



PODRÓŻ

Z PKP INTERCITY – NARODOWYM PRZEWOŹNIKIEM KOLEJOWYM

WPODROZ.COM

ISSN 2544-1019

P O
C Z
A T
E K





Często
podróżujesz
po Polsce?

Wybierz
PKP Intercity!

POZNAJ OFERTĘ KOLOROWYCH KART INTERCITY NA NIELIMITOWANE PODRÓŻE

- skorzystaj z karty rocznej, półrocznej, kwartalnej lub miesięcznej w wersji imiennej lub na okaziciela
- podróżuj po kraju wszystkimi pociągami PKP Intercity bez dodatkowych opłat*
- zyskaj w cenie karty przejazdu pociągami wielu przewoźników regionalnych

PKP INTERCITY. TYSIĄCE POWODÓW DO PODRÓŻOWANIA.

* Nie dotyczy przejazdów w Strefie Wygody, wagonach sypialnych i z miejscami do leżenia. Szczegóły i regulamin oferty na intercity.pl/kk

ICC
PKP INTERCITY



Jak często wracamy do naszych początków, zastanawiamy się nad tym, co było, analizujemy minione? Czy w dzisiejszych czasach, wypełnionych pędem za awansami i lepszą jakością życia, jesteśmy skłonni zrobić krok w tył, choćby tylko w naszych myślach? A przecież nasze życie składa się z początków. Świętujemy pierwszy dzień roku, debiut w szkole lub nowej pracy, zapamiętujemy pierwsze spotkanie z osobą, dzięki której otwiera się dla nas kolejny rozdział. Każdy dzień to rozpoczynanie od nowa i ruszanie w codzienność pełną niespodzianek, możliwości i zrzędzeń losu, w której

pojedyncza myśl może stać się początkiem idei zmieniającej losy świata (przeczytajcie koniecznie o polskich start-upach!), a decyzja o innym, lepszym stylu życia może mieć wpływ na nasze otoczenie, a nawet na całą planetę.

W tym wydaniu zachęcamy do tego, by nie zapominać o początkach, tych nieodległych i tych sprzed wieków. Warto odkrywać dawne tradycje, zwyczaje i miejsca, z których pochodzimy – dzięki temu będziemy mogli lepiej poznać i zrozumieć samych siebie. Jednocześnie zachęcamy do śmiałego mierzenia się z tym, co nowe i nieznanne – z doświadczenia wiemy, że początek bywa niepokojący jedynie... na początku, a odkrycie kierunku, w którym nas prowadzi, to jeden z powodów, dla których życie jest tak fascynujące i zachwycające. **W**

Redakcja

**W
PODRÓŻ**

WYDAWCA, REALIZACJA



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

REDAKTOR NACZELNA Sylwia M. Kupczyk, **KOORDYNACJA PROJEKTU** Karolina Rynasiewicz,
WSPÓŁPRACA REDAKCYJNA Andrzej Skwarek, Adriana Łączyńska, Ewa Sowa (PKP Intercity), **SKŁAD, DTP** Joanna Tysler,
Paweł Chlebowski, **LAYOUT** Maja Tywonek, **ZESPÓŁ REDAKCYJNY** Adam Horowski, Zygmun Nowak-Soliński
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

ICC PKP INTERCITY
laureat

**KULTURA
BEZPIECZEŃSTWA**
W TRANSPORTIE KOLEJOWYM

**100% polski
produkt**

**Symbo
2019**

W tym numerze

NR
3 (34)
MARZEC
2020



**ŚLEDŹ NAS
NA INSTAGRAMIE**

@wpodroz

#TYSIACEPOWODOW

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



@KATARZYNAWILGA

Dobra lektura i kawa to podstawa moich podróży. Dziś kierunek Kraków, gdzie odbędzie się spotkanie z @zytamachnicka, autorką książki #lepszypracodawca W drogę więc! #podrózemałemu #luty2020 #kraków #wpodroz #pkpintercity



@TAMINAPPOZNAŃSKA

Podróżowanie... #pkpintercity #pociąg #pendolino

12

Wywiad z Sylwią Majcher

W RELACJE

- 8** ŚLADAMI POLSKIEGO FOLKLORU
- 12** CZAS NA NOWY POZĄTEK – WYWIAD Z SYLWIĄ MAJCHER
- 16** DOSTĘPNE PODRÓŻE: ŁÓDŹ ODCZAROWANA
- 22** UŚMIECH POMAGA LECZYĆ NIE NA ŻARTY
- 24** TU SIĘ WSZYSTKO ZACZĘŁO
- 28** FELIETON PROF. MIROŚŁAWA BAŃKI
- 29** PORADNIK PODRÓŻNICZY MARCINA NOWAKA
- 30** PO ANGIELSKU / IN ENGLISH



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

W KULTURĘ

- 34** PREMIERY
- 36** WYDARZENIA
- 38** NA POZĄTKU BYŁY NAPISY
- 42** JEGO WYSOKOŚĆ KANAŁ ELBLĄSKI / THE ELBLĄG CANAL
- 48** MUZYCZNA LISTA OD NATALII NYKIEL



42

**TEXT
IN
ENGLISH**



W TRASĘ

- 50** BILET W ZASIĘGU RĘKI (I NIE TYLKO)
- 52** KOMFORT NA POKŁADZIE
- 54** STACJA: INFORMACJA
- 56** LUBIN ZNÓW NA KOLEJOWEJ MAPIE POLSKI

W BIZNES

- 60** ONI PODBIJĄ ŚWIAT!
- 66** ZARZĄDZAĆ WŁASNYM ZDROWIEM – ROZMOWA Z DR. N. MED. RADOŚLAWEM SIERPIŃSKIM

W ZABAWĘ

- 72** BAJKA. NIESFORNY BAGAŻ
- 74** WARTO CZYTAĆ NAJMŁODSZYM!
- 75** PARA BUCH, KOŁA W RUCH!
- 76** NA DOBRY POZĄTEK ZABAWY!

NOWOŚĆ

Lindt
EXCELLENCE

Mleczna czekolada
z wysoką zawartością kakao



Mleczno – kremowy smak, wysoka zawartość kakao.

Excellence 45%, 55%, 65% kakao to pierwsza mleczna czekolada z wysoką zawartością kakao, stworzona przez Maître Chocolatier Lindt. Nowe tabliczki kryją w sobie niepowtarzalny mleczny smak i kremową konsystencję. Odkryj nowość Lindt Excellence!

Lindt Maître Chocolatier od 1845 r.

Dowiedz się więcej na www.lindt.pl

R
E
L
A
C
J
E



Śladami polskiego folkloru

Zwiedzanie różnorodnych regionów etnograficznych to doskonała alternatywa dla turystyki masowej. Odkrywanie lokalnych tradycji, codziennego życia naszych przodków czy zanikających zwyczajów pozwoli nam lepiej poznać samych siebie oraz miejsca, z których pochodzimy.

Rozpocznijmy zatem podróż do źródeł!

TEKST: Katarzyna Chromińska



Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku

Pojęcie folkloru stworzył w 1846 roku William John Thoms. Według brytyjskiego pisarza i antykwariusza *folk-lore*, w dosłownym tłumaczeniu „wiedza ludu”, to przede wszystkim prastare zwyczaje, obyczaje, obrzędy, wierzenia, a także przysłowia i ballady. Bez wątpienia dziedzictwo niematerialne i ustna twórczość literacka stanowią esencję tego, co ludowe. Obecnie jednak definicja ta jest znacznie szersza i obejmuje również architekturę, stroje, domowe i rolnicze praktyki czy przedmioty codziennego użytku. Kulturę ludową, niezwykle bogatą, uważa się za tę najbardziej pierwotną, dlatego jeśli chcemy poznać swoje korzenie i odkryć zwyczaje regionów, z których pochodzimy, zdecydujmy się na zwiedzanie skansenów i muzeów etnograficznych – tych w Polsce nie brakuje.

FOT. WELLCOME LIBRARY, LONDON



William John Thoms – twórca pojęcia folkloru



CZY WIESZ, ŻE...

W Polsce folklor ludowy jest z powodzeniem kultywowany m.in. na Kaszubach, Kurpiach, Podhalu, Śląsku, a także w Łowiczu (dawnym Księstwie Łowickim).

W PODRÓŻY DO POCZĄTKÓW

Dokąd warto się udać, aby zostać etnopróżnikiem? Z pewnością na południe, a konkretnie na Podhale, słynące nie tylko z sytej kuchni i skocznej muzyki, lecz również z wyjątkowego stylu zakopiańskiego. Jeśli chcemy przenieść się do początków XX wieku oraz zobaczyć, jak wyglądało życie mieszkańców małego miasteczka, koniecznie udajmy się na Galicyjski Rynek w Sanoku. Z kolei na Górnym Śląsku dowiemy się, czym zajmowali się chłopi. Wbrew pozorom ich praca nie ograniczała się wyłącznie do uprawy ziemi.

CO NAM MÓWI ZASADA 4H?

U podstaw turystyki folklorystycznej (określanej również etnograficzną) leży zasada 4H. Pod tym skrótem kryją się cztery anglojęzyczne hasła: *habitat* (środowisko zamieszkania), *heritage* (dziedzictwo), *history* (historia) i *handcrafts* (rękodzieło). Podróżujący chcą odkrywać miejsca i kultury grup etnicznych oraz uciec od turystyki masowej.



RUSZAMY NA POŁUDNIE!

Podhale jest tym regionem w Polsce, w którym zachowało się bardzo wiele elementów kultury ludowej. Górski obszar słynie z muzyki, gwary, strojów, kuchni, a także z budownictwa, które zainspirowało architekta i teoretyka sztuki Stanisława Witkiewicza do stworzenia jedyne w swoim rodzaju stylu zakopiańskiego. Zaprojektował on m.in. świetnie zachowaną willę „Koliba” w Zakopanem. Obiekt mieści się przy ul. Kościeliskiej – pełnej zabytkowych domów i zagrod. W zimowej stolicy Polski znajduje się także Muzeum im. dra Tytusa Chałubińskiego z wystawą etnograficzną, dzięki której przeniesiemy się do pomieszczeń stylizowanych na podhalańską chałupę: izby „czarnej” – okopconej od dymu z palenisk, oraz „białej” – będącej pomieszczeniem gościnnym. Na ekspozycji zaprezentowano również drewniane narzędzia, dawny i współczesny strój podhalański, rzeźby i szklane obrazy – przykuwają one uwagę żywymi, kontrastującymi barwami. Te ludowe, charakterystyczne dla Podhala dzieła sztuki zazwyczaj przedstawiają postaci świętych, życie na wsi, wierzenia i legendy.

Mieszkańcy Pogórza na rycinie Zygmunta Ajdukiewicza z 1898 roku



CIKAWOSTKA

Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku jest jednym z najstarszych i największych skansenów w Polsce.

FOT. PIOTREK WĄS



Willi „Koliba” w Zakopanem

SKANSEN Z TRADYCJAMI

Na terenie sanockiego osiedla Biała Góra, nad rzeką San, usytuowane jest Muzeum Budownictwa Ludowego – największy pod względem zgromadzonych obiektów skansen w Polsce, zajmujący powierzchnię 38 hektarów. Warto zwrócić uwagę na jedyny w swoim rodzaju Galicyjski Rynek. Co ciekawe, nie jest on rekonstrukcją konkretnego, istniejącego w przeszłości centrum, ale perfekcyjnie odtworzoną kopią typowego miasteczka w południowo-wschodniej Polsce z początku XX wieku. Poznamy tu m.in. kulturę i codzienne życie ludności żydowskiej oraz ukraińskiej. Atmosfera wielowyznaniowej i wielonarodowościowej Galicji nadaje zwiedzaniu niepowtarzalny charakter. Na terenie parku etnograficznego reprezentowane jest również dziedzictwo Pogórzan zamieszkujących Pogórze Środkowobeskidzkie, Dolinian – ludności polsko-ruskiej z obszarów wokół Sanoka, Łemków – wschodniosłowiańskiej grupy etnicznej – i Bojków, czyli górali pochodzenia rusińskiego i wołoskiego.

Galicyjski Rynek na terenie Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku



FOT. MELSANOK.PL

Z WIZYTĄ NA GÓRNYM ŚLĄSKU

W pobliżu Stadionu Śląskiego w Chorzowie znajduje się natomiast Górnośląski Park Etnograficzny, na terenie którego posadowiono ponad 100 obiektów małej i dużej architektury. Na Górnym Śląsku odbędziemy podróż w czasie, dzięki której zobaczymy, jak dawniej żyli chłopcy. Turyści mogą zwiedzać zagrody bezrolnych, średniozamożnych i bogatych włościan. Oprócz tego w parku dostępne dla zwiedzających są młyny, spichlerze, szalasy pasterskie, garbarnia, w której wyprawiano surowe skóry cielęce, a także folusz – miejsce, gdzie produkowano sukno. Proces spłśniania, czyli łączenia włókien w zwartą masę, polegał na ubijaniu wełnianej tkaniny od dwóch do czternastu godzin w drewnianym lub kamiennym naczyniu. Dzięki temu materiał lepiej chronił przed chłodem i wilgocią. 



