TWARZY POJAWIA SIĘ TEN ROZPOZNAWALNY, JASNY UŚMIECH. NIE MASZ CZASEM ZŁYCH DNI?

Im więcej podróżuję, tym bardziej zdaję sobie sprawę, ile jeszcze muszę się dowiedzieć o świecie. Ciepłe łóżko i dach nad głową to coś, co mogę przyjąć za pewnik. Jednocześnie zdaję sobie sprawę, że każdy z nas ma na świecie ograniczony czas i choć czynienie dobra może być czasem trudne, to zawsze trzeba przynajmniej próbować. ♡

I’M REALLY CURIOUS ABOUT ONE THING. DO YOU HAVE YOUR FAVORITE POLISH ARTIST? ANYBODY YOU HEARD AND THOUGHT TO YOURSELF “WOW, THIS IS SOMETHING!”?

I have to say I’ve been listening to a lot of Zbigniew Wodecki. When I was invited to perform at the festival, I started to listen to his catalogue of music. I don’t speak Polish so I can’t understand the lyrics, however the melodies and arrangements are absolutely beautiful.

ON YOUR SOCIAL MEDIA YOU SHARE YOUR EVERYDAY LIFE WITH YOUR FANS. FAMILY WEEKENDS, COOKING, FUN... I HAVE IMPRESSION YOU’RE TRYING TO KEEP YOUR FAMILY AS CLOSE TO YOU AS POSSIBLE. ARE THEY TRAVELING WITH YOU DURING TOURS?

Family is so important. I know this sounds cliché but it is very important to me. I think we get along so well because they don’t travel with me when I tour. Distance makes the heart grow fonder.

ANY PASSION THAT WE DON’T KNOW ABOUT!? WHAT MATT DUSK IS DOING IN HIS FREE TIME?

Because my home, Toronto, is so important to me, I want to help people. I work with a lot of small local charities to help people in the community. One of the charities I work with collect unused old furniture people don’t want anymore, restore it and place it with people who need it.

I GUESS ALL THIS TOGETHER: YOUR FAMILY, MUSIC, PASSION, IS WHAT KEEP DRAWING THIS BRIGHT SMILE ON YOUR FACE. NO BAD DAYS EVER? HOW DO YOU KEEP UP WITH ALWAYS BEING SO POSITIVE?

The more you travel, the more you realize how much you have more to learn. Having a warm bed and a roof over your head is something we can take for granted. We are all here for a limited time, making the best of it can be hard to do, but you have to always try. ♡

Malta Festival Poznań

Tematem wiodącym 29. edycji Malta Festival Poznań jest „Armia jednostki / Army of the Individual”. Kurator Nástio Mosquito zaprasza na dwa premierowe projekty: happening audiowizualny z kolażem wideo dokumentującym moment narodzin człowieka oraz spektakl oddający hold karaoke. Program obejmuje ponadto widowiska teatralne i taneczne, warsztaty z raperem donGURalesko i wokalistką Karoliną Czarnecką oraz instalacje artystyczne. Jedną z najbardziej wyczekiwanych atrakcji jest z pewnością premiera spektaklu „Hańba” na podstawie powieści J.M. Coetzee, stworzona w koprodukcji z Teatrem im. Stefana Żeromskiego w Kielcach.

21–30 czerwca 2019 roku
Poznań
malta-festival.pl



FOT. K. SCHUBERT

Festiwal Młodzi i Film

Najstarszy festiwal w Polsce prezentujący wyłącznie filmowe debiuty. To właśnie w Koszalinie stawiali swoje pierwsze artystyczne kroki m.in. Krzysztof Zanussi, Agnieszka Holland, Maria Sadowska czy Xawery Żuławski. Młodzi twórcy mają szansę na zdobycie laurów w dwóch konkursach: Pełnometrażowych Debiutów Fabularnych i Krótkometrażowych Debiutów Filmowych. W programie znalazły się także pokazy pozakonkursowe w sekcjach: „Debiut zagraniczny”, „Na dłuższą metę. Debiut dokumentalny”, „Retrospektywy”, przeglądy filmów jurorów oraz spotkania w ramach klubu festiwalowego.

10–15 czerwca 2019 roku
Koszalin
mlodziifilm.pl



„Madama Butterfly” na Placu Defilad

Teatr Studio zaprasza na największe wydarzenie operowe w Polsce w 2019 roku – premierę „Madamy Butterfly”, arcydzieła włoskiego mistrza opery Giacomo Pucciniego. Na warszawskim Placu Defilad wystąpią światowej sławy artyści – m.in. Aleksandra Kurzak, Roberto Alagna oraz Andrzej Dobber. Znakomitą orkiestrę Sinfonia Varsovia oraz Chór Filharmonii Narodowej poprowadzi włoski maestro Marcello Mottadelli. Spektakl wyreżyseruje Natalia Korczakowska. Skala projektu, wyjątkowa scenografia z Pałacem Kultury i Nauki w tle oraz wysoki poziom artystyczny to gwarancja niezapomnianych wrażeń.

15 czerwca 2019 roku
Warszawa
teatrstudio.pl



FOT. SONY MUSIC

czerwcowe wydarzenia

reklama

SUPERWIDOWISKO
GIUSEPPE VERDI
TRAVIATA
28, 29, 30 / 06 / 2019

dyrygent
SIMONE VALERI

reżyseria
GRAŻYNA SZAPOŁOWSKA

www.opera.wroclaw.pl



OPERA
WROCŁAWSKA



Mecenas



Sponsor strategiczny



Mecenas



Partner Baletu
Opary Wrocławskiej



Partner Opary Wrocławskiej



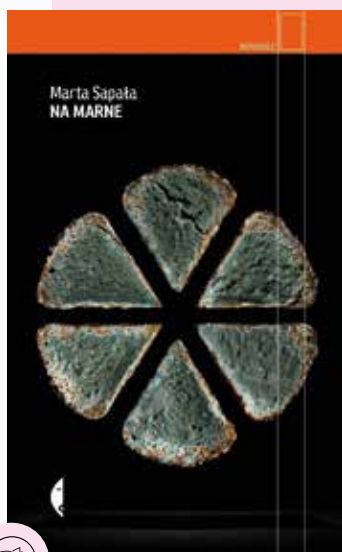
Patroni medialni



czerwcowe



premiery



Na marne
Marta Sapala

Autorka książki „Mniej. Intymny portret zakupowy Polaków” ponownie zgłębia temat konsumpcji, tym razem skupiając się na kwestii marnowania żywności. Czy to zjawisko rzeczywiście wzrasta w tak błyskawicznym tempie, jak przedstawiają to światowe media? W jaki sposób nasze codzienne nawyki mogą wpływać na środowisko? Marta Sapala rozmawia z osobami żywiącymi się tym, co znajdują w śmietnikach, zagląda do kompostowników i kuchennych szafek swoich rozmówców, szpera w kontenerach przy dyskontach spożywczych i sprawdza, w jaki sposób funkcjonują banki żywności.

Wydawnictwo Czarne

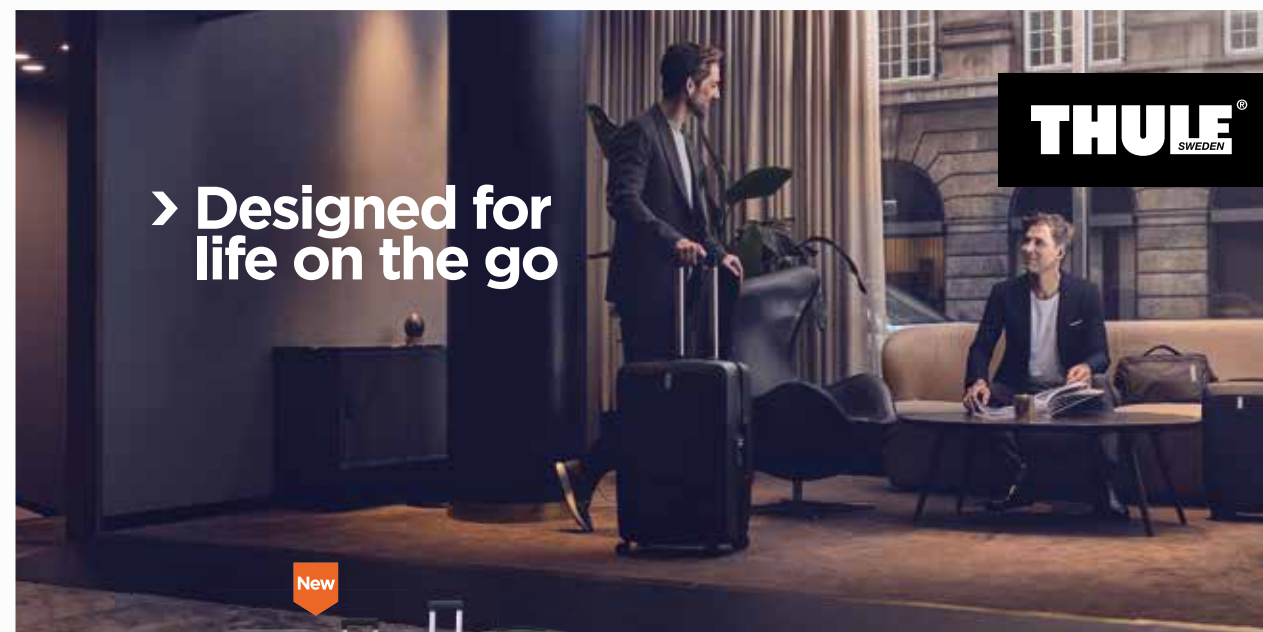
Tajemnice Joan
reż. Trevor Nunn

Gdy pewnego dnia spokojna starsza pani, Joan Stanley (Judi Dench), zostaje aresztowana przez angielskie służby bezpieczeństwa, wszyscy są przekonani, że doszło do przedziwnej pomyłki. Słynny brytyjski reżyser teatralny prezentuje adaptację opartego na faktach bestsellera Jennie Rooney o najbardziej zaskakującym szpiegu w historii Wielkiej Brytanii. Co skłoniło Joan do szpiegowania na rzecz komunistycznej Rosji? Żeby zrozumieć motywację głównej bohaterki, śledzimy jej losy od chwili, gdy jest 18-letnią studentką, aż po czas, gdy zbliżając się do trzydziestki, staje się w pełni dojrzałym naukowcem. W roli młodej Joan wystąpiła znana widzom z serii „Kingsman” Sophie Cookson.

Dystrybucja: Best Film



reklama



Thule Revolve Collection

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

Bring your life
thule.com

Roxie
Roksana Węgiel

Kariera młodej wokalistki nabrała impetu po zwycięstwie w muzycznym talent show TVP2 „The Voice Kids”. W listopadzie 2018 roku Roksana Węgiel triumfowała w 16. Konkursie Piosenki Eurowizji dla Dzieci w Mińsku, a w styczniu 2019 roku uzyskała nominację do nagrody Fryderyka w kategorii „Fonograficzny debiut roku”. Kolejnym sukcesem nastoletniej artystki jest wydanie pierwszego długogrającego albumu. Na płycie znajdują się takie hity, jak „Anyone I Want To Be”, „Żyj” i „Obiecuję”, a także premierowe utwory.

Universal Music Polska





M U Z Y C L Z I N S A T A

Majka Jeżowska

Charyzmatyczna wokalistka i kompozytorka wielu znanych przebojów wychowała na swoich piosenkach już kilka pokoleń Polaków. To pierwsza polska artystka, którą pokazała amerykańska MTV. Jest Ambasadorem Dobrej Woli przy UNICEF Polska, członkiem Rady Fundacji Ronalda McDonalda i Kawalerem Orderu Uśmiechu.

Zrób zdjęcie kodu, by posłuchać playlisty w Spotify.



Jej imię nosi pięć przedszkoli w Polsce! Wspólnie z psychologami i trenerami tańca tworzy Akademię Edukacji i Rozwoju Majki Jeżowskiej dla nauczycieli i rodziców.

W tym roku obchodzi jubileusz 40-lecia pracy artystycznej, ale nie zwalnia tempa. Koncertując z zespołem złożonym z muzyków młodego pokolenia, bawi wielopokoleniową publiczność, a jej występy pełne są niesamowitej energii. Już 14 czerwca pojawi się na Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu, a 3 sierpnia wystąpi na największym rockowym festiwalu Pol'and'Rock w Kostrzynie nad Odrą.

Pełną listę koncertów Majki można znaleźć na stronie internetowej www.majkajezowska.com.pl.