Górnośląski Park Etnograficzny



W KOLEJNYM NUMERZE

Miejsc pełnych folkloru jest znacznie więcej, dlatego o Kurpiowszczyźnie, Łowiczu i Kaszubach napiszemy w kwietniowym numerze.



ETNOPODRÓŻE

Na wycieczkę śladami polskiego folkloru wyrusz pociągami PKP Intercity. Wygodnie dojedziesz m.in. do Zakopanego, Sanoka czy Chorzowa – znajdź najkorzystniejsze połączenie na intercity.pl.



Dzięki Wspólnemu Biletowi pasażerowie kolei w Polsce mogą kupić bilet na podróż, w trakcie której przesiadają się do pociągów innych przewoźników, niezależnie od trasy przejazdu. Cena za przejazd wyliczana jest w oparciu o jedną, nową taryfę, która opiera się na prostej zasadzie: „Im dalej jedziesz, tym mniej płacisz za kolejne kilometry pokonywanej trasy”. Dowiedz się więcej na stronie intercity.pl.



MINISTERSTWO
INFRASTRUKTURY



#ŁĄCZYMYPOLSKĘ



WYWIAD Z SYLWIĄ MAJCHER

Czas na nowy początek

Od lat przekonuje, że filozofia zero waste nie kończy się na kulinariach. Owszem, z resztek można stworzyć smaczne i pożywne danie, ale warto też przesiąść się z samochodu do środków transportu zbiorowego i ograniczyć zakupy, zwłaszcza ubrań i kosmetyków. Jak nie marnować, a starym rzeczom dawać nowe życie? O tym właśnie rozmawiamy z Sylwią Majcher.

ROZMAWIAŁA: Marta Jakubowska

Sylwia Majcher

Dziennikarka, autorka książek, reportaży, wywiadów kulinarnych i bloga sylwiamajcher.pl. Absolwentka studiów podyplomowych na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Prowadzi warsztaty oraz szkolenia poświęcone ekologii i niemarnowaniu jedzenia.

SKĄD TAK DUŻE ZAINTERESOWANIE TEMATEM NIEMARNOWANIA?

Zero waste to w dosłownym tłumaczeniu „zero śmieci”. Łatwiej jednak pojąć tę ideę, kierując się zasadą „mniej znaczy więcej”. To zdecydowanie bliższe naszym realiom i prostsze do osiągnięcia. „Mniej znaczy więcej” jest zapowiedzią tego, co zyskamy, gdy zaczniemy wcielać w życie filozofię zero waste, a takiej perspektywy często potrzebujemy, by zmobilizować się do działania. To po prostu nasza odpowiedzialność za bałagan, który robimy na planecie, świadomość tego, jakie mogą być konsekwencje nadmiernego wykorzystywania plastiku, marnowania jedzenia i wody czy też wyboru samochodu w codziennych podróżach.

JAKIE SĄ FUNDAMENTY TAKIEGO MYŚLENIA?

Prekursorką idei jest amerykańka Bea Johnson, słynna z tego, że w jej czteroosobowej rodzinie odpadki z całego roku mieszczą się w litrowym słoiku. Rozmawiając z nią kiedyś, zapytałam, jak to możliwe. Okazało się, że wystarczy wykorzystywać wszystko, co da się przetworzyć, kupować jedzenie i kosmetyki bez opakowań, pokochać ubrania z drugiej ręki. Bea Johnson sformułowała kilka zasad, które każdy może wprowadzić do swojego życia. To tzw. 5R – *refuse* (odmawiaj), *reduce* (ograniczaj), *reuse* (używaj ponownie), *recycle* (segreguj i przetwarzaj) i *rot* (kompostuj). Stosując je, można walczyć z otaczającym nas nadmiarem. Nie chodzi o to, by skrupulatnie realizować każdy z punktów i mieć wyrzuty sumienia, że coś się nie udaje, lecz o zwrócenie uwagi na to, że mamy problem, bo toniemy w śmieciach. Przeciętny Polak produkuje ich ponad 300 kilogramów rocznie i ta ilość odpadków w naszych domach od kilku lat rośnie.

CZY ZERO WASTE TO CHWILOWY TREND, CZY TEŻ MA SZANSĘ ZAGOŚCIĆ W NASZYM ŻYCIU NA DŁUŻEJ?

To już nie tylko trend, ale konieczność, by idea ta zagościła w naszej codzienności. Różne przepisy i unijne regulacje wymagają od nas tego, by wziąć większą odpowiedzialność za to, co nas otacza. Do końca tego roku w Polsce

połowa śmieci powinna być odzyskiwana – obecnie nadaje się do tego jedna trzecia odpadków. Jeśli nie uda się tego zmienić, zapłacimy ogromną karę, którą odczujemy wszyscy. Dlatego mamy nowe zasady segregacji śmieci i warto ich przestrzegać, a nie narzekać, że to duże utrudnienie. Odpady mają ogromny potencjał, tylko muszą być właściwie podzielone, żeby można było je odzyskać i zrobić z nich użytek. Ze sklepowych półek mają zniknąć niektóre plastikowe opakowania, butelki na napoje będą produkowane z tworzyw nadających się do przetworzenia. Chciałabym, żeby każdy z nas uwierzył, że może mieć wpływ na to, czym oddycha, co je i czy będzie się kąpać w czystym morzu.

CHYBA JEDNAK WIDĄĆ ŚWIATEŁKO W TUNELU, SKORO TAK BARDZO ROŚNIE POPULARNOŚĆ EKOTRENDÓW.

Oczywiście! Jesteśmy pierwszym pokoleniem, które wyrzuciło planecie tyle krzywdy, i ostatnim, które ma szansę, żeby coś z tym zrobić. Dociera już do nas, że zmiany klimatyczne to nie wymysł, tylko ponury scenariusz, który już się realizuje. W tym roku zimą mamy wiosenne temperatury, latem zapowiadane są potężne susze, a to wszystko ma olbrzymi wpływ na nasze życie. Zaczynamy dostrzegać, że nasze śmieci wracają do nas w postaci gazów cieplarnianych. Utylizacja odpadów to źródło emisji znacznej ilości metanu i dwutlenku węgla. I choć śmieci nie wytwarzają ich najwięcej, bo robi to przemysł, mają największy potencjał redukcji. Możemy ograniczyć emisję, dokonując bardziej przemyślanych wyborów podczas zakupów.

ODNOSZĘ WRAŻENIE, ŻE NASZE MAMY I BABCIE BYŁY BARDZIEJ ZERO WASTE. Z CZEGO WYNIKA NASZA SKŁONNOŚĆ DO MARNOWANIA?

Babcie były mistrzyniami zero waste, mimo że nie miały o tym pojęcia. Troszczyły się o rzeczy, które posiadały, reperowały je, przerabiały, dzieliły się nadmiarem. I to nie tylko dlatego, że nie było wyboru, bo brakowało towaru w sklepach. Babcie żyły w większej symbiozie z naturą i wiedziały, jak bardzo człowiek od niej zależy. Szanowały ziemię, bo ona żywiła całe rodziny. Żyły zgodnie z rytmem pór roku, co dziś

jest dla nas wyzwaniem, ponieważ dostęp do sezonowych produktów mamy przez cały rok. W sklepach obok jabłek z Grójca leżą te z Madrytu, pomidory i truskawki kupujemy w styczniu, choć niewiele mają wspólnego z soczystym i słodkim smakiem, jaki znamy. Tracimy kontrolę nad tym co mamy, kupujemy za dużo, a to, czego nie potrzebujemy, bez refleksji wyrzucamy. Dan Barber, amerykański szef kuchni, powiedział mi, że śmieci jednego człowieka są skarbem dla innego. To była sugestia dotycząca jedzenia, ale myślę, że śmiało można ją odnieść do każdej ze sfer naszego życia. Niepotrzebne nam rzeczy innym mogą bardzo się przydać, więc zamiast wyrzucać je do kosza zastanówmy się, z kim warto się nimi podzielić.

JAK ZRODZIŁO SIĘ W PANI ZAINTERESOWANIE TYM TEMATEM I EKOLOGIĄ? CZY BYŁA PANI ZERO WASTE OD DZIECKA?

Miałam doskonale rodzinne wzorce – dziadków, którzy prowadzili niewielkie gospodarstwo. Babcia sama robiła masło i ser smażony z kminkiem, na który przepis wykorzystalam w swojej książce. W domu nic się nie marnowało. Skorupki od jajek były nawozem do roślin, resztki jedzenia nienadające się do przetworzenia trafiały do kompostownika. Z ziemniaków, jakie zostały po obiedzie, moja babcia potrafiła upiec maslaną babkę, czerstwym chlebem zagęszczała zupy lub przyrządzała z niego orzeźwiający kwas. Gdy zaczęłam korzystać z tych inspiracji, dostrzegałam liczne korzyści. Mniej czasu spędzam w kuchni i na zakupach, lepiej panuję nad budżetem, bo nie gromadzę niepotrzebnych rzeczy, oszczędzam pieniądze i przy okazji nie obciążam planety kolejnymi kilogramami śmieci.

CZY POCZĄTKI ŻYCIA ZGODNIE Z IDEA ZERO WASTE BYŁY TRUDNE? PRZED JAKIMI WYZWANIAMAMI PANI STANĘŁA?

Najtrudniejsze są zmiana perspektywy i przełamanie oporów. Trzeba wyzbyć się poczucia, że wykorzystywanie resztek, planowanie zakupów, odmówienie sobie kolejnej pary spodni, mycie włosów szamponem w kostce czy niekupowanie balsamu do ciała nas nie ogranicza, lecz wzbogaca. To „mniej znaczy więcej”, o którym wspominałam na początku, daje nam

poczucie ogromnego komfortu. Gdy zaczęłam zwracać uwagę na to, dlaczego chcę kupić nową bluzkę lub kolejny kosmetyk, uzmysłowiłam sobie, że nie kieruje mną realna potrzeba. Po prostu przyzwyczaiłam się, że mogę stale uzupełniać zapasy, i straciłam nad tym kontrolę. Złościłam się, że mam za dużo sprzątaniny, kolejne filizanki, książki, koszule i marynarki wypadają z szafy, a i tak nie mam co na siebie włożyć. W mojej książce „Wykorzystuję, nie marnuję” jedna z ekspertek mówi, że 80 proc. posiadanych ubrań nie nosimy. Takie dane robią wrażenie i mobilizują do działania. Przestałam gromadzić stroje na rozmaite okazje, które się nie zdarzają, a gdy potrzebuję czegoś, czego nie mam – pożyczam. Pozbyłam się strachu i oporów, zyskałam przestrzeń i oszczędności, które mogę przeznaczyć na wyjazdy, koncerty czy szkolenia.

W sieci można znaleźć mnóstwo inspiracji do przerabiania rzeczy, samodzielnego robienia prezentów, dekoracji. Nie trzeba mieć żadnego talentu do niemarnowania i wyrzysztowania – wystarczy chęci!

OD CZEGO ZACZAĆ, CHCĄC ZROBIĆ TEN PIERWSZY KROK I NA DOBRE ZMIEŃĆ SWOJE NAWYKI?

Od listy. Brzmi trywialnie, ale działa. Sama długo nie wierzyłam w skuteczność takich notatek, a jednak okazało się, że plan, choćby zakupów, bardzo ułatwia życie. Według danych Banków Żywności trzy czwarte Polaków chodzi do sklepu bez listy i w efekcie kupuje co najmniej jedną torbę produktów za dużo. To składniki, których nigdy nie wykorzystamy, więc skończą w śmietniku. Lista zapewnia też realne oszczędności – czteroosobowa rodzina co roku wyrzuca do kosza jedzenie o wartości 2,5–3 tys. zł. Dlatego tak bardzo podkreślam wagę planowania. Lodówka powinna być sklepem pierwszego wyboru, przed zakupami warto zrobić audyt, sprawdzić, co już mamy, co da się wykorzystać do przygotowania obiadu czy kolacji, dopisać, czego brakuje, i potem w sklepie skutecznie opierać się rozmaitym promocjom. Kreowanie menu pozwala też zaoszczędzić sporo czasu. Do listy dopisujemy też zabranie własnych siatek i pudełek na zakupy, co sprawi, że już na tym etapie zadamy o ograniczenie ilości śmieci. Warto znaleźć w swojej okolicy sklepy, w których możemy kupić produkty bez opakowania. Nie każdy wie, że opakowanie stanowi aż 15 proc. wartości towaru.

ZERO WASTE DOTYCZY NIE TYLKO JEDZENIA. JAK ODNIEŚĆ TO POJĘCIE DO INNYCH RZECZY?