Niedawno ukazała się jej płyta „Bajkowo”, nagrała z Radiową Orkiestrą Symfoniczną, oraz reedycja płyty „Wibracje” z 1987 roku.

- 1 TORI KELLY – SUNDAY
- 2 MAGGIE ROGERS – LIGHT ON
- 3 SHAWN MENDES – LOST IN JAPAN
- 4 MAJKA JEŻOWSKA I ANDRZEJ PIASECZNY – TEJ HISTORII BIEG...
- 5 JOSH GROBAN – SYMPHONY
- 6 MICHAEL MCDONALD – I CAN LET GO NOW
- 7 BONNIE RAITT – I CAN'T MAKE YOU LOVE ME
- 8 JOHN MAYER – ROSIE
- 9 MAJKA JEŻOWSKA – WIBRACJE
- 10 SARA BAREILLES I JOHN LEGEND – A SAFE PLACE TO LAND

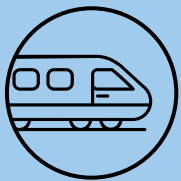


SŁUCHAJ PLAYLISTY MAJKI JEŻOWSKIEJ W SPOTIFY.
Posłuż się linkiem bit.ly/wpodroz lub wyszukaj profil W Podróż.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE





W TRASĘ!

Pasażerowie wybierają PKP Intercity

TYLKO TRZECH MIESIĘCY POTRZEBOWAŁO PKP INTERCITY, ŻEBY PRZEKROCZYĆ GRANICĘ 10 MLN PASAŻERÓW. DANE ZA PIERWSZY KWARTAŁ 2019 ROKU WSKAZUJĄ, ŻE TREND WZROSTOWY SIĘ UTRZYMUJE I CORAZ WIĘCEJ OSÓB WYBIERA PODRÓŻ POCIĄGIEM.

W pierwszym kwartale 2019 roku pociągami PKP Intercity podróżowało blisko

10,6 MLN PASAŻERÓW

To wzrost o **7%** w stosunku do analogicznego okresu 2018 roku.



* CZY WIESZ, ŻE...

PKP Intercity sprzedawało w pierwszym kwartale 2019 roku średnio 81 biletów w ciągu minuty.

* Pasażerowie,

którzy podróżowali pociągami PKP Intercity w pierwszym kwartale, zapelniliby 182 stadiony wielkości Stadionu Narodowego w Warszawie.

* Do przewiezienia

pasażerów z jednego pociągu PKP Intercity potrzebne byłyby 82 czteroposobowe auta.

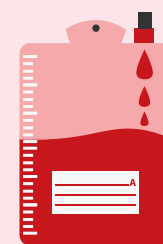


Woda dla spragnionych czworonogów!

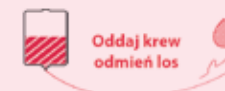
→ Kolejarze kontynuują akcję „Woda dla spragnionych czworonogów” zainicjowaną w 2017 roku. 3 czerwca ustawili miski z wodą na 20 głównych dworcach kolejowych w całej Polsce, m.in. w Gdańsku, Krakowie, Poznaniu, Warszawie i Wrocławiu. Na spragnione czworonogi poidła czekają do 30 września 2019 roku. Warto wspomnieć, że akcja „Woda dla spragnionych czworonogów” sprawdziła się podczas ubiegłorocznych upałów oraz wspomogła osoby niewidome, które często podróżują z psami przewodnikami. Pamiętajmy, dziennie każdy pies musi wypijać od 14 do 28 mililitrów wody na kilogram masy ciała.



Wasza krew jest cenna. Podzielcie się!



Kolej na Ciebie
uratuj życie!



PRZEZ WSZYSTKIE EDYCJE AKCJI „KOLEJ NA CIEBIE – URATUJ ŻYCIE!” ODDANO ŁĄCZNIE 161 LITRÓW KRWI. ZOSTAŃCIE HONOROWYMI DAWCAMI, BĄDŹCIE Z NAMI 23 LIPCA 2019 ROKU NA JEDNYM Z 12 DWORCÓW KOLEJOWYCH W POLSCE.

Rusza trzecia edycja akcji promującej honorowe krwiodawstwo. Fundacja Grupy PKP wraz ze spółkami kolejowymi, Narodowym Centrum Krwi, Niezależnym Zrzeszeniem Studentów, Spółką Polonus i Kolejarską Służbą Krwi promują zwiększenie świadomości w zakresie ochrony zdrowia i dobrych wzorców postaw społecznych. Co roku w okresie wakacyjnym krwiobusy czekają na honorowych dawców krwi na największych dworcach kolejowych w kraju. W tym roku akcja odbędzie się 23 lipca w 12 miastach jednocześnie. Wolontariusze zachęcający do oddania krwi będą czekać m.in. w Warszawie, Bydgoszczy, Tarnowie, Szczecinie, Krakowie, Katowicach i we Wrocławiu.



Zrób zdjęcie kodu, dowiedz się więcej o akcji Fundacji Grupy PKP.



W BIZNES

PKP Intercity Remtrak to spółka należąca do Grupy Kapitałowej PKP Intercity, specjalizująca się w naprawach i modernizacji pasażerskiego taboru kolejowego. Dzięki wieloetapowemu programowi rozwoju zwiększa liczbę realizowanych zamówień i staje się coraz bardziej nowoczesna.

PKP Intercity Remtrak na mapie



TRZY ETAPY MODERNIZACJI ODDZIAŁU W IDZIKOWICACH

1 ETAP ROZBUDOWY

Łączny koszt:
8,7
mln zł netto

KIEDY: 2016 rok

ZAKRES: budowa nowoczesnej komory lakierniczej, nowego ciągu technologicznego wraz z układem torowym oraz zbiornika retencyjnego na wodę deszczową

2 ETAP ROZBUDOWY

Łączny koszt:
9,2
mln zł netto

KIEDY: 2017 rok

ZAKRES: wyposażenie spółki w szereg specjalistycznych stanowisk naprawczych

3 ETAP ROZBUDOWY

KIEDY: do 2021 roku

ZAKRES: rozbudowa oddziału w Idzikowicach w etapie III obejmuje budowę nowej hali naprawczej dla lokomotyw oraz wagonów długich i krótkich wraz z wózkownią, a także halę napraw zestawów kołowych

LICZBA WSZYSTKICH NAPRAW WYKONANYCH PRZEZ REMTRAK NA RZECZ PKP INTERCITY W LATACH 2016–2018



* CZY WIESZ, ŻE...

Od 2014 do końca 2018 roku spółka zrealizowała lub wciąż realizuje umowy o łącznej wartości **522,1 mln zł netto**. Największa z nich zawarta została w 2017 roku i dotyczy przeglądów okresowych na czwartym poziomie utrzymania aż **954 wagonów osobowych**. Umowa jest wciąż realizowana, a jej wartość z prawem opieki wynosi **246,8 mln zł netto**.

ILE LITRÓW FARBY ŻUŻYWA SIĘ NA POMALOWANIE WAGONU?

Kompleksowe pomalowanie wagonu (na zewnątrz i wewnątrz) wymaga około 100 litrów farby, w tym:



10 litrów
na pomalowanie dachu wagonu



18 litrów
na pomalowanie podłogi wagonu



22 litry
na pomalowanie wnętrza wagonu



50 litrów
na pomalowanie podwozia wagonu

JAK DŁUGO TRWA NAPRAWA (REWIZJA) WAGONU I ILE OSÓB BIERZE W NIEJ UDZIAŁ?

naprawa rewizyjna wagonu P4

OKOŁO
15
DNI ROBOCZYCH
10–14 pracowników

PRZEGLĄD P4

wykonywany co ok. 500 tys. kilometrów (tzw. naprawa rewizyjna); obejmuje częściowy demontaż, sprawdzenie, naprawę lub wymianę zużytych części i podzespołów oraz pokrycie podłogi nową powłoką malarską.



przegląd wagonu P3

5–6
DNI ROBOCZYCH
3–4 pracowników

PRZEGLĄD P3

wykonywany co ok. 250 tys. kilometrów; obejmuje sprawdzenie m.in: hamulców, instalacji elektrycznej oraz innych niewrażliwych podzespołów i systemów wagonu.



Bezpieczne wakacje na kolei

NUMER SKRZYŻOWANIA: 003 299 660

W razie wypadku lub zagrożenia wypadkiem tel.: 112

W razie awarii tel.: +48 012 345 678, +48 01 23 45 678*

* W celu zobrazowania projektu, numery telefonów są przykładowe.
Właściwe numery znajdują się na naklejkach umieszczonych na przejazdach.

**CO MUSISZ WIEDZIEĆ
o naklejkach
na przejazdach
kolejowo-drogowych?
Gdzie są
umieszczone?**



wewnętrzna strona
krzyża św. Andrzeja



wewnętrzna strona
napędu rogatkowego

Dla bezpieczeństwa kierowców, pieszych i pasażerów pociągów PKP Polskie Linie Kolejowe SA oznakowały 14 tys. przejazdów kolejowo-drogowych żółtymi naklejkami. Na każdej znajdują się trzy ważne numery: numer identyfikacyjny przejazdu, alarmowy 112 oraz numery do zespołów technicznych. W momencie trudnej sytuacji na przejeździe, zagrażającej życiu, należy zadzwonić pod numer 112 i podać znajdujący się na naklejce numer identyfikacyjny przejazdu. Dzięki temu operatorzy 112 i kolejarze mogą szybko wstrzymać ruch pociągów na linii i wysłać pomoc. To dodatkowa informacja, która może uratować życie i zapobiec tragedii na torach. Na naklejkach jest także numer telefonu, pod którym można zgłosić ewentualną awarię lub usterkę na przejeździe.

**KIEDY
DZWONIĆ
POD 112?**



wypadek



przeszkoda
na torach

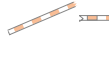


uniemożliwione
auto na
przejeździe

**KIEDY
DZWONIĆ
POD NUMERY
AWARYJNE?**



ograniczona
widoczność
na przejeździe



wylamana
rogatka



uszkodzone
oznakowanie
przejazdu



obejrzyj animację

#ŻółtaNaklejkaPLK

www.bezpieczny-przejazd.pl

Bajeczna siła książek



ROZMOWA Z MICHAŁEM STĘPNIEM,
BAJKOEDUKATOREM Z FUNDACJI
ZACZYLANI.ORG.

CZYM JEST BAJKOTERAPIA?

Bajkoteria to przede wszystkim minimalizacja lęku oraz strachu. To także skuteczne narzędzie do budowania głębszych relacji między dorosłym a dzieckiem za pomocą trójstopniowego procesu.

JAKIE SĄ JEJ ETAPY?

Pierwszą częścią bajkoterii jest wspólne czytanie bajki z możliwie dużym zaangażowaniem osoby czytającej, tak aby dziecko wprowadzić głęboko w świat fantazji. Najprostsze zabiegi to modulacja głosu, zróżnicowane tempo czytania, pokazywanie ilustracji oraz kontakt wzrokowy z słuchaczem.

KSIAZKA W PODRÓŻY

- O tym, jak bardzo czytanie książek umiła podróż, mogą przekonać się podróżnicy na 11 największych dworcach w Polsce, na których można bezpłatnie wypożyczyć lub zostawić dla innych przeczytaną już książkę.
- Półki z książkami są dostępne w stacjonarnych punktach obsługi klienta, czyli InfoDworcach znajdujących się w: Bydgoszczy, Gdańsku, Gdyni, Katowicach, Krakowie, Łodzi (Fabrycznej), Poznaniu, Warszawie (Centralnej, Zachodniej i Wschodniej) i we Wrocławiu. InfoDworce są czynne codziennie od 7.00 do 21.00. Odwiedzający dworce mogą zostawić na półkach własne książki lub zabrać ze sobą w podróż te już przeczytane przez innych. Brak formalności sprawia, że książkę można z łatwością wypożyczyć nawet wtedy, gdy spieszymy się na pociąg. To również doskonała okazja, by czas podróży w pociągu spędzić bez smartfonu.
- Grupa PKP dołączyła do międzynarodowego ruchu bookcrossingowego w 2013 roku.