Bardzo podobnie. Najpierw sprawdźmy, czego mamy najwięcej, i tam szukajmy oszczędności. Ja znalazłam je w łazience. Producenci sugerują nam, że każda część ciała potrzebuje odrębnego kosmetyku, by zachować

jedność i blask, a my w to wierzymy. Zrobiłam ostre cięcie, pokochałam szampon i mydło w kostce, pastę do zębów w pastylkach, zaczęłam robić swoje toniki i przekonałam się, że im mniej mam, tym lepiej się czuję. W mieście sporadycznie korzystam z auta, przez cały rok jeżdżę rowerem, polubiłam komunikację miejską i pociągi. To też jest kwestia zmiany perspektywy i wyjścia ze strefy komfortu. Gdy zauważymy zyski, będziemy chcieć więcej. Warto wrócić także do tego, o czym rozmawialiśmy wcześniej, czyli do babcinych praktyk. Jest wielu fachowców, którzy nadadzą drugie życie butom, ubraniom, sprzętom. W sieci można znaleźć mnóstwo inspiracji do przerabiania rzeczy, samodzielnego robienia prezentów, dekoracji. Nie trzeba mieć żadnego talentu do niemarnowania i wykorzystywania – wystarczy chęci.

CZY TO OZNACZA, ŻE ZERO WASTE MOŻE NATURALNIE WPLAĆ SIĘ W NASZĄ CODZIENNOŚĆ?

Tak! Musimy tylko podjąć tę kluczową decyzję, że zaczynamy zwracać uwagę na nasze wybory, i zobaczyć, że to wcale nie jest wielkim wyzwaniem. Pierwsze kroki to zazwyczaj własna butelka na wodę, siatka na zakupy wielokrotnego użytku, przekonanie się do picia kranówki. W ten sposób nie tylko nie generujemy plastiku, ale zaoszczędzamy nawet tysiąc złotych rocznie. Z czasem zaczynamy segregować śmieci, a nawet podnosimy te, które ktoś wyrzucił. Częściej wybieramy komunikację zbiorową, oddajemy niepotrzebne książki do biblioteki, dzielimy się jedzeniem, zostawiając je w społecznych lodówkach, których w Polsce jest coraz więcej.

A JAK BYĆ ZERO WASTE W PODRÓŻY?

Podróż jest idealnym pretekstem do wcielenia w życie tej idei. Często jeżdżę pociągami i podrzucam swoim czytelnikom inspiracje. Nigdy nie drukuję biletu – mam go w elektronicznej formie, w telefonie. Zabieram swój bidon i kubek na kawę, pakuję też zestaw wielorazowych sztućców i materiałowe chusteczki. Kanapki, bez których nie wyobrażam sobie podróży, owijam w woskowijkę – naturalną alternatywę dla papieru śniadaniowego i folii. Te rzeczy nie zajmują wiele miejsca, a robią ogromną różnicę. Gdyby każdy pasażer miał taki zestaw, na końcu trasy kosze na śmieci byłyby puste.

PANI KSIĄŻKI: „GOTUJĘ, NIE MARNUJĘ. KUCHNIA ZERO WASTE PO POLSKU” ORAZ „WYKORZYSTUJĘ, NIE MARNUJĘ. 52 WYZWANIA ZERO WASTE” STAŁY SIĘ PORADNIKOWYMI BESTSELLERAMI. CZEGO POSZUKUJĄ PANI CZYTELNICZY?

Przekonałam się, że siła tych książek tkwi w prostocie. Nie sprzedaję żadnej wyjątkowej wiedzy, nie namawiam do wyrzeczeń albo drogich inwestycji, tylko podpowiadam, jak wykorzystać to, co już mamy. W sprawie jedzenia zaglądam – wspierając się wynikami badań Banków



Żywności – do lodówek i śmietników Polaków i widzę, że trafiają tam przede wszystkim pieczywo, wędliny, warzywa, owoce, nabiał. Nie ma egzotycznych dodatków i przypraw, więc tak przygotowuję przepisy, by każdy mógł bez dodatkowych zakupów wyczarować danie z tego, co już przyniósł ze sklepu. Doceniam potencjał niepozornej marchewki, klaruję ją w miodzie i stawiam na stole w formie wybornej przystawki. Pomarszczone rzodkiewki marynuję w soku z cytryny i dorzucam do sałatki lub kanapki. Z ich liści robię pesto, ze zwiędniętej sałaty orzeźwiający koktajl lub chłodnik. Wciąż wymyślam nowe koncepcje na zagospodarowanie pieczywa, bo tego domagają się czytelnicy. Ostatnio zrobiłam ciasto na spodzie z resztek bułek, pyszne są też brownie z czerstwego chleba albo rumowe trufle. Namawiam do gotowania zgodnie z rytmem sezonu, doceniania rodzimych składników, choć oczywiście dopuszczam wyjątki, bo dziś trudno wyobrazić sobie kuchnię bez oliwy, cytrusów albo korzennych przypraw. Pokazuję, jaka moc tkwi w naszej czerwonej kapuście, którą można zmienić w chrupiące steki, albo zachęcam do wspierania organizmu zakwasem z buraków i syropem z marchewki, a nie suplementami z apteki. Odkrywam moc kiszzonek, kasz, coraz częściej goszczących na naszych stołach. Mam wrażenie, że wracamy do korzeni, i cieszę się, że mogę innych wspierać w tej drodze. 

DOSTĘPNE PODRÓŻE

Łódź odczarowana

Przyznaję, że to miasto przez długie lata nie klasyfikowało się wysoko na mojej liście chętnie zwiedzanych miejsc. Zwykle omijałam je w przekonaniu, że nie jest zbyt atrakcyjne dla turysty, zwłaszcza poruszającego się na wózku. Wystarczyło jednak kilka weekendów, by obalić krzywdzące mity i rozkochać się w Łodzi.



Anna Wróbel

Autorka bloga
zasmakujzycie.pl

TEKST: Anna Wróbel

W tym mieście urzekło mnie kilka miejsc, po których bez większych problemów można się poruszać na wózku. Przedstawiam subiektywny zestaw wartych uwagi punktów, gdzie nie tylko zasmakujemy atmosfery Łodzi, lecz także złapiemy oddech i nacieszymy oczy.

Największą niepełnosprawnością w życiu okazuje się złe nastawienie, a kiedy z uśmiechem poprosisz o pomoc, to zarówno w pociągu, jak i w miejscach trudno dostępnych dla osób niepełnosprawnych z pewnością znajdą się życzliwi ludzie, którzy bez problemu podadzą pomocną dłoń. Z mojego punktu widzenia Łódź jest miastem bardzo otwartym. Dostrzegam pracę wkładaną w przystosowanie miejsc i chodników dla wózków.

MANUFAKTURA

Największego w Polsce centrum kultury, rozrywki i handlu prawdopodobnie nie trzeba nikomu przedstawiać – to realizacja unikalnego projektu rewitalizacji XIX-wiecznych zabudowań fabryki włókienniczej. Zabytkowy obiekt został odnowiony, zagospodarowany i oddany do użytku w 2006 roku. Dziś na terenie Manufaktury mieszczą się nie tylko kino, sklepy, muzea, kawiarnie i restauracje, lecz także piękne fontanny, a dla aktywnych – klub fitness, ściana wspinaczkowa i skate park. Każdy, kto chciałby zwiedzić to miejsce, a ma problemy z poruszaniem się, może wypożyczyć wózek inwalidzki (chęć skorzystania z tego sprzętu należy zgłosić obsłudze pod numerem telefonu 42 664 92 89).

FOT. S. GLAPIŃSKI



Manufaktura

PASAŻ RÓŻY

Mury kamienicy przy ul. Piotrkowskiej 3 wyklejono kawałeczkami luster, co daje niesamowite wrażenie odrealnienia, zwłaszcza w promieniach słońca. Nie każdy wie, że za realizacją tego projektu stoi głębsze i ważne przesłanie. Artystka, Joanna Rajkowska, nawiązała w ten sposób do choroby córki, która po chemioterapii wymagała odbudowy siatkówki oka. Rozbite lustro symbolizują konieczność składania fragmentów rzeczywistości na nowo z obrazów zdeformowanych i pozornie niedopasowanych. Ten niezwykle migotliwy zaułek trzeba zobaczyć osobiście, zwłaszcza że wstęp do niego jest nieodpłatny i jak najbardziej możliwy dla osób z niepełnosprawnością.

FOT. UME



Pasaż Róży

KSIĘŻY MŁYN I KINEMATOGRAF

Nie mniej urzekającym miejscem jest Księży Młyn, czyli zespół fabryczno-mieszkalny Karola Scheiblera. Najprościej będzie stwierdzić, że to miasto w mieście. W odrestaurowanych budynkach znajdują się lofty i luksusowe apartamenty, sklepy i biura, a tutejsze alejki koją zielenią.

W XIX i na początku XX wieku znajdowały się na tym terenie fabryki, domy dla ich pracowników, przedszkole, szkoła, szpital. Obowiązywała nawet osobna jurysdykcja. W późniejszych latach miejsce to stanowiło plan zdjęciowy dla takich reżyserów, jak Andrzej Wajda („Ziemia obiecana”) czy Filip Bajon („Lepiej być piękną i bogatą”). Jeśli o kinie mowa, warto wiedzieć, że na terenie Księżego Młyna działa jedyne w Polsce Muzeum Kinematografii – obecnie trwa remont placówki mający na celu jej udostępnienie osobom z niepełnosprawnościami ruchową, jednak już teraz warto odwiedzić funkcjonujące przy muzeum kameralne kino studyjne Kinematograf. Są w nim miejsca dla osób na wózkach, a dostać się do niego można specjalną windą.

PIETRZYNA

Jan Sztudynger napisał: „Jest łodzian największą troską, by zmieścić wszystko na Piotrkowską”. I rzeczywiście – Piotrkowska to najbardziej reprezentacyjna ulica tego miasta. Przemierzając deptak, można poczuć niezwykłą atmosferę – wzdłuż chodnika umiejscowiono bowiem mosiężne gwiazdy poświęcone wybitnym postaciom polskiego kina. Spotkamy tam również Misia Uszatka, siedzącego na ławeczce Juliana Tuwima i grającego na fortepianie Artura Rubinsteina. Fasady kamienic przy Piotrkowskiej pięknieją, wiele dzieje się również w podwórkach. Przykładem jest OFF Piotrkowska – miejsce spotkań miłośników kultury i sztuki, amatorów dobrego jedzenia oraz artystów. Kiedyś znajdowała się tutaj fabryka bawełny Franciszka Ramischa. Dzisiaj są to knajpki, pracownie artystyczne, galerie i kluby muzyczne. Choć niekiedy ciężko się tam przedostać, jadąc na wózku, warto zadać sobie nieco trudu, bo jest to miejsce zdecydowanie godne zobaczenia.

NIE Z TEGO ŚWIATA

Palmiarnia w parku Źródłiska to raj dla pasjonatów natury. Poznamy tu krzewy i kwiaty z różnych zakątków kuli ziemskiej (najstarsze palmy mają nawet 150 lat!), dodatkową atrakcją jest możliwość karmienia egzotycznych żółwi i rybek. Ławeczki stojące przy alejkach zachęcają do zatrzymania się tutaj na dłużej. To przyjemne miejsce w całości jest dostosowane do potrzeb osób na wózkach.



Palmiarnia

FOT. R. JOŹWIAK

Zeskanuj kod QR
i zapoznaj się
z informacją dla osób
z niepełnosprawnością
oraz o ograniczonej
sprawności ruchowej.



POZA UTARTYM SZLAKIEM

Dokąd się udać, szukając miejsc, o których nie przeczytamy w przewodnikach? Niestampową propozycją jest wycieczka śladami łódzkich murali. Można skorzystać z organizowanych, bezpłatnych wycieczek, jednak dużo ciekawiej jest na własną rękę odnajdywać te wielkoformatowe projekty tworzone przez międzynarodowych artystów.

WSIAŚĆ DO POCIĄGU BYLE JAKIEGO?

O, nie! Kiedy jeździsz na wózku i chcesz podróżować pociągami, pamiętaj, aby zadbać o swój komfort i bezpieczeństwo. Wybieraj składy dostosowane do twoich potrzeb, czyli wyposażone w windy, platformy wjazdowe, ze specjalnymi miejscami i przestronną toaletą. Pamiętaj też, aby zgłosić swój przejazd 48 godzin wcześniej, a uzyskasz niezbędne wsparcie przy znalezieniu odpowiedniego dla ciebie połączenia, wsiadaniu do pociągu i wysiadaniu z niego czy przy transporcie bagażu. 

UDANY POBYT OD PIERWSZYCH CHWIL

Łódź pięknie i rozwija się z roku na rok. W efekcie prac modernizacyjnych znoszone są architektoniczne bariery, co zachęca do odkrywania jej tajemnic również osoby o ograniczonej możliwości poruszania się. Marzenie o komfortowym zwiedzaniu urzeczywistnia się już od pierwszych chwil w mieście – remontując dworzec Łódź Fabryczna, uwzględniono potrzeby niewidomych, słabowidzących oraz osób z niepełnosprawnością ruchową. Na dworcu Łódź Kaliska z kolei można uzyskać pomoc w poruszaniu się, dzwoniąc pod numer **22 474 13 13**.

Również komunikacja miejska jest przyjazna osobom niedowidzącym i na wózkach, a tutejsze muzea uwzględniają ich potrzeby, umożliwiając korzystanie ze specjalnych przewodników opracowanych z myślą o różnych dysfunkcjach. Więcej informacji na ten temat znajdziemy na stronie lodz.travel w zakładce Turystyka.