**KSIAZKA
W PODRÓŻY**



Półki z książkami są dostępne w stacjonarnych punktach obsługi klienta na 11 dworcach w kraju

Druga część procesu bajkoterii to rozmowa z dzieckiem polegająca na aktywnym słuchaniu. Na wstępie pytamy dziecko o elementy oczywiste, takie jak imiona bohaterów, miejsca, jakie bohater odwiedził, i przygody, jakie go spotkały. Następnie przechodzimy do pytań otwartych dotyczących uczuć oraz emocji postaci w poszczególnych momentach bajki. Warto zwrócić uwagę, że autorzy celowo nie opisują świata emocji, aby pozostawić przestrzeń na osobiste interpretacje. Dziecko opowiada o swoich uczuciach, które pojawiają się w jego życiu w podobnych sytuacjach, jakie przeżywa główny bohater bajki. W tej części poznajemy świat uczuć naszego podopiecznego oraz wspieramy go w poznawaniu nowego nazewnictwa emocji, wskazując rozwojowe wzorce zachowań. Ostatnim etapem procesu bajkoterii jest trening umiejętności, czyli nic innego jak dobra zabawa. Element ten ma na celu zwiększenie prawdopodobieństwa zapamiętania przez dziecko odpowiednich wzorców do powielania. Zabawa zależy od naszej kreatywności, może to być ilustrowanie, zabawy ruchowe czy też trening relaksacyjny. Ważne, aby w zabawie zawarte były elementy bajki.

* Tekst powstał we współpracy PKP SA i Fundacji Zaczylani.org.



zawód: kasjer biletowy

Na kolei pracuje od 35 lat. Co zmieniło się przez ten czas? Na czym polegała praca, gdy w użyciu był jeszcze sprzęt z XIX wieku? Jak dziś wyglądają zadania kasjera biletowego? Opowiada o tym Jadwiga Krynicka, na co dzień pracująca na poznańskim dworcu.

ROZMAWIAŁ: Karol Kamiński

FOTOGRAFIE: Szymon Kubka

JAK WYGLĄDAŁY POCZĄTKI PANI PRACY NA KOLEI?

Moja życiowa przygoda z koleją zaczęła się w Środzie Wielkopolskiej. Do pracy zachęcił mnie mąż pracujący jako maszynista i wujek będący zawiadowcą stacji. Pracuję już 35 lat w tym zawodzie i od początku czułam, że to jest to, co lubię.

JAK WYGLĄDAŁA WTEDY PRACA KASJERA?

Przed podjęciem pracy w Środzie Wielkopolskiej musiałam przejść trzymiesięczny kurs. Każdy kasjer miał swój ternion, czyli specjalną szafę do przechowywania wydrukowanych wcześniej biletów kartonikowych. Naukę rozpoczynało się więc od wyjmowania biletów z ternionu – trzeba było robić to precyzyjnie, żeby pakowane po sto sztuk bilety się nie rozsypały, a to często przydarzało się niedoświadczonym pracownikom. Każdy z nas był także rachunkozdawcą i musiał przygotowywać comiesięczne sprawozdanie ze sprzedaży. Taki system zresztą funkcjonuje do dziś i pracuję w ten sposób cały czas, bo po prostu to uwielbiam.

KARTONOWE BILETY TO BARDZO CHARAKTERYSTYCZNY ELEMENT HISTORII KOLEI.

Zdecydowanie. Trzeba było je skasować w komposterze. W Środzie Wielkopolskiej mieliśmy takie urządzenie z 1898 roku. To zabytek jeszcze z czasów Cesarstwa Niemieckiego. Codziennie trzeba było ustawiać na nim datę, a komposter ją wytłaczał. Bilety kartonowe dotyczyły jednak tylko najczęściej uczęszczanych tras. Na te mniej popularne trzeba było wypisywać je ręcznie i wyliczyć cenę.

czerwiec 2019

KOLEJNYM KROKIEM NA ZAWODOWEJ DRODZE BYŁ POZNAŃ?

Zgadza się, po mniej więcej dziesięciu latach przenieśliśmy się z rodziną ze Środy do Poznania i właśnie tam chciałam pracować na dworcu Poznań Główny. Rozpoczęłam w 1994 roku i na początku trochę się bałam. Kolej wchodziła wtedy w trudny okres restrukturyzacji. Pamiętam, że gdy stanęłam w dworcowej hali, miałam do wyboru właściwie tylko dwa stanowiska – kasjera biletowego lub pracownika punktu informacji. Jednak bardziej niż sam wybór miejsca zatrudnienia przerażały mnie ogromny ruch i nigdy niekończące się kolejki do kas. Na małej stacji w Środzie działało się dużo mniej. Zwyciężyła ciekawość – w kasach działano już na maszynach elektronicznych, zainteresowało mnie to i chciałam na nich pracować.



Zobacz aktualne oferty pracy. Zrób zdjęcie kodu, by przejść do zakładki „Praca” na intercity.pl.

PROSZĘ POWIEDZIEĆ COŚ WIĘCEJ O TYCH MASZYNACH.

Nazywaliśmy je komputerami, choć w rzeczywistości nimi nie były. Musiałam przejść szkolenie, a żeby dobrze pracować z ich wykorzystaniem, trzeba było zawsze mieć pod ręką rozkład jazdy na całą sieć kolei w Polsce i numerację konkretnych relacji. Ale bilety cały czas wypisywało się odręcznie, ustalając odległość i cenę. Na dworcu działały też dwie kasy międzynarodowe z prawdziwymi komputerami i niemieckim programem Kurs'90.

KIEDY SKOMPUTERYZOWANO WSZYSTKIE KASY NA DWORCU?

To był chyba 1996 rok. Pamiętam, że było to duże wydarzenie, na które przyjechały poznańskie media. Tutaj już kasjer musiał każdy bilet wprowadzać indywidualnie w programie, razem z informacjami o ulgach, rodzaju pociągu, a komputer sam obliczał cenę. Kolejne zmiany

przyszły dość szybko, bo wymiana komputerów w związku z fiskalizacją nastąpiła już w 1998 roku.

ŁATWO BYŁO PANI DOSTOSOWAĆ SIĘ DO TYCH DYNAMICZNYCH ZMIAN?

Tak. Wydaje mi się, że to dzięki temu, że byłam wtedy młodą i ciekawą techniki osobą. Za każdym razem była to dla mnie zmiana, ale wiedziałam, że jest ona na plus. Jednak to prawda, że starszym kasjerom było dużo trudniej się do nich przystosować.

MA PANI BARDZO BOGATE DOŚWIADCZENIE – JAK Z PANI PERSPEKTYWY ZMieniŁA SIĘ PRACA KASJERA?

Zmieniła się niesamowicie! Wkroczyła technika, komputeryzacja całkowicie odmieniła charakter pracy kasjera biletowego. Bilety sprzedaje się oczywiście cały czas, jednak kilkadziesiąt lat temu było to po prostu gotowe bilety kartonikowe, które zamawiało się w drukarni kolejowej w Poznaniu. Natomiast po skomputeryzowaniu pracy kasjer nie sprzedaje gotowego produktu, ale musi w pewnym stopniu sam go stworzyć, czyli wprowadzić odpowiednie składniki do programu, żeby bilet wydrukować i sprzedać.

A JAK PRZEZ LATA ZMieniŁA SIĘ PRACA Z KLIENTEM?

Jest duża różnica w porównaniu do moich początków. W tej chwili obowiązuje szeroki wachlarz różnych ulg handlowych, dlatego musimy też odpowiednio doradzić klientowi, by kupić dobry bilet w korzystnej cenie. Kasjer jest pierwszym ogniwem łączącym klienta z koleją, dlatego mamy świadomość, że reprezentujemy firmę.

A CO PANI NAJBARDZIEJ LUBI W SWOJEJ PRACY?

Pasażerowie cenią możliwość zakupu biletów w internecie. Cieszy mnie jednak to, że wielu z nich wciąż korzysta z tradycyjnych kas, bo kocham kontakt z klientem. Lubię poznawać nowych ludzi – każdy człowiek ma inną osobowość, a ja jestem tego ciekawa. Miałam też okazję sprzedawać bilety osobom ze świata polityki, kultury i sztuki. Spotkałam wielu profesorów czy artystów, chociażby Agnieszkę Duczmal.

CO MUSI CHARAKTERYZOWAĆ OSOBĘ, KTÓRA CHCIAŁABY ZOSTAĆ KASJEREM?

Przed wszystkim trzeba być bardzo komunikatywnym i kochać pracę z ludźmi. Ważna jest także cierpliwość. Kasjer służy

klientowi, dlatego czasem musi coś wytłumaczyć, podpowiedzieć, wskazać najlepsze rozwiązanie. Nie bez znaczenia jest też umiejętność poznania osobowości klienta, by do niego odpowiednio podejść. Do naszego zespołu dołącza coraz większa liczba młodych pracowników. Zadania, które tu wykonujemy, są bowiem ciekawe – dzięki otwarciu Polski na świat z roku na rok obsługujemy coraz szersze grono zagranicznych turystów, zatem oprócz kompetencji interpersonalnych i umiejętności sprzedażowych ważna jest także znajomość języków obcych.

A CZY LUBI PANI PODRÓŻOWAĆ KOLEJĄ?

Uwielbiam! Dawniej często podróżowaliśmy całą rodziną w góry i nad morze. Moje dzieci to kochały i ja też. Jazda samochodem mnie męczy, w pociągu się relaksuję – mogę poczytać książkę, ale także oglądać piękne stacje, co bardzo lubię, i polskie krajobrazy. Teraz często podróżuję koleją z dziesięcioletnim wnukiem – odwiedził już ze mną m.in. Częstochowę oraz Kraków. **W**

FOT. MATEUSZ BUDZISZ



Rezydencje i apartamenty w Polsce

czyli jak mieszkają miłośnicy luksusu



Na pierwszym planie (po lewej) 44-piętrowy budynek Cosmopolitan, ul. Twarda 4, Warszawa

W Nowym Jorku najbardziej ekskluzywne nieruchomości znajdziemy na Manhattanie, w tym w bezpośrednim sąsiedztwie Central Parku. W Londynie to dzielnice Kensington, Chelsea i Westminster, a w Warszawie Śródmieście, Mokotów oraz Saska Kępa. To właśnie w stolicy – na tle innych polskich miast – rynek nieruchomości premium rozwija się najbardziej dynamicznie.

MATERIAŁ
PRZYGOTOWANY
PRZEZ:
High Level Sales
& Marketing

W Warszawie notujemy rekordowe transakcje, takie jak ubiegłoroczna sprzedaż apartamentu w rezydencji Park Lane za blisko 14,5 mln zł. Jednak przepiękne domy, zrewitalizowane kamienice i niezwykle apartamenty w najlepszych lokalizacjach powstają także w Trójmieście, Wrocławiu oraz Krakowie. Kto kupuje lokale za kilka czy kilkanaście milionów złotych i jak dalek będzie się rozwijał ten rynek?

WYZNACZNIKI LUKSUSU

Nieruchomości premium można znaleźć w prawie każdym z największych polskich miast. Niezależnie od regionu ekskluzywne domy i apartamenty spełniają kilka warunków, dzięki którym trafiają do tego prestiżowego segmentu. Są najdroższe na danym rynku, ale najwyższa cena to nie jedyny wyznacznik luksusu. Karolina Kaim, od blisko 30 lat związana z polskim rynkiem nieruchomości, która współtworzyła warszawski rynek nieruchomości komercyjnych, a od kilku lat także mieszkaniowy segment *luxury* w stolicy, opisuje takie projekty w następujący sposób:

– Nieruchomość premium to oczywiście wyjątkowa lokalizacja, a konkretnie niepowtarzalny i imponujący widok. Najpiękniejsze parki, najważniejsze miejskie place, wschody i zachody słońca widziane z okien apartamentu mają największy wpływ na jego cenę. Istotne są również wielkość i jakość przestrzeni, unikatowość projektu i materiałów wykończeniowych, a także dodatkowe usługi dla mieszkańców. Klienci w pewnym sensie kupują także czas, którego nie muszą poświęcać na coś, co robi za nich ktoś inny, np. całodobowy doradca (concierge). Otrzymują prestiż i adres, który jest potwierdzeniem przynależności do wyjątkowo elitarnego klubu.