PODRÓŻE DOSTĘPNE DLA WSZYSTKICH

Jeśli jesteś osobą z niepełnosprawnością lub o ograniczonej sprawności ruchowej, do Łodzi wygodnie dojedziesz pociągami PKP Intercity. Pamiętaj, aby przed podróżą sprawdzić, które składy są dostosowane do twoich potrzeb.

Skontaktuj się z nami, a uzyskasz wszystkie niezbędne informacje:

- na stronie intercity.pl w zakładce „Informacje dla osób z niepełnosprawnością i osób o ograniczonej sprawności ruchowej”,
- pod numerem telefonu infolinii dla osób z niepełnosprawnościami: **42 205 45 31** (koszt połączenia zgodny z taryfą operatora),
- w Centrum Obsługi Klienta na wybranych dworcach kolejowych.

Pamiętaj, aby zgłosić swój przejazd minimum **48 godzin przed planowaną podróżą**.



ŁÓDŹ

Do Łodzi wygodnie dojedziesz pociągami PKP Intercity. Możesz znaleźć połączenia zarówno do Łodzi Kalskiej, Łodzi Widzew, jak i Łodzi Fabrycznej. Zaplanuj podróż na intercity.pl.

ODKRYJ MIEJSCA, DO KTÓRYCH CHCĘ SIĘ WRACAĆ!



20-22
marca

POLSKA
ZOBACZ WIĘCEJ
WEEKEND
ZA PÓŁ CENY

VIII
EDYCJA

polskazobaczwiecej.pl

Aktywne wakacje na Warmii i Mazurach



FOT. ARCH. UMWWMM

Mówisz „wakacje”, myślisz „Warmia i Mazury”. Wsiadasz z pociągu i masz w zasięgu ręki jezioro, las, szlak kajakowy lub rowerowy. Sama natura tworzy tutaj doskonałe warunki do rekreacji.

Z myślą o jej miłośnikach powstają nowe trasy rowerowe, plaże, przystanie żeglarskie i kajakowe oraz wypożyczalnie sprzętu. Ciekawy kalendarz imprez przyciąga fanów historii i aktywnego wypoczynku.

KAJAKIEM I POD ŻAGLAMI

Pasjonaci kajaków mają do dyspozycji łącznie ok. 1200 km tras. Najpopularniejszym szlakiem, z metą w Rucianem-Nidzie, jest rzeka Krutynia (ok. 95 km). Spływy Łyną (196 km) można zaczynać z Olsztyna, Drwęcą (100 km w regionie) z Ostródy, rzeką Elk z Elku, a Pisz z Pizsa.

Region słynie z jezior, których jest tutaj ponad 3 tys. W dziesiątkach przystani można tanio wypożyczyć łódzie. Żeglarski Szlak Wielkich Jezior Mazurskich

(ok. 130 km) wiedzie przez kilkanaście akwenów połączonych kanałami, m.in. przez dwa największe jeziora w Polsce – Śniardwy i Mamry. W jego sercu leży Giżycko, będące znakomitą bazą dla wodniaków. Ich dużym zainteresowaniem cieszy się również Jeziorak – najdłuższe jezioro w kraju. Jego podbój najlepiej rozpoznać z ławy. Z kolei na Zalew Wiślany żeglarze często wypływają z Elbląga.

W tym mieście ma też początek Kanał Elbląski (z odnogami ok. 150 km), po którym pływają statki wycieczkowe. System pięciu pochylni umożliwia im pokonanie ponad 100 m różnicy wysokości.

NA ROWERZE

Trasy rowerowe mają różną trudność. Najdłuższa z nich to Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo (ok. 395 km), rozpoczynający się w Elblągu i biegnący przez północne tereny regionu. Dzięki wytyczeniu nowego Szlaku Rowerowego Kanału Elbląskiego połączenie z nim zyskała Ostróda. Jazdę Green Velo można urozmaicać wypadami po lokalnych szlakach, m.in. w Krajinie Wielkich Jezior Mazurskich.

Trasa wodogda wokół jeziora Śniardwy liczy 100 km, a start i metę ma w Pisz. Biegająca przez Puszcę Piską Pętla Nidzka (47 km) i Pętla Beldany (39 km) – zaczynają się i kończą w Rucianem-Nidzie. Wielu wrażeń dostarcza też jazda szlakiem Giżycko – Ryn – Święta Lipka (65 km).

Można również uprawiać jazdę konną, którą oferują zarówno profesjonalne stadniny, jak i niektóre gospodarstwa agroturystyczne. Oprócz jazdy wierzchem proponują one także: przejażdżki bryczkami, organizację rajdów, szkolenia, hipoterapię czy zajęcia edukacyjne.

FOT. ARCH. UMWWMM



FOT. ARCH. UMWWMM



JAK DOTRZEĆ?

Do regionu coraz szybciej i wygodniej dotrzemy koleją. Do Olsztyna pociągami z Warszawy czy z Gdańska dojedziemy w nieco ponad dwie godziny.

Latem warto wybrać się pociągami na ciekawe imprezy, np. do Giżycka na festiwal szantowy czy Mazury AirShow, do Elku – na Mazurskie Zawody Balonowe, do Olsztyna – na Green Festiwal nad jeziorem Ukiel.

Uśmiech pomaga leczyć nie na żarty!



Śmiech towarzyszy nam w radosnych chwilach, ale mało kto zdaje sobie sprawę z jego wyjątkowych właściwości zdrowotnych i terapeutycznych. Jest to nie tylko uniwersalna forma kontaktu, zrozumiała nawet na drugim końcu świata, ale także naturalne lekarstwo, które ma korzystny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu.

Śmiech to zdrowie – to przysłowie ma podstawy naukowe! Badania dowiodły, że śmiech przyspiesza krążenie, przez co obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi. Gdy się śmiejemy, masowane są narządy wewnętrzne, na skutek czego pogłębia się oddech i dotlenia mózg. Częsty chichot wpływa również pozytywnie na układ odpornościowy, a wydzielane endorfiny redukują stres i poprawiają samopoczucie. Spontaniczny śmiech z kolei pomaga odreagować frustrację spowodowaną trudną sytuacją życiową i ułatwia spoglądanie na świat przez różowe okulary,



nawiązywanie kontaktów i budowanie relacji międzyludzkich. Te niezwykle właściwości śmiechu z powodzeniem wykorzystuje Fundacja „Dr Clown”, która prowadzi w szpitalach i placówkach specjalnych program „terapii śmiechem”, mający na celu pobudzenie chęci do walki o zdrowie oraz wsparcie procesów leczenia.

KOLOROWI „DOKTORZY CLOWNI”

Różnobarwne stroje, fantazyjne peruki i obowiązkowo kolorowy nosek na twarzy. Do tego wielkie serca, mnóstwo humoru i promiennych uśmiechów. Tak w skrócie można opisać wolontariuszy, którzy

wchodząc na szpitalne korytarze, momentalnie zarażają pozytywną energią. Dzięki nim pacjenci mogą na chwilę zapomnieć o bólu i chorobie i przenieść się w świat radości oraz spontanicznej zabawy. Jednym z takich terapeutów jest Natalia Budzyńska, która pracuje jako pełnomocnik Fundacji „Dr Clown” w regionie Pomorza. – Jestem zaangażowana w działania tej fundacji już kilka dobrych lat i wciąż uwielbiam obserwować reakcje dzieci oraz rodziców. Nie zapomnę sytuacji, która miała miejsce około czterech lat temu. Wszłam z wolontariuszką do sali, w której był mniej więcej trzyletni chłopiec. Zaczęliśmy swoją wesołą paplaninę, chociaż jego mama uprzedziła nas, że chłopiec nie mówi. Zaczęliśmy się z nim bawić. Chłopczyk powoli zaczął się coraz bardziej otwierać i gaworzyć po swojemu. W pewnym momencie zauważyłam, jak po policzku jego mamy płyną łzy. Kiedy wychodziłyśmy z sali, powiedziała nam, że chłopiec ma autyzm, a dzięki nam właśnie po raz pierwszy usłyszała swojego synka – opowiada pani Natalia.

TERAPIA PEŁNA RADOŚCI

Codziennosc hospitalizowanych dzieci to lęk przed bolesnymi zabiegami, rozłąka z najbliższymi, stres i dużo... nudy. Dlatego wolontariusze fundacji, aby pomóc pacjentom zapomnieć o chorobie, w ramach „terapii śmiechem” prowadzą animacje i wykonują istic magiczne sztuczki. – Od jakiegoś czasu wykorzystuję w swojej pracy pacynki, ponieważ są wspaniałym sposobem na nawiązanie pierwszego kontaktu z nieśmiałymi pacjentami – opowiada Anna Suchoń-Jasik, pełnomocnik Fundacji „Dr Clown” w województwie świętokrzyskim. – Jednym z ostatnich takich spotkań była wizyta „doktorów clownów” u trzyletniego Dawidka. Chłopiec był przestraszony, zdenerwowany, nie chciał na nas patrzeć. Jednak nie poddawaliśmy się i przedstawiliśmy mu naszego towarzysza – pacynkę – Doktora Filipka. Zobaczyliśmy wtedy, że w chłopcu następuje zmiana. Zaczął się śmiać i z nami bawić, a na koniec nie chciał nas w ogóle wypuścić z sali! – dodaje.



POCIĄG DO UŚMIECHU

19 marca wolontariuszy Fundacji „Dr Clown” będzie można spotkać także na dworcach, peronach i w składach PKP Intercity podczas trzeciej edycji akcji „Pociąg do uśmiechu”. Jest to akcja organizowana z okazji pierwszego dnia wiosny we współpracy z PKP Intercity, PKP SA i PKP PLK. Głównym celem przedsięwzięcia jest promowanie życzliwości i serdeczności wśród pasażerów, w czym pomagają wolontariusze Fundacji „Dr Clown”, przekonując, że uśmiech to najlepszy i najprostszy sposób na udaną podróż. „Doktorzy clowni” poprowadzą na trasach wybranych połączeń kolejowych interaktywne zabawy, a na peronach będą rozdawać kolorowe noski i wyjątkowe „recepty na uśmiech”.

CUD UŚMIECHU

Także Katarzyna Szczesna, pełnomocnik w łódzkim oddziale Fundacji „Dr Clown” i długoletnia wolontariuszka, powtarza, że śmiech to najlepsze lekarstwo na wszelkie smutki: – Najczęściej dzieci na nasz widok reagują śmiechem, czasami jednak spotykamy również smutek i chorobę, z którą trudno wygrać. W takich sytuacjach zdarza się, że wolontariusz zadaje sobie pytanie o sens swojego działania, ale kiedy zauważymy w oczach dziecka tę małą iskierkę, wiemy, że możemy działać dalej i chociaż na moment przenieść malca do świata uśmiechu, gdzie nie ma lekarzy, zabiegów, a przede wszystkim – nie ma strachu! Pamiętam chłopca z oddziału onkologicznego. Był bardzo słaby i nie miał ochoty na odwiedziny, ale zauważyłam, że rodzice bardzo ucieszyli się na nasz widok i zachęcali dziecko do zabawy. Ostrożnie, z wyczuciem próbowaliśmy różnych sztuczek. I udało się – w końcu na twarzy chłopczyka pojawił się promienny uśmiech! Największą satysfakcję dały nam wtedy wzruszające słowa mamy: „Chyba sfotografuję ten uśmiech, bo nie widziałam go od miesięcy”. To jest właśnie cud uśmiechu! Nie wyleczyliśmy chłopca, ale on i jego rodzice zyskali dzięki nam wesołe wspomnienia i wsparcie, którego bardzo wtedy potrzebowali – opowiada.

Odwiedziny wolontariuszy u dzieci w szpitalach pomagają przetrwać małym pacjentom trudny czas leczenia. Jednak nie tylko oni potrzebują przyjaznego uśmiechu. Szpitalna rzeczywistość powoduje przygnębiecie również u dorosłych. Ból, strach przed operacją, samotność – to tylko niektóre z towarzyszących im wtedy emocji. W takich chwilach nic nie pomaga tak, jak słowa otuchy, uwaga i empatia. Efektem tych spotkań jest szczerzy uśmiech na twarzach pacjentów, a co się z tym wiąże – zwiększona motywacja do walki z chorobą. 

Ostrów Tumski z romańską katedrą, palatium i kaplicą Dobrawy ok. 1000 roku – rysunek Adama Drogomireckiego (ze zbiorów Pawła Jana Wieczorkiewicza)



RYŚ. ADAM DROGOMIRECKI

W PODRÓŻ

Tu się wszystko zaczęło

Ostrów Tumski w Poznaniu należy do tych magicznych miejsc, w których wędrówka w czasie staje się szczególnie łatwa. Jak żyło się tysiąc lat temu mieszkańcom tej wyjątkowej wyspy?