NAJBARDZIEJ WYMAGAJĄCY KLIENT

Karolina Kaim jest twórczynią sukcesu Cosmopolitan, jednego z najśłynniejszych warszawskich apartamentowców, oraz marki High Level Sales & Marketing. Bazując na swym doświadczeniu, tłumaczy, kto poszukuje tego typu nieruchomości:

– Wśród nabywców nieruchomości segmentu premium dominują przedstawiciele prywatnego biznesu, przedsiębiorcy, właściciele firm rodzinnych rozsiadani po całej Polsce, artyści i sportowcy. W przeważającej większości to Polacy, dla których taka nieruchomość to często kolejny dom lub apartament w portfelu. Każdy obecny klient segmentu premium jest potencjalnym nabywcą kolejnego produktu tej klasy. Prawdziwy luksus oznacza bowiem „mieć”, bo „chciałbym mieć ten adres w swojej kolekcji”, bo „mogę sobie na to pozwolić”, nawet jeśli spędza tam niewiele czasu. Z każdym rokiem takie osoby będą miały coraz większy wybór, także na rynkach lokalnych. Zdecydowana większość klientów poszukujących nieruchomości premium zamierza w nich mieszkać, choć zdarza się, że tylko okresowo. Bywa, że jest to apartament dla dzieci, które zaczęły studia lub dodatkowe mieszkanie dla osoby zmęczonej częstymi noclegami w hotelach, podczas biznesowych spotkań w stolicy. Jest także grupa osób, dla których kolejna nieruchomość to po prostu pewna i bezpieczna inwestycja. Wiedzą, że warto inwestować



Cosmopolitan, ul. Twarda 4, Warszawa



ul. Bereżyńska 46, Warszawa

w lokale premium, bo segment ten jest odporny na ewentualne zawirowania i wahania na rynkach finansowych. Dla obu grup zakup tego typu mieszkania będzie opłacalny, bo z czasem jego wartość będzie rosła.

PEWNA INWESTYCJA

Aby tak się stało, rezydencja, kamienica czy apartamentowiec musi znajdować się w najlepszej lokalizacji. Na przykład warszawski Cosmopolitan usytuowany jest w centrum stolicy, tuż przy placu Grzybowskim. Jego mieszkańcy są zatem blisko najważniejszych wydarzeń, w samym sercu tętniącej życiem metropolii, a jednocześnie sąsiadują z wyjątkową przestrzenią, która zapewnia im spokój i możliwość złapania oddechu, jeśli tego akurat potrzebują. Inne cenione stołeczne adresy znajdziemy m.in. na Mokotowie oraz cieszącej się coraz większą popularnością Saskiej Kępie – jednej z najpiękniejszych i najbardziej prestiżowych dzielnic Warszawy, w której rozkochana była Agnieszka Osiecka. Tamtejsze uliczki, takie jak Bereżyńska lub Angorska, stanowią kwintesencję tego, czego poszukują klienci. Od urokliwej, ale tętniącej życiem ulicy Francuskiej dzieli je zaledwie kilka minut spaceru. Można tu spotkać artystów, osoby stroniące od miejskiego zgiełku i zwolenników wyjątkowego lokalnego klimatu. Nie brakuje także przedwojennych, zabytkowych budynków, a uregulowana, niemal zamknięta architektura tej dzielnicy sprawia, że powstaje tu bardzo niewiele nowych nieruchomości. Z tego powodu każdy nowy projekt klasy premium cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem wśród osób poszukujących tego typu lokali. Ceny mieszkań w tej okolicy należą do najwyższych w mieście, często osiągając poziom 20–30 tys. zł za metr kwadratowy.

NIE TYLKO WARSZAWA

W innych polskich miastach najlepsze nieruchomości również mogą poszczycić się prestiżowymi adresami. W Trójmieście są to najczęściej lokalizacje w zabudkach, ekskluzywnych dzielnicach Sopotu lub w bezpośrednim nadmorskim sąsiedztwie. W Poznaniu, Łodzi i Bydgoszczy najdroższe apartamenty znajdują się w ścisłym centrum, na przykład na bydgoskiej ulicy Dworcowej. Ale warto wspomnieć także o Władysławowie, które jest drugim – po Zakopanem – najczęściej odwiedzanym przez turystów miastem w Polsce. I właśnie tam został w maju otwarty wyjątkowy obiekt, ekskluzywny hotel Gwiazda Morza, którego ambicją jest zmienić oblicze tego nadmorskiego kurortu. Luksusowy resort sprzedawany jest w systemie *condo*. Inwestorzy mogą więc kupować pojedyncze pokoje, a następnie oddają je w zarządzanie operatorowi hotelu, który wypłaca im co miesiąc ustalone wynagrodzenie. Hotel oferuje także kilkanaście prywatnych apartamentów, a jego lokalizacja (zaledwie 100 metrów od plaży) i doświadczona kadra zarządzająca gwarantują sukces i powodzenie projektu.

REKORDOWE TRANSAKCJE

Wspominaliśmy już, że adres premium – z uwagi na jakość lokalu i jego położenie – oznacza najwyższą w danym mieście cenę. O jakie wartości chodzi? W Warszawie w ubiegłym roku odnotowano najwyższą cenę na polskim rynku nieruchomości. Za ekskluzywny apartament w Park Lane, rezydencji położonej tuż obok Łazienek Królewskich, nabywca zapłacił 14,5 mln zł. Na podium znalazły się także blisko 200-metrowy lokal w Gdyni za 5,9 mln zł i ponad 350-metrowy apartament w Poznaniu za 3,9 mln zł. Z raportu High Level Book, przygotowanego przez ekspertów High Level Sales & Marketing, dowiadujemy się też, że kolejne najwyższe w Polsce transakcje to Gdańsk – 3,1 mln zł, Sopot – 2,9 mln zł,



Park Lane, ul. Podchorążych 83, Warszawa

Kraków i Wrocław z transakcjami po 1,6 mln zł, Katowice – 1 mln zł, Łódź – 975 tys. zł, oraz Bydgoszcz – 844 tys. zł.

Ceny luksusowych nieruchomości w Polsce rosną i to w tempie przewyższającym wzrost w segmencie popularnym. Wartość całego rynku premium w Warszawie wzrosła w ciągu roku o 9 proc.

– Nieruchomości z tego segmentu sprzedają się w Polsce bardzo dobrze, a perspektywy są równie optymistyczne. Naszym zdaniem rynek urośnie w tym roku o kolejne 8–10 proc. Oferta ekskluzywnych produktów jest coraz szersza i uważamy, że ten trend się utrzyma – mówi Karolina Kaim.

OPTYMISTYCZNE PROGNOZY

Nie ma żadnego powodu, dla którego Warszawa nie miałaby podążać śladem innych europejskich miast, w których ceny nieruchomości w segmencie premium wielokrotnie przewyższają te na rynku popularnym. Eksperti międzynarodowej firmy doradczej EY ocenili i porównali kilkanaście europejskich metropolii do Warszawy. Najważniejsze wnioski wskazują na to, że w stolicy Polski nadal o wiele łatwiej, bo za relatywnie mniejsze pieniądze, można zostać właścicielem apartamentu z najwyższej półki. Natomiast prognozy wzrostów dla tych inwestycji są w Polsce o wiele wyższe niż dla innych analizowanych rynków. Biorąc pod uwagę obecne trendy i tendencje, specjaliści EY oszacowali, że rozwijająca się Warszawa może dogonić obecne ceny w pozostałych miastach europejskich: Kopenhagę za 1–2 lata, Berlin i Amsterdam za 3–5 lat, Monachium za 6–7 lat, a Paryż i Londyn za 10–11 lat. **W**



ul. Angorska 13A, Warszawa

HIGH LEVEL

SALES & MARKETING

| by Tacit Group |

NAJLEPSZE ADRESY PREMIUM POD JEDNĄ MARKĄ



NOWA
INWESTYCJA

WARSZAWA Saska Kępa
Apartamenty ul. Angorska 13A



WARSZAWA Saska Kępa
Apartamenty ul. Berezńska 46



WŁADYSŁAWOWO Hallerowo
Apartamenty hotelowe ul. Hryniewieckiego 12B

Zapraszamy na spotkania
w najpiękniejszych wnętrzach w Polsce

SPRZEDAŻ APARTAMENTÓW
T. +48 535 10 10 10
sales@hlsm.pl www.hlsm.pl



Dawne zawody

w nowych odsłonach



Uprzemysłowienie procesów produkcyjnych i usług sprawiło, że rzemiosłnictwo znalazło się w odwrocie. Jednak są zawody, jak golibroda, kowal, szewc, zdun czy piwowar, które jeszcze niedawno uchodziły za wymarłe, a dziś przeżywają prawdziwy renesans.

TEKST: Szymon Pewiński

Wieszczone kres profesji szewców jednak tak szybko nie nastąpi. Na rynku pojawiają się małe manufaktury zajmujące się produkcją, naprawą i nadawaniem drugiego życia butom, jak warszawska firma WashWash, która nie tylko reperuje ukochane przez klientów obuwie, lecz także nadaje mu blask i przywraca do idealnego stanu.

Coraz większą popularnością cieszy się zduństwo, czyli budowa i naprawa kominków oraz pieców. Sporo pracy mają kowale, dziś zajmujący się tzw. metaloplastyką. Wykuwają bramy, balustrady, wykończenia kominków, tworzą też ozdoby w miejskiej przestrzeni. Oba zawody rozkwitają w dużej mierze dzięki rozwojowi polskiego budownictwa. Na rynku powstaje bowiem coraz więcej domów jednorodzinnych wyposażonych w kominki czy kute ogrodzenia. Doskonale radzą sobie również krawcy – nie tylko ci wykonujący poprawki, lecz także szyjący koszule, kamizelki czy garnitury. Cena uszytego na miarę z podstawowych

materiałów to 3–4 tys. zł. Zakłady oferujące takie usługi można znaleźć niemal w każdym większym mieście. Wielu klientów jest skłonnych zapłacić tę cenę – nie chcą niskiej jakości masowych produktów „made in China”.

ZAWÓD Z BRODA

Gdy kilka, kilkanaście lat temu szewcy i krawcy zamykali swoje biznesy, golibroda wydawał się już dawno zapomnianą profesją. Jednak moda ma to do siebie, że lubi wracać – zwykle w nieco odnowionej formie. Jeszcze w poprzedniej dekadzie trudno było przywołać obraz eleganckiego mężczyzny z zarostem. A od około pięciu lat na modym horyzoncie pojawił się brodacze – „drwale”. Czym innym jednak jest zapuścić zarost, a czym innym sprawić, by wyglądał on atrakcyjnie. W tym miejscu z pomocą przychodzą golibrody – współcześnie zwani barberami. Jednym z pierwszych profesjonalnych salonów w Poznaniu zatrudniających barberów jest Bistor. Jego pomysłodawczyni i założycielka, Olga Ejsmont, opowiada: – Gdy wpadłam na pomysł otwarcia salonu, w Polsce nie było barbershopów. Co za tym idzie, nie było również żadnego wyposażenia ani kosmetyków. Wszystko musiałam sprowadzić z zagranicy i każdy, kto słyszał o moim pomysle, pukał się w czoło. Niby to tylko 9 lat, ale u nas nie było wtedy żadnej wiedzy na ten temat. Podstawą umiejętności barbera jest dobra znajomość sztuki fryzjerskiej. Także poznański Bistor na początku działalności zatrudniał nie barberów, ale właśnie fryzjerów. Ci, wykorzystując wyniesioną ze szkoły wiedzę z zakresu męskiego fryzjerstwa, umiejętności strzyżenia zarostu uczyli się z dostępnych w internecie filmików instruktażowych.



czerwiec 2019

BARBER, CZYLI DOBRY ZNAJOMY

Na przełomie XIX i XX wieku, kiedy dżentelmeni korzystali z usług golibrodów, czas spędzony na fotelu był okazją do spotkań towarzyskich i momentem odprężenia. W tej kwestii niewiele się zmieniło, bo i dziś klienci wymagają od swojego barbera nie tylko pewnej ręki, lecz także innych umiejętności. – Oprócz wiedzy fryzjerskiej dla klienta ogromnie ważną jest atmosfera – przekonuje Olga Ejsmont. – Mężczyźni często nawiązują prywatne znajomości ze swoim barberem. Musi być to więc człowiek otwarty, o szerokich zainteresowaniach, umiejący rozmawiać. Zawsze szukam ciekawych ludzi, którzy mają do zaoferowania dużo więcej niż tylko dobre strzyżenie – dodaje. Rynek barberów zmienił się na tyle, że teraz po dwutygodniowym kursie można zacząć strzyć męskie zarosty. Nie ma tu żadnych prawnych regulacji. Nie jest to jednak równoznaczne z szansą na odniesienie sukcesu w zawodzie. – Ja na przykład zawsze miałam problem ze znalezieniem ludzi do pracy, bo wymagałam bardzo dużo, nie tylko z zakresu strzyżeń barberskich, lecz także fryzjerstwa, a na to potrzeba czasu i doświadczenia – zaznacza Olga Ejsmont. – Z tego powodu ściągałam nawet ludzi z zagranicy, gdyż mieli większe pojęcie niż ktokolwiek u nas – reasumuje. Pewne zróżnicowanie w kwestii wynagrodzenia można zauważyć, przeglądając ogłoszenia o pracę. Rozpiętość zarobków jest spora: pensje wahają się od 1,5 tys. zł do 10 tys. zł brutto. Oferty zwykle oscylują w granicach 4–8 tys. zł.



PIWNA REWOLUCJA POTRZEBUJE SPECJALISTÓW

W ostatnich latach w Polsce coraz liczniej powstają browary regionalne, rzemieślnicze, restauracyjne i domowe. Klienci są gotowi zapłacić za butelkę złościstego trunku znacznie więcej niż kiedyś (cena 0,5 litra kraftowego piwa to zwykle 7–10 zł). Robią to, bo cenią sobie wyrazisty smak, naturalne składniki i unikatowe receptury piw. A to właśnie o nie dbają współcześnie piwowarzy. Jednym z nich jest Andrzej Smyk, który piwa zaczął warzyć kilka lat przed tzw. piwną rewolucją. Pierwszy napój w jego browarze domowym – noszącym nazwę Anteks – powstał w 2003 roku. Dziś jego umiejętności warzelnicze może poznać szersze grono degustatorów. W 2016 roku Andrzej rozpoczął bowiem kooperację z wielkopolskim Largusem (z Ostroroga koło Szamotuł), w którym jest głównym piwowarem. W tym przypadku to praca znalazła jego, bo właściciel Largusa – otwierając swój zakład – zwrócił się do browarnika z propozycją pracy. Jak stwierdza Andrzej Smyk, ofert pracy nie brakuje. – *W moim przypadku zwykle pojawia się jedna lub dwie w miesiącu – mówię i dodaje, że dziś w Polsce w zasadzie co chwilę otwiera się nowy browar.*

JAK DOBRZE WARZYĆ?

W ślad za piwną rewolucją podążają uczelnie oferujące studia z zakresu szeroko rozumianego piwowarstwa. Uruchomił je m.in. Uniwersytet Rolniczy w Krakowie, który

w ramach Krakowskiej Szkoły Browarniczej (działającej na Wydziale Technologii Żywności) proponuje studia inżynierskie z browarnictwa i słodownictwa, ale również studia podyplomowe i kursy. Swoje umiejętności mogą tam podnosić zarówno miłośnicy złościstego trunku, którzy wiążą swoją przyszłość z pracą piwowara, jak też właściciele rzemieślniczych browarów.

Ile zarabia piwowar? Jak w wielu zawodach, zależy to od doświadczenia i umiejętności. W 2014 roku forumowicze browar.biz podawali, że piwowarzy kontraktowi, czyli specjaliści z kilkuletnim doświadczeniem obsługujący kilka browarów, mogli otrzymać 80–150 zł za godzinę swojej pracy. Piwowar (po studiach) zatrudniony w browarze restauracyjnym, przyuczony przez dostawcę sprzętu, mógł liczyć na 1,5–1,8 tys. zł netto. Stosunkowo niewiele, ale już specjalista z kilkuletnim doświadczeniem, znający swój fach i pracujący w renomowanym browarze restauracyjnym, otrzymywał wypłatę rzędu 5 tys. zł (plus benefity). Jeszcze kilka lat temu praca w małym i średnim browarze komercyjnym oznaczała wynagrodzenie 2,8–3,5 tys. zł. Obecnie ta kwota może wynosić nawet 5 tys. zł netto. Najlepiej zarabiali jednak piwowarzy zatrudnieni w dużych koncernach. Według informacji z forum browar.biz, już w 2014 roku ta kwota to 4–6 tys. zł (plus benefity). Nie ma co się dziwić, bo te, czując na karku oddech browarów rzemieślniczych (dziś w Polsce działa ponad 250 profesjonalnych browarów), także walczą o lepszy smak swoich piw. I właśnie dlatego szukają specjalistów, piwowarów, o których jeszcze nie tak dawno słyszano tylko w kontekście historycznym. Konkretny fach w rękę jest więc niemal gwarancją dobrze płatnej pracy, a zainteresowanie zdobyciem go rośnie z roku na rok. Jeszcze za wcześnie, by mówić o końcu masowej produkcji, ale zdecydowanie nisza rzemieślniczych zawodów zdobywa coraz więcej przestrzeni na rynku i wraca do łask konsumentów. **W**



LENOVO THINKPAD X1 EXTREME – LAPTOP DLA WYMAGAJĄCYCH

Ultrabook Lenovo ThinkPad X1 Extreme to sprzęt najwyższej klasy, który został stworzony z myślą o najbardziej wymagających użytkownikach. Flagowy model Lenovo jest komputerem do zadań specjalnych: wysoka wydajność i ogromna wytrzymałość została tu zamknięta w wygodnej, kompaktowej formie.

NAJWYŻSZA WYDAJNOŚĆ

Najnowszy ThinkPad to potężna maszyna obliczeniowa, wyróżniająca się spośród aktualnych standardów. W laptopie zamontowano bardzo wydajne, wysokonapięciowe procesory Intel ósmej generacji Serii H, stanowiące prawdziwą odskocznnię od konwencjonalnych rozwiązań przeznaczonych do urządzeń mobilnych. Zainstalowaną pamięć RAM z łatwością można rozszerzyć nawet do 64 GB. Wysoką jakość i płynność grafiki zapewnią dedykowana karta graficzna GeForce GTX1050 Ti Max-Q 4096 MB. Takie parametry sprawiają, że trudno mówić o zwykłym laptopie – ThinkPad X1 Extreme to tak naprawdę komputer PC w obudowie ultrabooka. Sprzęt tego typu sprawdzi się nawet do obsługi wymagających programów z branży robotyki, a także jako narzędzie pracy dla profesjonalnego informatyka, muzyka, konstruktora budowlanego, miłośnika multimediów, a nawet gracza.

WYTRZYMAŁOŚĆ SPRZĘTU WOJSKOWEGO

Częste służbowe podróże stanowią wyzwanie dla sprzętu elektronicznego. Dlatego trwałość i niezawodność są kluczowe w przypadku urządzeń biznesowych. Uzyskanie optymalnych rezultatów uzależnione jest nie tylko od przemyślanej konstrukcji i starannego wykonania, ale również od jakości użytych materiałów. Ultrabook Lenovo ThinkPad X1 Extreme został stworzony z wysokiej jakości komponentów, odpornych na uszkodzenia mechaniczne i zarysowania. Komputer przeszedł testy Military Standard, podczas których stosuje się 12 specjalnych metod i 21 procedur kontroli trwałości – łącznie ponad 200 testów. Laptop świetnie poradzi sobie w naprawę wymagających warunkach zewnętrznych – nie uszkodzi go skrajna temperatura (od -21°C do +43°C), wysoka wilgotność, zanieczyszczenia, piasek i kurz czy wstrząsy i wibracje.

Lenovo

DESIGN, EKRAN I BATERIA

Producenci nowego ThinkPad'a Lenovo postawili na najwyższą funkcjonalność i design, bazujący na eleganckim minimalizmie. 15-calowa, wykonana z włókna węglowego, solidna obudowa o grubości zaledwie 1,87cm i masie 1,7kg. Po uruchomieniu natychmiast przekonamy się o klasie urządzenia. Duży, antyodblaskowy ekran ze 100-procentową głębią kolorów Adobe i jasności 400 nitów pozwala na bezproblemowe wyświetlenie najbardziej precyzyjnych materiałów w rozdzielczości 4K IPS (2560 x 1440), a praca jest możliwa nawet przy dużym nasłonecznieniu. Ponadto dzięki optymalizacji energetycznej komputer może działać bez podłączenia do sieci nawet przez 15 godzin. Natomiast po wyładowaniu baterii technologia Rapid Charge pozwala w niespełną godzinę naładować akumulator do 80%.

NIEZAWODNE URZĄDZENIE DLA NAJBARDZIEJ WYMAGAJĄCYCH

Nowy ThinkPad to sprzęt dla klientów oczekujących bezkompromisowej wydajności, trwałości i niezawodności. Laptop świetnie sprawdzi się w przypadku zapracowanych użytkowników, którzy nie mogą sobie pozwolić na sprzęt wymagający ciągłej uwagi i nieustannej pielęgnacji. Ten komputer można w prosty sposób przewozić, a także korzystać z niego w dowolnych warunkach. W codziennych zmaganiach pomogą nam zastosowane porty, takie jak USB 3.1, HDMI 2.0, USB-C z obsługą Thunderbolt 3, czytnik kart SD, port Kensington, czy dołączona do zestawu przejściówka, dzięki której uzyskamy port RJ-45. ThinkPad X1 Extreme posiada również zaawansowany system zapewniający bezpieczeństwo danych zapisanych na dysku SSD (do 2 TB). Ultrabook można zakupić w różnych wersjach – z procesorami Intel i5 lub i7, pamięcią RAM do 64GB, a dodatkowe rozszerzenie dotyczy m.in. dotykowego ekranu czy pióra cyfrowego. Ponadprzeciętny spokój zapewni nam możliwość wykupienia usługi Premier Support, gwarantującej naprawę sprzętu w 24 godziny, a ile w ogóle do usterki dojdzie. Lenovo ThinkPad X1 Extreme to doskonały sprzęt dla każdego profesjonalisty, który potrzebuje wartościowego i niezawodnego urządzenia na długie lata.



SPRAWDŹ



Delkom 2000 Sp. z o.o.
ul. I Brygady Pancernej WP 36
84-200 Wejherowo
tel.: 587 395 238, email: biznes@delkom.pl

DELKOM.PL

WYSTAWA | EXHIBITION

RZĄDZIĆ I OLŚNIEWAĆ

Klejnoty i jubilerstwo w Polsce w XVI i XVII wieku

TO RULE AND TO DAZZLE

Jewels and Jewellery in the Polish-Lithuanian Commonwealth in the 16th and 17th c.

30.05–4.08.2019

Zamek Królewski
w Warszawie – Muzeum



Korona z montażem i oprawianiem ce wło cesarza Józefa Gury przez Sędziów
w Grocku, 1872. Zbiory Szlaku Włocławskiego. Józef Gury-Faj, A. Ring, L. Sanderewicz



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

Mecenas



Partnerzy



Patroni medialni



Z

A

B

A

W

E



Wczasy retro

Wczasy w Polsce Ludowej były ważnym elementem systemu propagandy rządowej. Obywatele mieli odpoczywać, a świat przyglądać się sukcesom realnego socjalizmu, który dbał o dobro mas pracujących. Realizacja programu uszczęśliwiania Polaków często przybierała kuriozalne formy, które do dziś są obiektem żartów. Jak zatem wypoczywaliśmy w tamtych latach?

TEKST: Marcin M. Drews

Powszechne wczasy zagwarantowano w najważniejszym akcie prawnym. W Konstytucji Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, uchwalonej w 1952 roku, orzeczono, iż robotnicy i pracownicy umysłowi mają prawo do wypoczynku. Artykuł 59 stwierdzał: „Organizacja wczasów, rozwój turystyki, uzdrowisk, urządzeń sportowych, domów kultury, klubów, świetlic, parków i innych urządzeń wypoczynkowych stwarzają możliwość zdrowego i kulturalnego wypoczynku dla coraz szerszych rzesz ludu pracującego miast i wsi”.

* CIEKAWOSTKA

Po transformacji ustrojowej nasz gust nie uległ zmianie. Podwyższeniu natomiast uległy standardy, choć gdzieś tam znaleźć można ośrodki, w których czas się zatrzymał. Wciąż jeszcze zdarzają się oferty wynajmu domków bez toalety i umywalki.

WCZASY DLA KAŻDEGO

W celu organizacji wypoczynku dla klasy pracującej powołano Fundusz Wczasów Pracowniczych, który na pewien czas stał się ogólnopolskim monopolistą w dziedzinie wypoczynku obywateli. Dystrybuował skierowania do ośrodków wypoczynkowych, które często organizowano w nie do końca zaadaptowanych do tego celu budynkach. W 1967 roku Fundusz dysponował już imponującą liczbą przeszło 52 tysięcy obiektów 116 miejscowościach. W pierwszych latach działalności FWP skierowania budziły... lęk mas pracujących! Robotnicy bali się podróżować, a wielu z nich dodatkowo onieśmiał fakt, iż nigdy w życiu nie widzieli morza albo gór. Z czasem jednak zwyciężyły ciekawość oraz niskie koszty.