TEKST: Magdalena Sprenger,
Muzeum Archeologiczne w Poznaniu

Mówi się, że początki bywają trudne. Stwierdzenie to doskonale oddaje sytuację, w której ponad tysiąc lat temu znaleźli się pierwsi mieszkańcy Poznania. Osiedlenie się na największej wyspie na rzece ma wiele zalet, ale rodzi pewne trudności. Owszem, teren Ostrowa Tumskiego był doskonale zlokalizowany, z natury obronny (otoczony z jednej strony nurtem Warty, a z drugiej – jej odnogi, Cybiny), a rzeka zapewniała dobrą komunikację oraz stały dostęp do wody. Jednocześnie to właśnie ona stanowiła problem, bowiem powierzchnia wyspy nieznacznie tylko wystawała ponad jej lustro. Książę Mieszko ufortyfikował więc to miejsce potężnymi drewniano-ziemnymi wałami, wzniósł swój pałac i zabrał się do budowania pierwszej katedry.

GRÓD NA WYSPIE

W ten sposób Ostrów – obok Gieczy, Gniezna, Grzybowia i Ostrowa Lednickiego – został jednym z najważniejszych centrów rodzącego się państwa piastowskiego. Niszczony, powiększany i przebudowywany, funkcjonował przez blisko trzysta lat. W końcu jednak ta forma osadnictwa – grodu wzniesionego na z natury trudnym do zdobycia, ale ograniczonym terenie – okazała się niewystarczająca, gdyż nie dawała możliwości dalszej rozbudowy. Książę wielkopolski Przemysł I podjął zatem decyzję o lokacji nowego miasta Poznań na lewym brzegu Warty, zostawiając Ostrów w rękach biskupów poznańskich. Było to rozsądne posunięcie, lecz skutkowało tym, że z czasem teren wyspy oraz najbardziej interesujący etap jej historii odeszły w zapomnienie. Przestała bowiem stanowić ważne centrum polityczne i gospodarcze. Z biegiem lat władze kościelne Ostrów przebudowywały, zmieniały, podnosiły poziom gruntu, aż wszyscy zapomnieli, że istniał tu kiedykolwiek gród, i to tak ważny z punktu widzenia początków państwa.



CZY WIESZ, ŻE...

Słowo „ostrów” oznacza zarośniętą wyspę rzeczną, natomiast „tum” to dawne określenie katedry. W Polsce takie wyspy katedralne znajdują się m.in. w Poznaniu oraz we Wrocławiu.



Ostrów Tumski współcześnie – widok na katedrę

W RELACJE



POZNAŃ

Do stolicy Wielkopolski dotrzesz pociągami PKP Intercity – zarówno ekonomicznymi składami TLK i IC, jak i ekspresami kategorii EIC. Znajdź najkorzystniejsze połączenie na intercity.pl.

PAMIĄTKI MINIONEJ ŚWIETNOŚCI

Tuż przed wybuchem II wojny światowej wyspa stała się obiektem zainteresowania archeologów z Uniwersytetu Poznańskiego. Badania z konieczności przerywano, ale wznowione tuż po wojnie trwały kilkadziesiąt lat. Udało się odsłonić m.in. pozostałości umocnień obronnych grodu, drewnianych zabudowań oraz pierwszej katedry. Ukoronowaniem tych odkryć były relikty kamiennego pałacu księcia Mieszka wraz z pozostałościami kaplicy, znalezione w pobliżu gotyckiego kościoła Najświętszej Marii Panny przez zespół słynnej archeolog, prof. Hanny Kóćki-Krenz z Instytutu Prahistorii (obecnie Instytut Archeologii) Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Te imponujące znaleziska sprawiły, że w ostatnich latach potencjał Ostrowa został dostrzeżony i wyspa zaczęła zmieniać swoje oblicze.



Kościół Najświętszej Marii Panny

PODRÓŻ PRZESZŁOŚCI

Współpraca archidiecezji, miasta i Muzeum Archeologicznego w Poznaniu skutkuje tym, że Ostrów z cichego, urokliwego zakątka przeistacza się w jedną z najważniejszych atrakcji miasta. Trwa intensywna rewitalizacja tego miejsca w ramach projektu „Tu się wszystko zaczęło” (dofinansowanego z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego UE). Turyści bardzo chętnie odwiedzają najstarszą w Polsce katedrę, a w niej Złotą Kaplicę oraz podziemia z zachowanymi pozostałościami grobowców, które tradycja przypisuje pierwszym piastowskim władcom. Są tu także wapienne relikty basenu chrzcielnego. Po drugiej stronie placu, naprzeciw głównego wejścia do katedry, znajduje się wspomniany gotycki kościół, pod którym skrywają się pozostałości książęcego pałacu oraz tzw. kaplicy Dobrawy. Obecnie trwają prace nad ich wyeksponowaniem. Równolegle postępuje renowacja wnętrza zabytkowego kościoła. Planowana w tym miejscu ekspozycja jest ściśle związana ze znajdującym się przy sąsiedniej ulicy Rezerwatem Archeologicznym „Genius loci”.

Ten niewielki, nowoczesny budynek kryje nie lada niespodziankę. Znajdują się tu m.in. autentyczne, zakonserwowane relikty drewniano-ziemnych wałów wzniesionych za panowania księcia Mieszka.



Budynek Rezerwatu Archeologicznego

NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA

Od niedawna nad ulicą ks. Ignacego Posadzego, biegnącą przy rezerwacie, wznosi się instalacja artystyczna, która pozwala gościom wyobrazić sobie ogrom istniejącej wówczas konstrukcji obronnej. Goście zaczynają zwiedzanie rezerwatu od obejrzenia krótkiego filmu, który wprowadza ich w temat początków państwa. Nowością jest prezentowany na ekspozycji *videomapping* – film wyświetlany na ścianie to wizualna atrakcja nie tylko dla najmłodszych. W infokioskach można znaleźć filmy oraz prezentacje o tematyce historycznej i archeologicznej. Nie mniej interesujące są zabytki pochodzące z cmentarzyska, na którym chowano dawnych mieszkańców grodu. Dzięki hologramom, powstałym w wyniku współpracy archeologów, antropologów, artystów, nauczycieli i uczniów, można zobaczyć także twarze tych ludzi z przeszłości. To jednak nie koniec atrakcji Ostrowa. W pobliżu znajduje się jeszcze Muzeum Archidiecezjalne oraz – na drugim brzegu Cybiny – Brama Poznania, która oprócz multimedialnej ekspozycji oferuje wiele wydarzeń, wystaw czasowych czy warsztatów dla dzieci.

Artykuł powstał we współpracy z Muzeum Archeologicznym w Poznaniu.



II wojna światowa



Polskie losy

Polska pamięć



**Broszura w 7 wersjach językowych
dostępna za darmo w księgarniach IPN.**

Szukaj w księgarniach IPN i punktach sprzedaży w całej Polsce ipn.poczytaj.pl
Spotkaj nas na Facebooku: [@ksiegarnia.ipn](https://www.facebook.com/ksiegarnia.ipn)



FELIETON
PROF. MIROSŁAW BAŃKO



FOT. Stefan Maszewski / REPORTER

Myśli o końcu i początku

Od czego by tu zacząć? – zastanawiałem się (nie ja jeden), gdy trzeba było napisać w szkole wypracowanie na zadany temat. Tematem tego numeru magazynu „W Podróż” jest początek, więc pytanie wraca po latach, i to zahaczając o kalambur: od czego zacząć początek?

W szkole odpowiedź była prosta, można ją było usłyszeć od życzliwych nauczycieli: najlepiej zacznij od początku. Ale żeby początek zacząć od początku, to zbyt wymyślne. I sugeruje, że początek ma swój początek, a jeśli tak, to ma też swój koniec.

Rozważmy rzecz na przykładzie składów kolejowych. Solidnie opracowane hasło Wikipedii informuje, że skład pociągu nie obejmuje lokomotywy (ściślej biorąc: „czynnego pojazdu trakcyjnego”), więc jeśli się nie mylę, zawiera głównie wagony, być może też drezyny oraz nieczynne pojazdy trakcyjne, na przykład nie działające lokomotywy. Dla uproszczenia przyjmijmy, że chodzi o ciąg wagonów. Pytanie brzmi: czym jest ciąg wagonów, jak go opisać formalnie? Rekurencyjna definicja, którą bawiłem się kiedyś ze studentami, brzmi tak: ciąg wagonów to albo jeden wagon, albo wagon, do którego doczepiono ciąg wagonów. Na pozór to błędne koło, a w rzeczywistości skuteczna metoda konstruowania składów kolejowych. Atrakcyjna zwłaszcza dla felietonisty, który w tym celu nie musi nawet wstać od biurka.

Po co jednak podałem ten przykład? Bo w myśl przytoczonej definicji – a dokładniej: części po drugim „albo” – początkiem składu kolejowego jest wagon, a końcem ciąg wagonów. Ten koniec jednak ma swój początek, mianowicie wagon, i swój własny koniec, czyli ciąg wagonów. I tak dalej, i dalej – jeśli tylko pociąg jest nieskończony. „Po torze, po torze, po torze, przez most”. Skoro każdy koniec zawiera w sobie początki czegoś nowego, to nigdy nie jest ostateczny. Nic tak naprawdę się nie kończy, zima jest tylko zapowiedzią wiosny (zwłaszcza teraz, gdy klimat łagodnieje), śmierć jest początkiem nowego życia („życia po życiu”), końca świata nie będzie. „Między nami koniec” – mówi niejedna Ewa do swojego Adama, ale ich rozstanie otworzy tylko nowy rozdział w jej życiu. I w jego życiu też.

„Definitywny koniec” to zatem pojęcie podejrzane, nie-pewne, wyraz emocji raczej niż namysłu. Początek wydaje się pewniejszy: „Na początku było Słowo” – mówi Święty Jan Ewangelista i wierzymy mu na słowo, tak jak wierzymy fizykom, kiedy mówią, że na początku był Wielki Wybuch. A przed Wielkim Wybuchem nie było nic, nawet podobno czasu nie było – nie w tym sensie, że nie było go na coś („Nie mam czasu na głupstwa”), tylko po prostu go nie było, nie istniał już. Trudno to sobie wyobrazić, zwłaszcza ludziom aktywnym, żyjącym z zegarkiem w ręku.

Myśl, że początek jest pewniejszy niż koniec, właściwie nie zaskakuje, wydaje się nawet banalna. Przeszłość też jest pewniejsza od przyszłości, bo jest znana, oswojona, „co się stało, to się nie odstań”. Czasem chcielibyśmy zacząć od nowa, od początku („I gdybym się kiedyś urodzić miał znów...”), ale równocześnie zdajemy sobie sprawę, że to mrzonka. Przynajmniej na razie, do czasu, aż fizycy pomajstrują przy czasie tak, że będzie można odbywać podróże w czasie.

Skoro każdy koniec zawiera w sobie początki czegoś nowego, to nigdy nie jest ostateczny. Nie tak naprawdę się nie kończy, zima jest tylko zapowiedzią wiosny.

Wróćmy do pociągów. O ile skład kolejowy jest poglądowym modelem końca, który zawiera w sobie nowy początek, o tyle lokomotywa – można by sądzić – to bezsprzecznie początek pociągu. W tyleż genialnym, co instrukcyjnym wierszu Tuwima tak właśnie jest („Szarpnęła wagony i ciągnie z mozołem”), ale na torach bywa różnie i czasem „czynny pojazd trakcyjny” zamiast ciągnąć pcha przed sobą rząd wagonów. Z tym początkiem więc, jak widać, też nic pewnego (a kij, jak wiadomo, ma dwa końce, co znaczy, że początku chyba nie ma w ogóle).

Pasażerów, którzy nabrali teraz wątpliwości, czy maszynista aby widzi tory przed sobą, śpieszę uspokoić: w pociągach PKP IC lokomotywa jedzie na czele składu. 

PROF. MIROSŁAW BAŃKO
Językoznawca, leksykoграф

PORADNIK PODRÓŻNICZY
MARCINA NOWAKA



Każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku

Lao-tzu, twórca konfucjanizmu zauważył tę prawidłowość już 2,5 tys. lat temu, dodając przy tym, że chodzi nawet o najdalszą podróż. Właściwie nic się nie zmieniło do dziś. Czy myślimy o podróży samolotem do Tajlandii, czy autobusem do Tallina, czy też pociągami do Berlina, musimy wykonać ten pierwszy krok. Czym powinniśmy zająć się najpierw? Czasami trzeba po prostu... kupić bilet! Choć to może wydać się oczywiste, warto przypomnieć dwie kardynalne zasady, którymi powinien się kierować początkujący podróżnik. Najpierw trzeba poznać interesujące nas miejsce – na przykład dowiedzieć się, jakie warunki pogodowe panują tam w danym czasie, najlepiej porównując kilka poprzednich lat. Nie dam nikomu gwarancji, że w dobie zaskakujących zmian klimatycznych wiosna będzie wiosną, gdy jej oczekujemy. Albo złota jesień przyjdzie jesienią. Bardzo często czytelnicy naszego bloga pytają o zaskakująco niskie ceny biletów w tropikalne miejsca. I na ogół odpowiedzią na to jest właśnie fakt, że panuje tam wtedy... pora deszczowa. W drugiej kolejności musimy określić budżet całego pobytu i długość podróży. To dlatego, że kupno biletu zapewni sukces w zaledwie jednej trzeciej. Bo choć bilety do Skandynawii czy Wielkiej Brytanii kosztują naprawdę mało, to wydatki na miejscu mogą nas niemiło zaskoczyć. Trzeba też wybrać miejsce noclegu – planując podróż, zawsze celujemy w rejon serca miasta, nie przedmieść, zwłaszcza tam, gdzie będziemy mieć blisko do dworca kolejowego i autobusowego. Prędzej czy później poczujemy chęć opuszczenia nawet najpiękniejszego z miast i sprawdzenia, co ciekawego znajduje się w jego okolicach. Wtedy zwykle niezawodna okazuje się kolej. Tu na pierwsze wyprawy polecam naszych sąsiadów z Europy Środkowej: Czechy, Słowację czy Węgry, do których warto wpaść z wizytą właśnie pociągami

i – na przykład – podążyć szlakiem pałaców i zamków, których tam co niemiara. Mając za sobą te trzy ważne wybory, zauważymy, że właśnie posunęliśmy się nie jeden, a kilka – i to sporych – kroków do przodu. Teraz wystarczy tylko pogłębić swoją wiedzę w zakresie tego, co chcemy zobaczyć, oraz określić tempo wyprawy. W planowaniu podróży na tym etapie pomocne są strony internetowe i wyszukiwarki, zwłaszcza te, które gromadzą najwięcej propozycji i danych.