MINIONE STANDARDY

Realizacja wielkiego planu szybko wymknęła się spod kontroli i stała się źródłem wielu problemów. Ponieważ zmiany turnusów w całym kraju odbywały się w tym samym czasie, na dworcach kolejowych co roku rozgrywał się istny horror, gdy tłumy

ludzi próbowały się dostać do już przepelnionych pociągów. Za potrzebami turystów nie nadążał też standard naprędce organizowanych ośrodków wczasowych. Pokoje z własną łazienką były prawdziwym luksusem, najczęściej dostępnym tylko dla wybranych. Przeciętny wczasowicz mógł liczyć jedynie na miednicę i wspólną toaletę na korytarzu domu wczasowego lub siemienne sanitariaty na terenie ośrodka wypoczynkowego. W powojennej Polsce był to jednak turystyczny constans, podobnie jak w wielu innych krajach bloku wschodniego. Nikt zatem nie narzekał, a że mogło być lepiej, wiedzieli tylko nieliczni, którym dane było zajrzeć za żelazną kurtynę.

MALUCHEM NA ZASŁUŻONY URLOP

Z czasem ten monopol FWP został przełamany. W kraju powstało wiele ośrodków wczasowych wybudowanych od podstaw przez bogate przedsiębiorstwa, zwłaszcza kopalnie i huty. Kombinat Górniczo-Hutniczy Miedzi z Lubina mógł się pochwalić domami wczasowymi w Sudetach, nad Bałtykiem oraz nad Jeziorem Ślawnym. Jednocześnie popularne stały się wczasy pod namiotem, dostępne w niemal dowolnym terminie. A jeśli ktoś dysponował samochodem z przydziału, najczęściej słynnym maluchem, czyli fiatem 126p, na ogół wybierał wczasy rodzinne pod chmurką, z dala od obcych osób ulokowanych w jednej kwaterze i zatłoczonych stołówek, choć najczęściej na równie zatłoczonych polach biwakowych (co ciekawe, w tamtych czasach można było do woli palić ogniska – nawet w lesie). Tu jednak niezbędne było odpowiednie wyposażenie. Auto musiało mieć zamontowany na dachu bagażnik na walizki lub być wyposażone w dwukołową przyczepkę.

* CZY TĘSKNIMY ZA WAKACJAMI Z MINIONEJ EPOKI?

Ogniska palone w lesie, wieczorki z gitarą i szum butli gazowej do teraz budzą nostalgię, jednak nikt nie chciałby dziś obniżać obowiązujących standardów, czego dowodem może być nowy trend wśród wyjeżdżających na urlop – *glamping*, czyli camping w stylu glamour...

WAKACYJNY NIEZBĘDNIK

Podstawowy ekwipunek wczasowiczów obejmował śpiwory, ciężkie, dmuchane materace, podręczny zestaw wulkanizatorski do ich naprawiania, komplet turystycznych garnków aluminiowych, butlę gazową pełniącą funkcję polowej kucharki, latarkę i przenośne radio Unitra. Dwa ostatnie urządzenia wymagały uprzedniej sklepowej walki o baterie, które były towarami deficytowymi. Zabierało się też ze sobą artykuły spożywcze. Bardziej zapobiegliwi wozili nawet 20-kilogramowe worki z ziemniakami, a obowiązkową pozycją w menu była konserwa turystyczna, zwana też tyrolską. Ci, którzy dysponowali nie tylko takim wyposażeniem, ale i paszportem, wybierali się za granicę, na ogół na Węgry, do Jugosławii, Rumunii lub Bułgarii, pokonując samochodem w trzy i pół dnia odległość 2 tys. kilometrów. Masowy wyjazd rodaków na południe był przyczyną legendarnych już dziś korków na granicy ze Związkiem Radzieckim, gdzie w oczekiwaniu na kontrolę nawiązywały się nowe przyjaźnie, zwłaszcza że wielu turystów ruszało w tym samym kierunku – chociażby do Varny lub Burgas.

WSPÓŁCZESNE DESTYNACJE

Polacy nadal najchętniej wybierają morze, pojezierza i góry. Za granicę natomiast ruszamy dziś do Włoch, Chorwacji, Grecji i ponownie do Bułgarii, gdzie branża turystyczna przeżywa swój renesans. Największą popularnością cieszą się hotele, a po nich pokoje gościnne i ośrodki wczasowe. GUS wskazuje jednak, że coraz chętniej wybieramy też gospodarstwa agroturystyczne. W

Projekt: odpoczynek

W dobie pogoni za karierą i w trakcie prób podolania wszystkim obowiązkom, jakie narzuca nam otoczenie, przejście w stan beczynności może być nie lada wyzwaniem. Czy odpoczywania trzeba się nauczyć?

TEKST: Anna Wołodko

Przyjmijmy na moment pozytywny scenariusz: praca jest naszą pasją. Codziennie rano wstajemy z uśmiechem na ustach, odczuwamy dumę z efektów wykonywanych zadań, nie brakuje nam energii i zapału. Pracoholizm? Nie, ten problem nas nie dotyczy, w końcu pracujemy zarówno dla własnego rozwoju, jak i dla bliskich. Przychodzi jednak ten szczególnie czas w ciągu roku, czyli wakacje, święta albo długi weekend. Wszyscy wokół mówią już tylko o wyczekiwanych od dawna wyjeździe, spotkaniu z przyjaciółmi na działce czy po prostu o tym, że wreszcie będą mieli chwilę dla siebie. I nagle okazuje się, że coś jest nie tak. Perspektywa urlopowych dni nie cieszy nas tak jak innych, a na usta ciśnie się pytanie: „Ale co ja zrobię z wolnym czasem?”. To może być ważny sygnał do tego, by zastanowić się, jakie miejsce w naszym życiu zajmuje odpoczynek i czy doceniamy jego rolę w codziennym funkcjonowaniu.



WALKA Z WŁASNymi OCZEKIWANIAMi

Nawet taka praca, którą uznajemy za naszego konika, w perspektywie długoterminowej nie będzie efektywna i satysfakcjonująca, jeśli nie zadamy o tzw. *work-life balance*, czyli równowagę między życiem osobistym a zawodowym. Stawianie przed sobą ciągłych wyzwań, czy to w pracy zawodowej, czy prywatnie (ciągła pogoda za doskonaleniem, kursy językowe, szkolenia, zajęcia pozalekcyjne naszych dzieci), może doprowadzić do sytuacji, w której wszystko – także urlop – zaczniemy traktować jako kolejne zadanie do odhaczenia na liście. Stąd już tylko krok do wypalenia zawodowego i możliwych dolegliwości psychosomatycznych (takich jak kołatanie serca, bóle żołądka czy migreny). Tymczasem odpoczynek nie powinien być nową misją do wykonania, ponieważ nie spełni wówczas funkcji regeneracyjnej. Żaden wyjazd, nawet w najciekawsze miejsce, nie będzie cieszyć, jeżeli podejmiemy do niego z poczuciem obowiązku. Taką postawę wyczują ponadto nasi bliscy, co może wprowadzić dodatkowy niepokój i irytację. Czas wolny powinien pozwolić naszym myślom odpłynąć, a ciału pozbyć się codziennych napięć.



CZY WIESZ, ŻE...

W wymiarze pełnego etatu pracuje 47 proc. Polaków. Jedna trzecia badanych spędza w pracy więcej niż 40 godzin tygodniowo. Mężczyźni pracują dłużej niż kobiety (raport CBOS „Sytuacja zawodowa Polaków i gotowość zmiany zatrudnienia”, lipiec 2018).

SELF-CARE, CZYLI JAK ZADBAĆ O SIEBIE

Co jednak zrobić, gdy wypoczynek jawi się nam wyłącznie jako przykra powinność? Przede wszystkim pozwólmy sobie na odrobinę luzu i spontaniczności. Nie każda wycieczka musi być szczegółowo zaplanowana, a dzień – wypełniony aktywnościami związanymi z wyznaczaniem kolejnych punktów na mapie. Jeśli natomiast spędzamy urlop w domu, postarajmy się jak najczęściej wychodzić na zewnątrz. W ten sposób unikniemy pokusy wynajdowania nowych zobowiązań (np. porządkowania szuflad czy odpisywania na zaległe maile). Spróbujmy skupić się na tym, na co w ciągu roku zazwyczaj nie mamy czasu: celebrować posiłki (samotnie lub w dobrym towarzystwie), spędźmy cały tydzień offline, bez dostępu do internetu, bądź wybierzmy się na spacer po okolicy inną drogą niż dotychczas. A może by tak poleżeć na trawie i pogapić się w chmury?



5 KROKÓW DO DOBREGO WYPOCZYNKU:

1. Porzuć planowanie.

Nie czuj się zobowiązany do realizacji jakichkolwiek zadań.

2. Pozwól sobie na spontaniczność.

Zamiast zwiedzać miasto, wolisz spędzić poranek w hotelu? Zrób to, na co w danym momencie masz ochotę.

3. Ogranicz rozpraszające bodźce.

Wychodząc na kolację, zostaw telefon w pokoju, a jeśli oglądasz film, nie przeglądaj jednocześnie wiadomości w sieci.

4. Wsłuchaj się w siebie.

Zastanów się, jakie naprawdę są twoje potrzeby. Wolisz leniwe plażowanie czy weekend na rowerowym szlaku? Wybierz to, co da ci prawdziwą przyjemność.

5. Zadbaj o kontakt z naturą.

Jak udowadniają liczne badania, chwile spędzone na łonie natury zwiększają koncentrację, a zarazem pozwalają wypocząć mózgowi.

Myślimy sobie: „To takie dziwaczne i w dodatku nic nie daje”. Jednak chwila słodkiego nicnierobienia, zwłaszcza na łonie natury, jest tak samo dobrą formą odprężenia, jak dla niektórych medytacja, malowanie czy uprawianie jogi. Pozwala odpłynąć myślom i wyciszyć stres. Zapamiętajmy: nie istnieje jeden model najlepszego spędzania czasu wolnego. Formy relaksu warto dopasować indywidualnie – do naszych aktualnych potrzeb, temperamentu, a nawet stanu zdrowia i kondycji. Ważne, aby wsłuchać się głęboko w siebie i zaufać, że stawiając na odpoczynek, robimy najlepszą rzecz, jaką możemy sobie podarować. ♪



ROZRYWKOWY ZAWRÓT GŁOWY Z ENERGYLANDIĄ

Co roku tysiące turystów dociera do tego świata radości i bez troski. Zdecydowanym wyróżnikiem Energylandii jest prostota funkcjonowania – jeden bilet wstępu zapewnia nieograniczony dostęp do wszystkich zgromadzonych tu atrakcji i rozrywek. Przekraczając granicę Energylandii, można dać się porwać nieograniczonemu szaleństwu na 30 hektarach przeznaczonych na dostarczanie wrażeń i emocji swoim gościom. Nawet przez cały dzień!

Dawkowanie wrażeń strefa po strefie

Podział na 4 strefy umożliwia tematyczne korzystanie z dostępnych form rozrywki, a także dawkowanie wrażeń w zależności od preferencji.

Bajkolandia to przestrzeń dedykowana najmłodszym.

Strefa rodzinna integruje we wspólnym spędzaniu czasu całą rodzinę.

Strefa ekstremalna dedykowana jest odważnym, którym nie strach się bać! To właśnie tu umiejscowione są najszybsze i największe Roller Coastery. Koroną tej strefy należy się bezapelacyjnie dwóm atrakcjom: Hyperion Mega Coaster – największy i najszybszy w Europie w swojej kategorii oraz Speed Water Coaster – światowy rekordzista wśród wodnych Roller Coasterów, który osiąga zawrotną prędkość około 110 km/h.

Ostatnią strefą jest Water Park, pełen wodnych atrakcji z tropikalną atmosferą rajskiej wyspy. Wejście do tej przestrzeni umożliwia jeden i ten sam bilet zakupiony do Energylandii. Ogromna strefa wodnej zabawy Tropical Fun jest największym otwartym parkiem wodnym w Polsce, z jedyną w kraju zjeżdżalnią Exotic Fun.