Prędzej czy później poczujemy chęć opuszczenia nawet najpiękniejszego z miast i sprawdzenia, co ciekawego znajduje się w jego okolicach. Wtedy zwykle niezawodna okazuje się kolej.

W przypadku ofert noclegowych są to więc: Trivago oraz Hotelscombined, które proponują hotele w różnych cenach z wielu serwisów rezerwacyjnych. Wspomnianą już prognozę pogody (również archiwalną) sprawdzamy w serwisach typu Accuweather, Weather2Travel czy Yr.no, natomiast ceny w danym miejscu kompiluje choćby portal Numbeo. Z kolei sposób przemieszczania się w zupełnie dla nas nowej lokalizacji podpowie niezastąpiony serwis Rome2rio, łączący opcje samolotowe, autobusowe i oczywiście kolejowe. Bo podróż kolejami w różnych miejscach świata sama w sobie jest często wspaniałą przygodą! 

MARCIN NOWAK
Współautor bloga gdziewyjechac.pl
i książki „Podróżuj lepiej”

OPRACOWAŁA: ANNA WAWRZYNIAK-KĘDZIOREK
ILUSTRACJE: OLENA DIACZENKO

PO ANGIELSKU IN ENGLISH

Początki potrafią zarówno zmotywować, zaskoczyć, jak i solidnie napsuć krwi. Zaczynać możemy po raz pierwszy lub kolejny, po nieudanej próbie lub – wręcz przeciwnie – z pomyślnym skutkiem. Ile początków, tyle na nie sposobów i... wyrażań. *Beginning, start, rise* – który to początek tym razem?

1 Beginner's luck

To po polsku „szczęście nowicjusza”. Kiedy po raz pierwszy zasiadamy do nowej gry planszowej i od razu wygrywamy, nie zawsze chodzi o to, że jesteśmy szczególnie utalentowani. Być może pozostali gracze dają nam fory? Albo z powodu niewiedzy podejmujemy ryzyko, które się nam opłaca? Nie rozwikłamy tutaj zagadki szczęścia nowicjusza, ale jedno jest pewne – zwykle nie trwa ono zbyt długo.

He's never played this game before – I bet it was just beginner's luck.

Nigdy wcześniej nie grał w tę grę – założę się, że to było tylko szczęście nowicjusza.

2 To start from scratch

Scratch to dosłownie „rysa” lub „zadrapanie”. Pochodzenie tego idiomu sięga XVIII wieku i wiąże się ze... sportem. Stałym elementem każdego wyścigu jest linia startowa, której zawodnik nie może przekroczyć, dopóki bieg się nie rozpocznie. W przeciwnym razie sędzia stwierdzi *false start* (fałszywy start), czyli przedwczesne rozpoczęcie rywalizacji. Wróćmy do linii startowej – do dziś na podwórkach i boiskach szkolnych jest ona po prostu rysowana na piasku – dlatego *start from scratch*, czyli „start od rysy”. We współczesnym języku oznacza to po prostu „zacząć od początku”.

We built this house from scratch.

Zbudowaliśmy ten dom od podstaw.

3 I've started so I will finish

Dosłownie „zaczęłem, więc skończę”. To chyba najbardziej rozpoznawalne powiedzonko Magnúsa Magnússona, brytyjskiego prezentera BBC, tłumacza i pisarza, który w latach 1972–1997 prowadził popularny quiz *Mastermind*. Wypowiadał je za każdym razem, gdy czas mijał, zanim odczytał pytanie do końca. Zdanie to było na tyle znamienne, że zatytułowano nim książkę ze wspomnieniami o Magnúsie – człowieku pełnym klasy i konsekwencji w działaniu.

4 To start all over again

Nie każdy początek bywa udany, dlatego warto zaczynać po raz drugi, trzeci, a nawet dziesiąty. Choć wiąże się to z ryzykiem, że od tych mniej cierpliwych usłyszymy: *Don't start again!* (czyli: „nie zaczynaj znowu!”).

It didn't work – I have to start all over again.

Nie zadziałało – muszę zacząć wszystko od nowa.

They give money to other countries, but they don't remember about their own families. Charity begins at home.

Dają pieniądze na inne kraje, ale nie pamiętają o własnych rodzinach. Dobroczynność zaczyna się w domu.

6 Charity begins at home

Dosłownie „dobroczynność zaczyna się w domu”. Przysłowie to może się kojarzyć z przypisywanym Mahatmie Gandhiemu zdaniem „jeśli chcesz zmieniać świat, zacznij od siebie”. Im dłużej myślimy o problemach całego świata, tym bardziej zdają się one piętrzyć. Niekiedy wstrząsają nami przypadki z innych krajów lub kontynentów. I choć zawsze warto pomagać, to w takich sytuacjach nie brakuje głosów, że najpierw należy się zająć potrzebującymi w najbliższym otoczeniu.

7 Rise

Rise, czyli „początek, powstanie”, to chyba ulubione słowo amerykańskich filmowców, zwłaszcza tych odpowiedzialnych za tzw. prequely, czyli historie odwołujące się do wydarzeń wcześniejszych niż te, które widz już zna. Powstało co najmniej kilka hitów kinowych, które mają *rise* w tytule. Tłumacze udowadniają jednak, że polskich odpowiedników tego wyrazu jest całe mnóstwo. Oto kilka przykładów tytułów angielskich z ich polskimi wersjami:

- *Rise of the Planet of the Apes* (pol. Geneza Planety Małp)
- *300: Rise of an Empire* (pol. 300: Początek imperium)
- *Star Wars: The Rise of Skywalker* (pol. Gwiezdne Wojny: Skywalker. Odrodzenie)
- *Minions: The Rise of Gru* (pol. Minionki: Wejście Gru)
- *Hitler: The Rise of Evil* (pol. Hitler: Narodziny zła)

5 To be/ go back to square one

Odpowiednik polskiego „wracać do punktu wyjścia”, dosłownie „wracać na pole pierwsze”. Źródłem tego idiomu z pewnością jest gra, choć trwają spory, czy chodzi o rugby, węże i drabiny, a może o klasy. Częstą karą w tego typu rozgrywkach jest powrót na pole startu, skąd musimy zaczynać wszystko od nowa.

Our solution failed, so we are back to square one.

Nasze rozwiązanie zawiodło, więc wróciliśmy do punktu wyjścia.



+Babbel

Wybierz się w podróż po językach.

Zacznij naukę od dziś.
Skorzystaj z **naszej oferty!**

- ✓ Ty decydujesz o tym, kiedy i czego chcesz się uczyć.
- ✓ Różnorodne kursy i tematy tworzone przez międzynarodowych ekspertów.
- ✓ Ćwiczenia i powtórki dopasowane do Twojego poziomu.

+Babbel



Business English

2 kursy

Jak pisać biznesowe e-maile, prowadzić spotkania, rozmawiać z klientami.



Podstawowy

4 kursy

Naucz się słówek i zwrotów potrzebnych w życiu codziennym oraz poznaj podstawy gramatyki i wymowy.



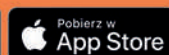
Średnio zaawansowany

4 kursy

3 miesiące GRATIS

By skorzystać z oferty, użyj kodu rabatowego: **TRAIN2020**

babel.com/train



K

U

L

T

U

R

E



premiery



OPRACOWAŁA: Marta Czerwińska

Mulan

reż. Niki Caro

Po ubiegłorocznym spin-offie „Aladyna” wytwórnia Disneya nie spoczywa na laurach i ponownie sięga po znaną już widzom opowieść – tym razem jest to historia legendarnej chińskiej bohaterki. Pojawi się ona na wielkim ekranie w wersji aktorskiej. Od premiery pierwszej, oryginalnej animacji zainspirowanej legendą o walecznej dziewczynie minęły już dwadzieścia dwa lata! Tej wiosny w rolę pełnej siły, odwagi i wdzięku Hua Mulan wcieli się Liu Yifei – utalentowana aktorka i piosenkarka.

Disney



Wieczny początek. Warmia i Mazury

Beata Szady

Rejon Warmii i Mazur nie bez powodu nazywany jest cudem natury. Przyciąga urokliwym krajobrazem, obfitującym w malownicze jeziora i lasy. Region ten po II wojnie światowej przyłączono do Polski. Osiedleni mieszkańcy dawnych niemieckich ziem na nowo musieli uczyć się otaczającej ich rzeczywistości. Autorka, przemierzając tamtejsze tereny, rozmawia z ludźmi nieczującymi więzi z krajem, w którym musieli zostać – z tymi, którzy tworzą własną definicję tożsamości regionalnej, i z tymi, którzy korzystają z poniemieckich zabytków. Wszystkich łączy wspólny nowy początek. Premiera już 18 marca.

Wydawnictwo Czarne



Beata Szady
Wieczny początek
Warmia i Mazury



IDEAL

Rosalie.

Wokalistka, urodzona w Berlinie, od szóstego roku życia mieszka w Poznaniu. Jak sama przyznaje, w jej eterycznej twórczości inspirowają ją nie tylko artyści, których sama słucha, lecz także liczne podróże. Od 2019 roku bierze udział w audycji „Dziewczyny grają”, której można posłuchać w radiowej Czwórcie. Piosenki z nowego albumu pojawią się na nadchodzącym Enea Spring Break 2020, którego jedną z ambasaderek jest sama Rosalie. Festiwal odbędzie się w Poznaniu w dniach 23–25 kwietnia, natomiast płyta będzie dostępna już od 20 marca.

Def Jam



Gigaton

Pearl Jam

Ikona muzyki grunge powraca po siedmiu latach od wydania ostatniego albumu studyjnego, tym razem nie tylko z nowym brzmieniem (za produkcję odpowiada Josh Evans), lecz także z trasą koncertową (fanów ucieszy fakt, że 13 lipca zespół wystąpi w krakowskiej Tauron Arenie). Gitarzysta Pearl Jam, Mike McCready, wspominał w wywiadach, że nagranie tej płyty było długą, emocjonalną, ale też ekscytującą i pełną eksperymentów podróżą. Dokąd zawiodła muzyków, dowiemy się już 27 marca.

Universal Music Polska



Pentatonix: The World Tour

Od studenckiego życia do serc fanów z całego świata: tak wyglądała ścieżka kariery amerykańskiego zespołu *a capella*, który ma na swoim koncie aż trzy nagrody Grammy i ponad 10 milionów sprzedanych płyt. Grupa znana m.in. z utworu „Hallelujah” (500 milionów wyświetleń w serwisie YouTube) po raz pierwszy wystąpi w praskim O2 universum. W ramach międzynarodowej trasy odwiedzi również Polskę. Niepowtarzalnych coverów będzie można posłuchać 16 marca w Warszawie, a tydzień później w czeskiej Pradze.

16 marca
Warszawa, Centrum EXPO XXI
22 marca
Praga, O2 Universum
ptxofficial.com

Koncert Tones & I

Zaledwie rok temu w odbiornikach na całym świecie zabrzmiał drugi singiel artystki, „Dance Monkey”, w zaskakująco krótkim czasie notując przeszło 640 milionów odsłon na YouTube. To jednak prawdopodobnie dopiero zapowiedź przyszłych sukcesów młodej artystki, która na początku lutego rozpoczęła pierwszą trasę koncertową. Zamierza odwiedzić aż osiemnaście państw, dzieląc się z fanami swoją muzyką podczas ponad pięćdziesięciu koncertów (specjalnie na tę okazję piosenkarka przygotowała utwory z minialbumu „The Kids are Coming”, który miał swoją premierę 30 sierpnia). Na szczęście na tej liście nie zabrakło Polski, dzięki czemu w marcu w krakowskim Klubie Studio posłuchamy Toni Watson na żywo.

23 marca
Kraków, Klub Studio
tonesandi.com



Pokaz Filmów o Sztuce

W tym roku festiwalowe dni wypełnione będą najlepszym polskim i światowym kinem oraz spotkaniami z twórcami filmowymi. Ideą przyświecającą wydarzeniu jest prezentacja dzieł ambitnych, skłaniających do refleksji o sztuce i wadze procesu twórczego. Festiwal wzbudza zainteresowanie nie tylko filmowców, historyków i krytyków sztuki, ale także dzięki formule pokazów i różnorodności wydarzeń towarzyszących przyciąga uwagę zakopiańczyków i przyjezdnych.

26–28 marca
Zakopane
festiwale.zakopane.pl

Konkurs Gepperta

To cykliczne przedsięwzięcie o zasięgu ogólnopolskim, odbywające się we Wrocławiu nieprzerwanie od 1989 roku, należy do najważniejszych przeglądów młodej sztuki w Polsce. Jego podstawowym zadaniem jest zaprezentowanie jak najpełniejszej perspektywy zjawisk zachodzących aktualnie w rodzimej sztuce oraz popularyzacja młodych twórców. Podczas październikowego sympozjum wybrano trzydziestu młodych malarzy, spośród których jury wyłoni i nagrodzi laureatów. Ogłoszenie zwycięzców odbędzie się 8 maja. Wystawa prezentująca prace konkursowe rozpocznie się 20 marca.

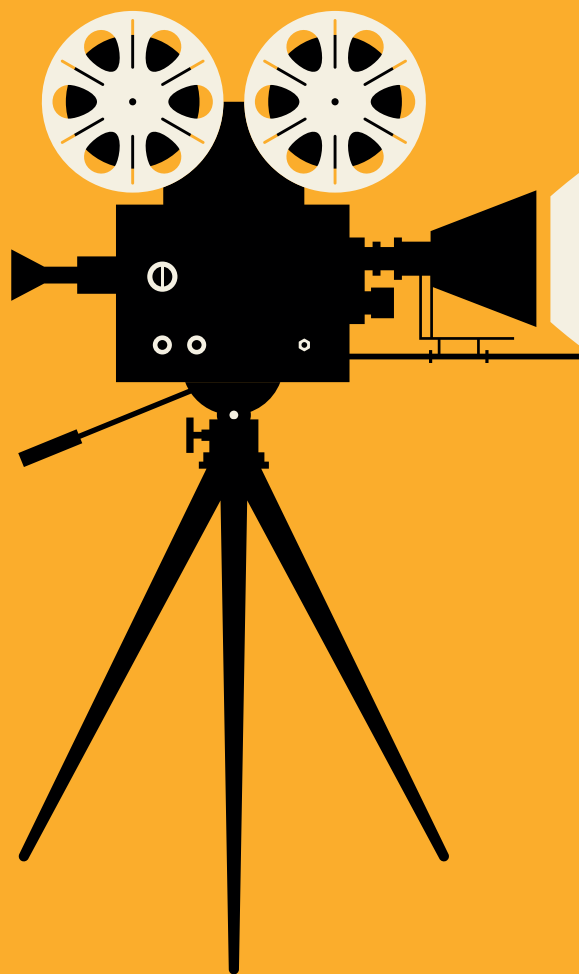
20 marca – 17 maja
galeria BWA Wrocław Główny



Mateusz Piestrak, „Rest in progress”, 2017



wydarzenia



NA POCZĄTKU *były napisy*

Siadamy w fotelu kinowym. Przez ekran już płyną napisy, pospiesznie zdejmujemy kurtkę i sprawdzamy wiadomości w telefonie – przecież film jeszcze się nie zaczął. Nic bardziej mylnego! Często twórcy już od pierwszych sekund projekcji budują nastrój, a niekiedy także dopowiadają to, czego nie zobaczymy w dalszych scenach.

TEKST: Beata Bartecka



Cheesz wiedzieć więcej?

Zrób zdjęcie kodu i przeczytaj artykuł w rozszerzonej wersji.

W pierwszych – niemych – kinowych produkcjach na początku seansu pojawiały się plansze z tytułem i nazwą wytwórni. Z czasem zaczęto zamieszczać tam również nazwiska twórców i aktorów, którzy zyskiwali status gwiazd. W środku projekcji natomiast pojawiały się zapisy dialogów lub opisy uzupełniające nakręcone obrazy. Odkąd w filmach zagościł dźwięk, napisom towarzyszyła podniosła muzyka orkiestrowa – to ona była sygnałem dla publiczności, że oto nadszedł moment, by przyjąć z foyer i zasiąść w fotelu, gdyż za chwilę rozpocznie się opowieść...

CZOŁÓWKA PEŁNA EMOCJI

Rozwój kina oraz środków, którymi posługiwali się twórcy filmowi, spowodował, że reżyserzy dostrzegli potencjał w początkowych napisach. Zauważyli, że mogły one wprowadzić odpowiedni nastrój, zaciekać, a niekiedy nawet trochę przestraszyć. Studia zaczęły zatrudniać osoby specjalizujące się nie tylko w doborze kroju pisma do prezentacji nazwisk, lecz także tworzeniu graficznej czy animowanej opowieści. Czasami sięgali po nietypowe i kolorowe kształty liter, innym razem komponowali obraz z abstrakcyjnych form geometrycznych, a niektórzy nawet specjalnie dodawali sceny będące wyłącznie tłem dla napisów. Zawsze też dużą wagę przywiązywano do muzyki, która musiała doskonale współgrać z wizualnością. Co ciekawe, duże znaczenie dla historii napisów początkowych miała telewizja. Musiała ona zmierzyć się z popularnością kina. Szukano więc takich form, które sprawią, że nawet oglądając film na małym ekranie, będzie można poczuć epickość produkcji czy wagę poruszanego tematu. Projektanci tworzyli unikatowe czołówki, w których łączyli litery i elementy graficzne w jedną animację, całość dopełniając charakterystyczną oprawą muzyczną.



CIEKAWOSTKA

Autorzy aplikacji na urządzenia mobilne również dostrzegli potencjał w napisach początkowych – w internecie dostępne są narzędzia umożliwiające stworzenie własnych czołówek utrzymanych w rozpoznawalnym stylu (np. na stronie kassellabs.io). To gratka nie tylko dla fanów „Gwiezdných wojen”, „Stranger Things” czy „Gry o tron”, lecz także dla każdego, kto pragnie pobudzić swoją kreatywność i wyobraźnię.

KLASYK GATUNKU

Wielu z pierwszych twórców napisów zostało zapomnianych. W latach 50. zaczęli jednak pojawiać się projektanci, którzy dzięki swoim pionierskim dziełom zyskiwali miano rozpoznawalnych mistrzów. Niektórzy z nich do dziś inspirują kolejne pokolenia. Jednym z takich klasyków jest Saul Bass. Najpierw projektował on tylko plakaty filmowe, później zaczął tworzyć czołówki, m.in. dla takich reżyserów, jak Alfred Hitchcock, Stanley Kubrick i Martin Scorsese. Dlaczego był tak uwielbiany przez twórców i doceniany przez publiczność? Spójrzmy na jego klasyczne dzieło: napisy do filmu „Złotoreki” z 1955 roku, w którym Frank Sinatra wystąpił jako tragiczna postać uzależniona od narkotyków. Bass poprzez napisy początkowe chciał stworzyć symbol tego dramatu, jednocześnie nie uciekając się do taniej sensacji. Na początku filmu słychać muzykę jazzową. Obok listy obsady i twórców pojawiają się białe kreski, które zaczynają się łączyć: najpierw tworzą proste formy, ostatecznie przeobrażając się w ludzkie ramię (co ciekawe, w samym filmie nie pada nazwa narkotyku, ale widz bez trudu domyśli się, że chodzi o heroinę). Wrącenie abstrakcyjności szybko ustępuje miejsca poczuciu dystansu. Elementy graficzne przekształcają się tak, jak transformacji ulega sam bohater, który popada w nałóg i odcina się od rzeczywistości.



Plakat zapowiadający film „Złotoreki”, nawiązujący do słynnej czołówki projektu Saula Bassa

Dzięki takim zabiegom napisy przestały służyć jedynie wylistowaniu nazwisk, lecz stały się silną i pełną emocji historią, która nadawała ton pierwszym scenom filmu.

TEN FILM NIE SKOŃCZY SIĘ DOBRZE

W latach 90. wyrosła nowa gwiazda projektowania napisów. Amerykanin Kyle Cooper umiejętnie połączył współczesne możliwości komputerowe z analogowym dziedzictwem, stając się autorem napisów do ponad 360 filmów, seriali i gier. Za swoje projekty zdobył liczne nagrody i wyróżnienia, a niektórzy nazywali go nawet „da Vincim napisów początkowych”. By zrozumieć fenomen tego twórcy, warto jeszcze raz obejrzeć początek filmu „Siedem” z 1995 roku w reżyserii Davida Finchera, który wbrew pozorom nie zaczyna się napisami. W pierwszych scenach obserwujemy dwóch detektywów przy pracy (granych przez Morgana Freemana i Brada Pitta), dopiero po pewnym czasie pojawia się czołówka.

– *Kiedy jako dziecko oglądałem horrory – opowiadał projektant w jednym z wywiadów – potwór nigdy nie pojawiał się wcześniej niż przy trzecim akcie. Tutaj pomyślałem, że chcę zobaczyć zabójcę wcześniej, w jakiś sposób przedstawić go poprzez napisy.*

Cooper wykorzystał kilka notesów, które były używane jako filmowe rekwizyty, by pokazać krótkie sceny z mordercą. Widzimy, jak ktoś żyletką pozbawia się odcisków palców, wycina zdjęcia czy fragmenty słów z banknotów i zapelnia kartki drobnym pismem. Na tle tych obrazów pojawiają się nazwiska obsady – wszystkie są odręcznie napisane. Dziwna, duszna muzyka buduje nastrój całej historii. Już wiadomo, że nie będzie tutaj happy endu.

SERIALOWE HITY

Czerpiąc z rozwoju komputerowej grafiki i animacji, a także w odpowiedzi na coraz częstsze wykorzystywanie początkowych napisów do budowania unikatowego języka filmu, telewizja nie mogła pozostawać w tyle. Kultowy już serial „Rodzina Soprano” otwierały piękne napisy, które utkwiły w pamięci fanów na długie lata. Niektórzy do tej pory zachwycają się pierwszymi minutami takich seriali, jak „Star Trek”, „Dexter” czy „House of Cards”.



Kadr z czołówki filmu „Złap mnie, jeśli potrafisz”

I kto z nas nie przypatrywał się czołówce w animowanym serialu „The Simpsons”, gdzie za każdym razem zmieniały się drobne szczegóły? To, jak bardzo twórcy lubią bawić się napisami, widać też po najnowszych serialach na platformach internetowych... o ile nie włączymy opcji „pomiń czołówkę”. Kiedy Netflix wprowadził automatyczną funkcję umożliwiającą omijanie napisów przy kolejnych odcinkach produkcji, w filmowym środowisku zawrzało. Mówiło się nawet o zabijaniu sztuki projektowania! Wkrótce wprowadzono to jako jedną z możliwości, by każdy mógł decydować, czy chce oglądać początek produkcji – i zapewne wiele osób nadal to robi. Dobrze jest jednak przyjrzeć się temu, co proponują współcześni projektanci – nawet jeśli siedzimy przed telewizorem i jeden po drugim oglądamy kolejne, niezwykle wciągające odcinki „Stranger Things”.

SUBIEKTYWNY WYBÓR
NAJLEPSZYCH CZOŁÓWEK
(w kolejności alfabetycznej)

- „Detektyw” (2014), Studio Elastic
- „Naga broń” (1988), Douy Swofford
- „Napoleon Wybuchowiec” (2004), Aaron Ruell i Jared Hess
- „Pan życia i śmierci” (2005), Andrew Niccol i Yann Blondel
- „Strażnicy” (2009), Zack Snyder
- „Wkraczając w pustkę” (2009), Gasper Noé i Tom Kan
- „Złap mnie, jeśli potrafisz” (2002), Florence Deygas i Oliver Kuntzel
- „Złotoreki” (1955), Saul Bass
- „Zabić drozda” (1962), Saul Bass

Wybierając się do kina, warto przyjść wcześniej. Zanim skończą się reklamy, zdążymy się rozsiąść, wyłączyć telefon i od pierwszych sekund filmu będziemy mogli skupić całą uwagę na tym, co przed nami. Po finałowej scenie nie zrywajmy się jednak z fotela, ponieważ napisy końcowe również mogą skrywać ważną opowieść. **W**



Kadr z czołówki serialu „Stranger Things”



Napisy początkowe do filmu „Siedem”

Jego wysokość

Kanał Elbląski



W PODRÓŻ

The Elbląg

Canal

Ma ponad osiemdziesiąt kilometrów długości i jest cudownym dzieckiem dziewiętnastowiecznej myśli technicznej. Poznajcie Kanał Elbląski – jedyne miejsce na świecie, w którym statki „pływają” po trawie.

EN The Elbląg Canal was brought into existence thanks to the wonders of nineteenth-century technical progress. It is over eighty kilometres long and is the only place in the world where ships “float” on grass.