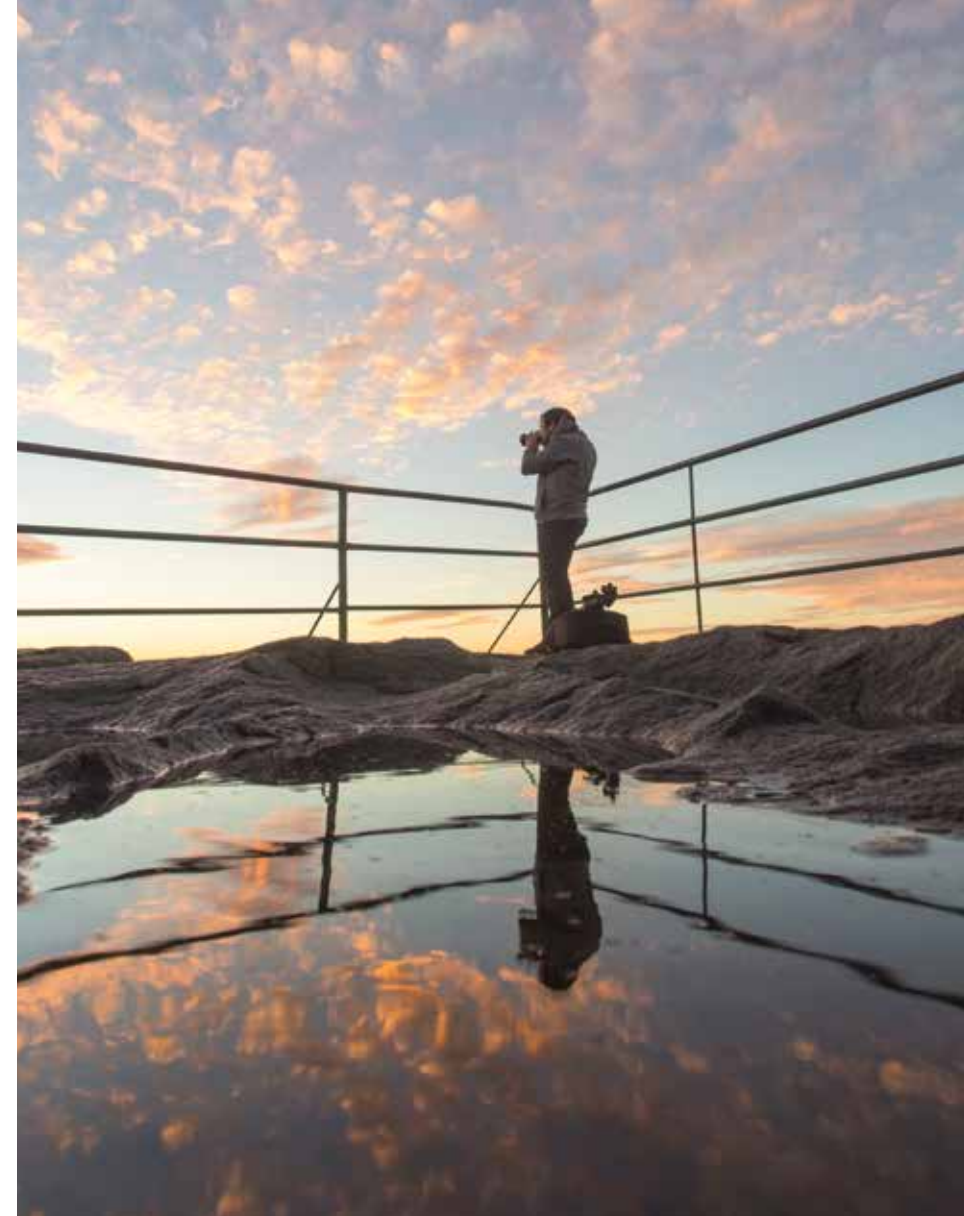
Energylandia to także estrada spektakularnych pokazów. Wśród nich jedyne w swoim rodzaju Extreme Show, czyli spektakl najbardziej utalentowanych kaskaderów. W ich skład wchodzi 14-to letni stunter ATV i kobieta jeżdżąca samochodem na dwóch kołach. Nie zabraknie także musicali i Show w bajkowych aranżacjach.

Park zapewnia gościom codziennie bezpośredni dojazd z Krakowa i Katowic do Energylandii. Nie trzeba dokonywać wcześniejszej rezerwacji biletów, więc nawet przy spontanicznej decyzji w ostatniej chwili, Energylandia staje się jak najbardziej realna. Szczegóły na stronie energylandia.pl

Już pod koniec czerwca rozpoczną się największe festiwale muzyczne, które będą nam towarzyszyć przez całe lato!

- 90's Festival – 28.06.2019
- 80's Festival – 29.06.2019
- Disco polo Festival – 12/13.07.2019
- Hip-hop Festival – 26/27.07.2019
- Giganci sceny – 9/10.08.2019
- Kings of Hardstyle – 23.08.2019
- EDM Festival – 24.08.2019





Połowanie na kadr idealny

Mówią, że nawet najdalszą podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Tak samo jest ze zdjęciami. Na szczęście każdy z nas może się nauczyć świadomej pracy z aparatem, a stąd już blisko do tworzenia najpiękniejszych ujęć.

TEKST I ZDJĘCIA: Janusz Krzeszowski, mieszkający we Wrocławiu, fotograf, pasjonat kadrów miejskich i przyrodniczych

N Jaka jest tajemnica udanego zdjęcia? Jak się okazuje, nie jest ważne, czy używamy aparatu w telefonie komórkowym, wykorzystujemy możliwości dronów, czy sięgamy po tradycyjną lustrzankę. Wbrew pozorom wielkiego znaczenia nie mają też wybrany przez nas kierunek lub miejsce na mapie. Najważniejsze, by fotografowanie sprawiało nam radość, a wówczas na pewno zaczniesz przynosić także satysfakcję z wykonanej pracy.

PRZYGOTUJ SIĘ DO FOTOGRAFICZNEJ PODRÓŻY

Każdą wyprawę należy dobrze zaplanować: przejrzeć mapy, ustalić trasę, wyznaczyć cel, sprawdzić prognozę pogody i odpowiednio się spakować. Podobnie szykujemy się do robienia zdjęć. Jeśli dysponujemy dużym aparatem i kilkoma obiektywami, musimy podjąć decyzję, co zabrać, żeby nie dźwigać zbędnych kilogramów. W podróży najlepiej sprawdzają się obiektywy typu zoom, o jak największym zakresie ogniskowej (np. 24–105 mm). Zajmują mało miejsca i są uniwersalne, co pozwala zrobić zdjęcie szerokiej panoramy i jednocześnie pokazać detal przy zbliżeniu.

Fotografując w mieście albo w plenerze, szczególnie wieczorem lub wcześniej rano, warto mieć ze sobą choć mały statyw, nawet do telefonu. Zadanie ułatwią też filtry, np. polaryzacyjne, pilot do wyzwalania aparatu

i kilka aplikacji mobilnych. Nowe technologie podpowiedzą nam, kiedy i gdzie zajdzie słońce, o której godzinie będzie najlepsze światło lub w jaki sposób ustawić ekspozycję aparatu. Mogą też służyć za elektroniczną poziomnicę. Nie zapominajmy o drobiazgach, takich

* POLECANE PUNKTY WIDOKOWE W POLSCE

Warszawa – Pałac Kultury i Nauki
Wrocław – 49. piętro Sky Tower
Kraków – wieża Mariacka
Białystok – wieża kościoła św. Rocha
Gdańsk – bazylika Mariacka
Rzeszów – wzgórze św. Rocha
Poznań – wieża zamku królewskiego na Wzgórzu Przemysła
Katowice – wieża szybu „Warszawa II”



Panorama Krakowa



FOTOGRAFICZNE PODRÓŻE

Do punktów widokowych, które zapewnią ci doskonale panoramy do zdjęć, wygodnie dotrzesz pociągami PKP Intercity. Zaplanuj podróż na intercity.pl!

jak baterie czy karty pamięci. Lubią one umknąć uwadze przy pakowaniu, a bez nich ani rusz!

MIEJ OCZY SZEROKO OTWARTE

Kiedy rozpoczynamy przygodę z fotografią, to często albo nie bardzo wiemy, na czym się skupić, albo robimy setki zdjęć wszystkiemu naokoło, zapychając niepotrzebnie kartę pamięci. Tymczasem na dobry początek można wykorzystać sporo sprawdzonych tematów, które dają duże szanse na dobre ujęcia. Wyjątkowych kadrów w mieście najlepiej szukać po prostu na ulicy. Współczesne metropolie są w ciągłym ruchu. Jeśli dobrze się rozejrzemy, przekonamy się, że miasto składa się z tysięcy ciekawych chwil, ludzkich emocji, energii i zmieniającego się światła. Szukajmy odbić w szybach bądź kałużach, różnych perspektyw i ustawień aparatu. Schodźmy z głównych szlaków. Zwracajmy uwagę na niepowtarzalne kształty. Zaglądajmy do nowych biurowców i starych kamienic – w ich wnętrzach kryją się prawdziwe skarby, a wśród nich kręte schody, które przybierają

ZASADA TRÓJPODZIAŁU

Reguła kompozycji od wieków jest stosowana w malarstwie i architekturze. Chodzi o odpowiednią proporcję podziału zdjęcia lub obrazu. Przed wiekami udowodniono i matematycznie wyliczono, że nasz wzrok w pierwszej kolejności wędruje w obszary obrazu znajdujące się na przecięciu dwóch linii pionowych i poziomych, które narysowalibyśmy na prostokącie (obrazie, wyświetlaczu aparatu). Współcześnie już niczego nie trzeba rysować ani sobie wyobrażać. Wystarczy w aparacie czy telefonie włączyć tzw. siatkę. Ułatwia ona umieszczanie ważnych elementów zdjęcia w mocnych punktach – dzięki temu stają się bardziej wymowne i zauważalne na fotografii.



Most Rędziński we Wrocławiu w wiosenny, ciepły poranek

inspirujące formy. Ale miasto to także wyjątkowe urbanistyczne pejzaże. Te najlepsze powstają, kiedy widzimy rozległą panoramę z góry. Dlatego podczas miejskich wojaży zawsze szukam dobrych punktów widokowych, wież i wzgórz. Spektakularne scenerie przyciągają uwagę – warto je uwiecznić.

BĄDŹ UWAŻNY NA ŚWIAT I NA INNYCH

W plenerze możemy zagłębić się w naturę: spróbować ujęć typu makro, poszukać ciekawych faktur i wzorów na roślinach. Prawdziwym hitem mogą też okazać się widowiskowe zachody bądź wschody słońca albo niecodzienne



Zamek Książ

zjawiska przyrodnicze (burza, zorza polarna). Fotografia krajobrazowa, w przeciwieństwie do miejskiej, powstaje w ciszy. Aby osiągnąć pełnię relaksu, najlepiej połączyć delectowanie się otaczającą nas przyrodą z uwiecznianiem co lepszych widoków. Jeśli wyjechaliśmy wspólnie z rodziną lub przyjaciółmi, spróbujemy utrwalić na zdjęciach ich spontaniczne emocje. Nie będzie jednak łatwo o niepozowane zdjęcia. Jaki jest na to sposób? Najlepiej nie rzucać się w oczy z aparatem i nie przekraczać na siłę granic komfortu naszych modeli. Dzięki zdobytemu zaufaniu wykonane portrety zyskają emocjonalną wartość.

WYKORZYSTAJ MOC NATURY

Podczas pracy w plenerze na ostateczny efekt wpływa pora dnia, a dokładniej – światło. To ono sprawia, że zdjęcie będzie nastrojowe lub banalne, wciągające albo nijakie. Dlatego najlepsze dla fotografa są tzw. złota i niebieska godzina i to właśnie na nie staram się zawsze zapolować. To czas, gdy dzień przechodzi w noc i noc w dzień: w trakcie zachodów i wschodów słońca, chwilę przed nimi i zaraz po nich. Wtedy na niebie rozgrywają się najlepsze spektakle, a świat za ich sprawą nabiera kolorów. Przestrzeń miejska najlepiej prezentuje się zaraz po zachodzie słońca, w trakcie niebieskiej godziny, kiedy włączają się światła, a niebo jeszcze krzyczy soczystym granatem. Wieczne zdjęcia miasta będą na pewno oryginalnym fotowspomnieniem. W plenerze piękne artystyczne chwile przeżyjemy podczas

złotej godziny (tuż po wschodzie słońca i chwilę przed jego zachodem). Światło słoneczne robi się wówczas delikatne, magiczne, ciepłe, daje nastrój i długie cienie. Idealnie sprawdza się także przy portretach.

ZACZNIJ MYŚLEĆ OBRAZAMI

Najlepszą nauką fotografii jest po prostu wykonywanie zdjęć. Tylko jak w natłoku obrazów wybrać to najlepsze ujęcie? Odpowiednia kompozycja pozwoli zapanować nad pozornym bałaganem w kadrze, a jej zasad można się szybko nauczyć. Na początek zacznijmy stosować zasadę trójpodziału i złotej podziału. Starajmy się prowadzić wzrok na zdjęciu za pomocą linii (poziomych, pionowych czy ukośnych) zbiegających się w mocnym punkcie. Wypatrujmy symetrii. Zmieniamy perspektywę. Próbuje oglądać świat z każdej strony. Popatrzymy z żabiej perspektywy, znajdziemy naturalną ramkę, zadajmy o tło, eksperymentujemy. W razie niepowodzeń nie odkładajmy sprzętu na półkę. Szukajmy zarówno inspiracji, jak i własnego stylu. Rozwijając technikę, pamiętajmy jednocześnie o tym, że to nie aparat robi zdjęcia – tylko my. **W**



Budapeszt

Powrót do przeszłości

Gwałtowny wybuch komputerowej mody retro w Polsce zaowocował reaktywacją dawnych tytułów prasowych oraz giełd oprogramowania i sprzętu z minionej epoki.

ZX Spectrum Atari, Commodore – te nazwy są doskonale znane dzisiejszemu pokoleniu 40+. Jego przedstawicielem jest Robert Łapiński z Warszawy, który kilka lat temu powołał do życia wydarzenie przyciągające miłośników komputerowego retro. Tak powstały doroczny konwent Pixel Heaven, konferencja Pixel Connect, giełdy Pixela, międzynarodowy konkurs Pixel Awards Europe oraz blog pixelpost.pl i magazyn „Pixel” – miesięcznik poświęcony kulturze gier wideo.

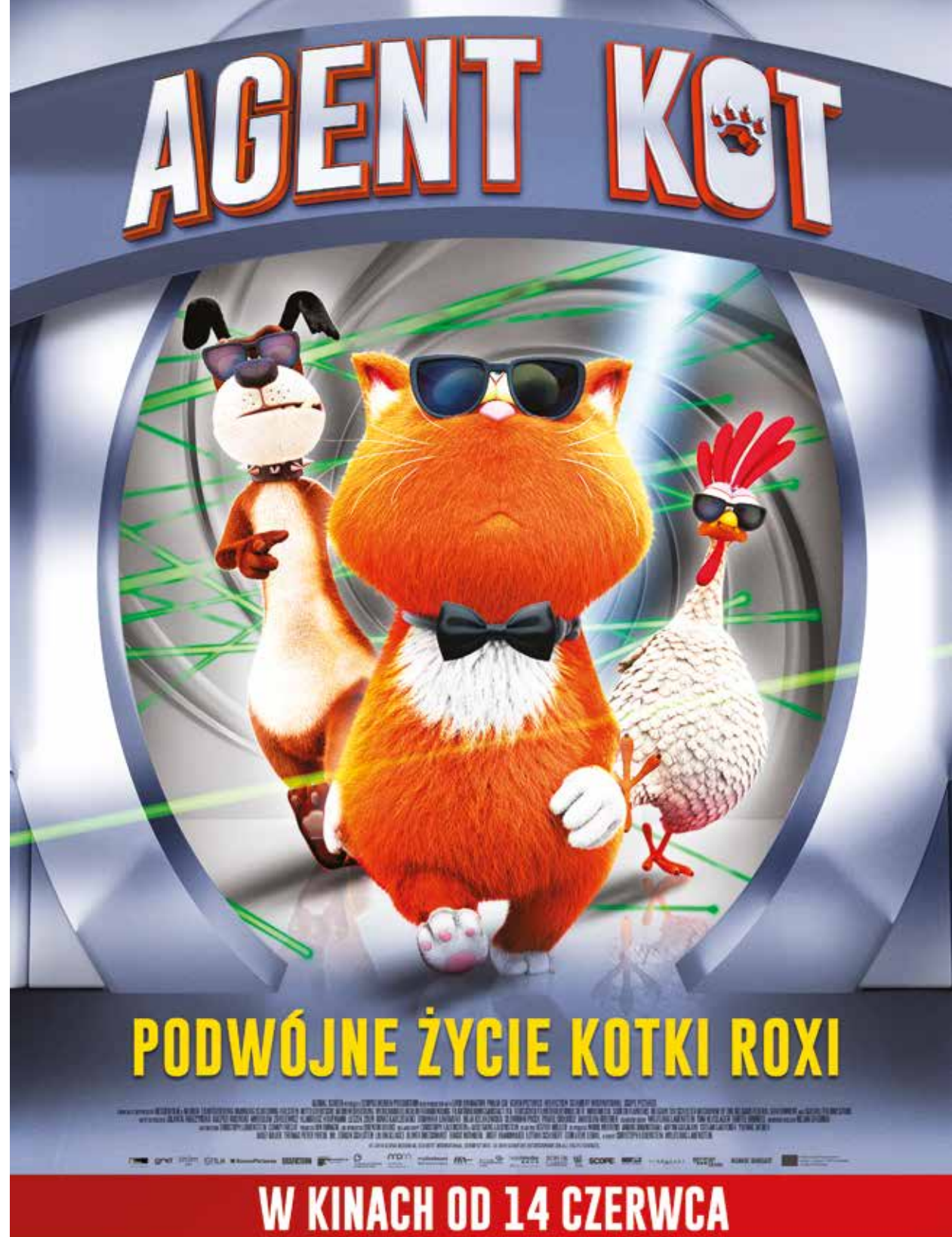
TEKST: Marcin M. Drews

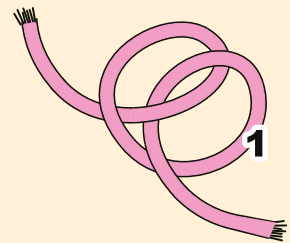
ROZKWIAT KOMPUTEROWEJ NOSTALGII

Od 2013 roku w stolicy pod egidą miesięcznika „Pixel” odbywają się imprezy, na których pojawiają się goście z Polski i zagranicy oraz cenieni światowi twórcy. Patronat honorowy nad wydarzeniami objęły Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, a partnerem organizacyjnym został Urząd Miasta Stołecznego Warszawy. W latach 80. XX wieku przy ul. Grzybowskiej odbywały się spotkania młodych twórców, z których wielu odniosło światowy sukces. W 2017 roku w warszawskim klubie Riviera Remont miała miejsce pierwsza edycja reaktywowanej giełdy. Uczestnicy mogli kupować i sprzedawać komputery 8- i 16-bitowe, magnetofony kasetowe, zapomniane urządzenia peryferyjne, programy, gry, a także książki, instrukcje, komiksy i płyty winylowe – wszystko to, co definiowało młodych odbiorców kultury popularnej 30 lat temu.

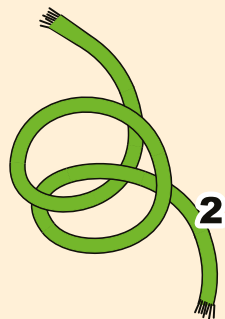
NAJLEPSI Z NAJLEPSZYCH

Ukoronowaniem giełdy Pixela jest konwent Pixel Heaven – największa tego typu impreza w Europie, poprzedzona konferencją Pixel Connect adresowaną do twórców gier wideo, wydawców, inwestorów i mediów. Hala pęka w szwach od starych komputerów, automatów do gry i kultowych flipperów, a uczestnicy mogą korzystać ze wszystkich sprzętów bez opłat. Istotną częścią imprezy jest konkurs Pixel Awards Europe, który wylania najlepszych twórców gier niezależnych. Zwycięzcy zyskują zainteresowanie graczy, medialne wsparcie ze strony Roberta Łapińskiego i możliwość pomocy ze strony inwestorów lub wydawców. 

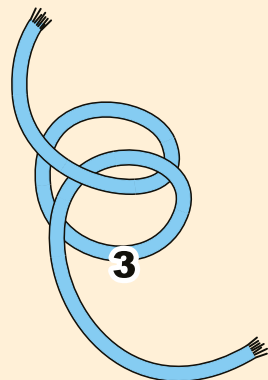




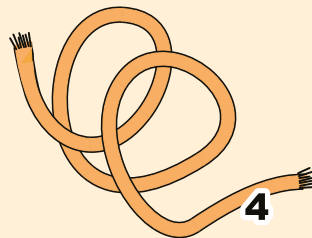
1



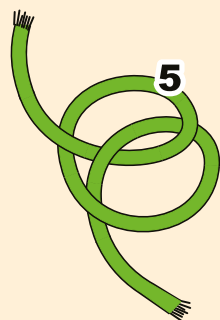
2



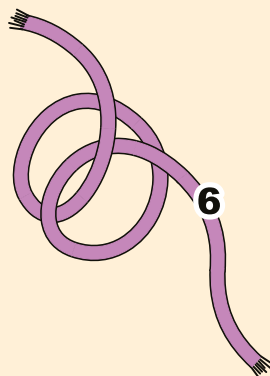
3



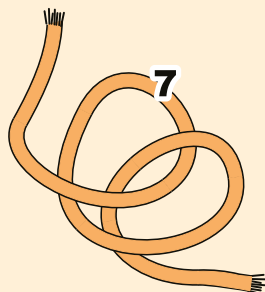
4



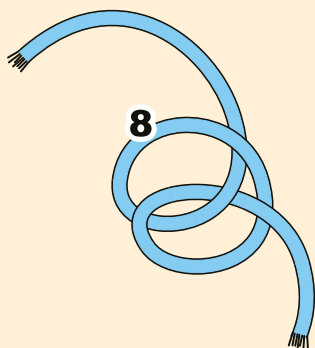
5



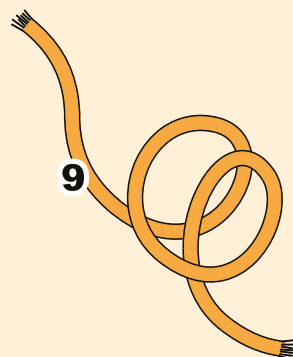
6



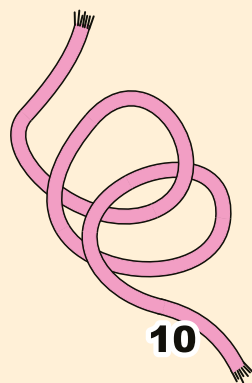
7



8



9



10

GRA Z WĘZŁAMI

Które sznurki stworzą węzły,
gdy za nie pociągniesz?



ODPOWIEDZI: 01 '8 '2 '5 '1

Bezpieczeństwa ucze się z Kolejowym ABC!

Kampania prowadzona przez Urząd Transportu Kolejowego

**Sprawdź
swoją wiedzę,
odpowiadając
na pytania.**

1

Podczas jazdy rowerem nagle na jezdnię przed Tobą
wybiega zwierzę. Co robisz w takiej sytuacji?

a. Przyspieszam i staram się przejechać przed zwierzęciem.

b. Gwałtownie się zatrzymuję.

c. Zwalniam, zachowując ostrożność i w razie potrzeby zatrzymuję się
i przepuszczam zwierzę.

2

Przed znakiem STOP ustawionym przed przejazdem kolejowym należy:

a. Zatrzymać się i sprawdzić, czy przejazd jest bezpieczny.

b. Zatrzymać się tylko wtedy, gdy widać lub słychać nadjeżdżający inny pojazd.

c. Zwolnić i sprawdzić, czy nie nadjeżdża inny pojazd.

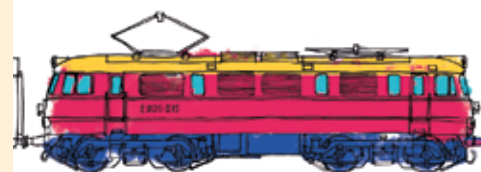
3

Zbliżasz się do przejazdu kolejowego bez szlabanów. Na sygnalizatorze migają czerwone
światła. Co należy zrobić?

a. Zatrzymać się przed przejazdem, rozejrzeć się w obie strony i jeśli nie nadjeżdża pociąg,
można przejechać przez tor.

b. Zatrzymać się przed przejazdem kolejowym, poczekać aż przejedzie pociąg i ruszyć dopiero
wtedy, gdy wyłączy się sygnalizator świetlny.

c. Jak najszybciej przebiec przez tor.



Odp.: 1c, 2a, 3b.

www.kolejoweabc.pl

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

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

**Pobierz naszą grę
edukacyjną „Kolejowe ABC”!**



Google Play



App Store





*śledź nas
na Facebook'u*

FIRMA RODZINNA OD POKOLEŃ

FAMILY BUSINESS FOR GENERATIONS



Z ŁOSOSIEM DO KOŁA ŚWIATA OD

WITH SALMON AROUND THE WORLD FOR

30 LAT
YEARS