TEKST/TEXT: Zofia Jurczak, podrozepokulturze.pl
TŁUMACZENIE/TRANSLATION: Malgo Dzierugo

Tabórz na pierwszy rzut oka niczym szczególnym się nie wyróżnia – ot, kameralne letnisko niedaleko Ostródy, z jeziorem pośrodku i lasem dookoła. Jednak to właśnie rosnące wokół niego lasy stworzyły Kanał Elbląski.

NA POCZĄTKU BYŁA SOSNA

Historia ta zaczyna się od drzewa – zdawać by się mogło pospolitego, a jednak to tutaj rosły (i nadal rosną!) sosny doskonale nadające się na materiał na maszty okrętów. Słuszna wysokość i odpowiednia wytrzymałość. Jedno i drugie to nie do końca zasługa natury. Sosna taborska była udanym mariażem lokalnego mikroklimatu i pomysłowości pruskich leśników. Aby zmotywować ten gatunek do pięcia się, sadzono go obok buków, z którymi musiał rywalizować o światło. Takie proste, a jakie skuteczne! Co bardziej wyrosnięte drzewa dochodziły do czterdziestu metrów, czyli mniej więcej tyle, ile mierzą jedenastopiętrowe bloki. Świat pożądał sosny taborskiej i był skłonny płacić za nią krocie (jedna warta była tyle, co kilogram złota). Był tylko jeden mały problem – transport.

At first glance, the village of Tabórz does not particularly stand out in any way – surrounded by forests and a lake in the middle. It is just a quiet summer resort near Ostróda, however, these very forests are the reason behind the creation of the Elbląg Canal.

IN THE BEGINNING THERE WAS A PINE TREE

This story begins with a tree – one could say a common one, many of which used to (and still do!) grow here: local pine trees are perfectly suited for cutting into ship masts. And it's not just down to nature. Their perfect height and acceptable strength are a result of the perfect union between the local microclimate and the ingenuity of Prussian foresters. To motivate this species to grow tall, the pine trees were planted next to beech trees with which they had to compete for light. Such a simple, yet such an effective idea! What's more, the trees grew up to forty meters high, which is about as high as a fourteen-story building. People from all over the world (across Europe) needed pine wood from Tabórz and were willing to pay a lot for it (wood from one tree could be worth as much as a kilogram of gold). There was only one small problem – transportation.

english version

W KULTURĘ

PODRÓŻ (NIE TYLKO) W CZASIE

Mamy pierwszą połowę XIX wieku. W okolicach Taborza porządnym dróg brak, ale nawet gdyby były, na nie wiele by się zdało. Kolei żelaznej też ani widu, ani słychu. Jedyna możliwość to spław drewna Drwęcą i Wisłą do Bałtyku. Mocno naokoło, oględnie mówiąc. Nie wspominając już o kosztach i czasochłonności takiego rozwiązania. Pomysł, by siecią kanałów spiąć Pojezierze Iławskie z Bałtykiem, nie był nowy, i zapewne Kanał Elbląski powstałby wcześniej, gdyby nie geograficzny drobiazg – różnica poziomów między początkiem a końcem Krainy Kanału Elbląskiego wynosiła ponad sto metrów.

Zwykle w takich przypadkach stosuje się śluzy, ale tutaj potrzebne byłyby aż trzydzieści dwie, z czego dwadzieścia osiem przepustów musiałoby powstać między Buczyńcem a jeziorem Druzno. Ten fragment kanału ma bowiem aż dziewięć kilometrów.

INŻYNIER OD SPRAW BEZNADZIEJNYCH

Niewiele o nim wiadomo, do niedawna nie było nawet pewne, jak wyglądał. Nieliczne pewniki w życiorysie Georga Jacoba Steenkego to miejsce urodzenia (Królewiec), liczba żon (dwie), posada inspektora grobli i wałów oraz fakt, że w poszukiwaniu sposobu na nadliczbowe śluzę wyruszył do USA na wizję lokalną kanału Morris w stanie New Jersey. To tam po raz pierwszy zastosowano pochylnie.

Kanał Elbląski – wózek do transportu statków
/ The Elbląg Canal – a carriage for transporting boats



Statek pasażerski „Cyranecka” na Kanale Elbląskim
/ Passenger boat „Cyranecka” on the Elbląg Canal

(NOT JUST TIME) TRAVEL

We are in the first half of the nineteenth century. There are no decent roads around Tabórz, and even if there were, they would be of little use. A rail connection is also nowhere to be seen. The only option is to transport the wood using the rivers, Drwęca and Vistula, all the way to the Baltic Sea. Very much the long way around, to say the least. Not to mention how costly and time consuming such a solution is. The idea of connecting the Iławskie Lakeland with the Baltic Sea through a network of canals wasn't new, and probably the Elbląg Canal would have been created earlier had it not been for one geographical triviality; the difference in water levels approaches one hundred metres between the beginning and the end of the land around the Elbląg Canal.

Usually sluice gates are used to overcome these problems, but thirty-two would be needed here, and twenty-eight culverts would have to be built between Buczyńiec and Druzno Lake alone (and this part of the channel features a difference in height for over nine kilometres).

Georg Jacob Steenke. Little is known about him, and until recently we weren't even sure what he looked like. The very few certainties in his biography are: his place of birth (Königsberg), the number of times he was married (twice), his job (inspector of dikes and embankments), and the fact that in search of a way to solve the problem of additional locks he set off to the USA to investigate the Morris Canal in the state of New Jersey. This is where inclined planes and ramps were used for the first time.

Działanie pochylni to czysta fizyka i sto procent natury. By łódź mogła pokonać wzniesienie, najpierw wpływa na wózek – ażurową konstrukcję kursującą wahadłowo po szynach. Wózek z kolei napędza energia wody spadającej na łopatkę koła wodnego. Steenke wykorzystał to rozwiązanie na Kanale Elbląskim w pięciu pochylniach (Buczyńiec, Kąty, Oleśnica, Jelenie, Całuny), które zastąpiły dwadzieścia osiem śluz. I zastępują je do dziś, bo prostota hydrotechnicznych rozwiązań inżyniera Steenkego okazała się ponadczasowa. W pochylniach na Kanale Elbląskim od blisko stu sześćdziesięciu lat wciąż działają maszyny, które zaprojektował. To też jedyne miejsce na świecie, gdzie statki „pływają” po trawie, bo pochylnie na kanale Morris to już historia.

Sezon na Kanale Elbląskim trwa od majówki do końca września (a jeśli pogoda dopisuje – nawet dłużej). Rejsy turystyczne zaczynają się w Ostródzie, Buczyńcu lub w Elblągu.

KRAINA TURYSTYCZNEJ OBITOŚCI

Paradoks Kanału Elbląskiego polega na tym, że transportowi sosny taborskiej niespecjalnie się przysłużył. W czasie gdy go kopano, do Ostródy dotarła kolej. Georg Jacob Steenke wyczuł, co się święci. Żeby jego *opus magnum* miało rację bytu, postawił na działania, które dziś nazwalibyśmy marketingiem turystycznym. Założył, że przyszłością kanału nie będzie fracht, lecz letnicy. Nie pomylił się i tym razem, a stateczki wycieczkowe pojawiły się na Kanale Elbląskim wkrótce po otwarciu.

The system of inclined planes operates on simple physics. In order for the boat to go over a hill, it must first board a carriage – an open-work structure running on parallel rail tracks. These carriages are, in turn, powered by the energy of the water falling on the paddles of a water wheel. Steenke used this solution on the Elbląg Canal in four out of five slipways (Buczyńiec, Kąty, Oleśnica, Jelenie), which were built instead of the planned twenty-three sluice gates that would have been needed otherwise. The carriages of the lowest slipway in Całuny, which replaced the five locks already in existence, are powered by a Francis turbine instead of water wheels. The simplicity of Steenke's hydraulic engineering solutions have proved timeless. The slipways on the Elbląg Canal have been using the machinery designed by him for almost one hundred and sixty years. It is also the only place in the world where ships appear to "float" on grass. The slipways on the Elbląg Canal and Morris Channel are now a part of history.

The tourist season on the Elbląg Canal lasts from May to the end of September (and if the weather is good – it goes on for longer). Cruises set off from Ostróda, Miłomłyn, Buczyńiec and Elbląg.

A LAND OF TOURISTS

The paradox of the Elbląg Canal is that it didn't end up being used for the transport of pine trees. While it was being dug, the railway connection reached Ostróda, and Georg Jacob Steenke sensed that it could bring his project to a halt, if not to an end. To make sure his *opus magnum* was finished, he focused on activities which we would today call tourism marketing. He assumed that the future of the canal would not be freight, but people, tourists. Once more, he was not wrong, as cruise boats began to appear regularly on the Elbląg Canal shortly after its opening.

Do dziś niewiele się zmieniło. Sezon na Kanale Elbląskim trwa od majówki do końca września (a jeśli pogoda dopisuje – nawet dłużej). Rejsy turystyczne zaczynają się w Ostródzie, Buczyńcu lub w Elblągu. W pierwszym wariancie trwają cały dzień, a prócz pochylni pokonuje się również śluzy. W drugim i trzecim na statku spędza się blisko pięć godzin, a po wszystkim autobus odwozi uczestników na miejsce startu. Ciekawą opcją są wycieczki tylko przez dwie pochylnie, które pokonuje się w obie strony. Ten wariant możliwy jest z Buczyńca. Działa tam też Izba Historii Kanału Elbląskiego, w której szczegółowo wytłumaczono zasady działania pochylni. Ekspozycja spodoba się również najmłodszym. Ale Kraina Kanału Elbląskiego to nie tylko zabytki techniki i turystyka wodna. To także czyste powietrze, jeziora, lasy (sosny taborskie wciąż szumią wokół Taborza), setki kilometrów zróżnicowanych szlaków rowerowych, urocze miasteczka, dwory i pałace, świetna lokalna kuchnia oraz... ślimaki!



Izba Historii Kanału Elbląskiego w Buczyńcu
/ The Elbląg Canal History Museum in Buczyńcu



Rolki grzbietowe – Izba Historii Kanału Elbląskiego
/ Cables and traction wheels – The Elbląg Canal History Museum

To date, little has changed. The tourist season on the Elbląg Canal lasts from May to the end of September (and if the weather is good – it goes on for longer). Cruises set off from Ostróda, Miłomłyn, Buczyńcu and Elbląg. The first and second last two and a half hours, and in addition to the ramp, these also take you through the locks. The third and fourth last nearly five hours, and after the trip a designated bus takes the participants back to their starting place. Another interesting option is a trip which only goes through two slipways, ones you go through both ways, starting in Buczyńcu. There you will find the Elbląg Canal History Museum, which explains in detail how the ramps operate. This exhibition is a big hit among children.

But the Elbląg Canal is so much more than just technical monuments and tourism. It's also clean air, lakes, forests (plenty of pine trees still surround Taborz), hundreds kilometres of various bicycle routes, charming towns, manors and palaces, great local cuisine and... snails, or – shall we say – l'escargots!

SMAKI KRAINY KANAŁU ELBLĄSKIEGO

To nie pierwsze lepsze winniczki spod krzaka, ale pasione na mniszku lekarskim ekologiczne okazy z wolnego wybiegu. Ślimaków hodowanych w gospodarstwie Snails Garden można skosztować na miejscu. Dla tradycjonalistów przyrządza się je z odrobiną czosnku i masła, dla odważnych w czekoladzie jako praliny, a na przełamanie lodów – w formie klasycznego burgera. Co ciekawe, ślimaki w siedemnastowiecznej Polsce były popularnym daniem postnym (a w surowych czasach kontrreformacji pościło się znacznie częściej niż teraz). W Snails Garden mieszkają również inne zwierzęta, w tym przysmaki konie, a po farmie oprowadza samozwańcza przewodniczka Basia, w czym pewnie nie byłoby nic dziwnego, gdyby nie pewien drobiazg: Basia jest owcą. W poszukiwaniu tradycyjnych smaków Krainy Kanału Elbląskiego konieczne trzeba się wybrać do Zajazdu pod Kłobukiem w Małdytach. Już siedziba restauracji robi wrażenie – wygląda jak gotycki zameczek, choć była zaledwie przypałacową oficyną. W czasie powstawania Kanału Elbląskiego mieszkał tu i pracował Georg Jacob Steenke, a we frontowej ścianie wciąż znajduje się pamiątka po jego urzędach: geodezyjny reper. Ojcem chrzestnym zajazdu był z kolei Zbigniew Nienacki. To twórca Pana Samochodzika zasugerował, by restaurację nazwać na cześć warmińskiego diabelka – strażnika domowego miru, który psoci tylko wtedy, gdy nie zostanie dobrze nakarmiony. W Kłobuku to akurat nikomu nie grozi. Menu restauracji czerpie z tradycji kulinarnych Warmii i Oberlandu – bazuje na lokalnych produktach (z których część pochodzi z grządek na tyłach zajazdu), a jednym z najbardziej reprezentatywnych dań są klopsy królewskie: wołowo-cielęce pulpety wpisane na listę produktów tradycyjnych województwa warmińsko-mazurskiego. ♡



Gospodarstwo Snails Garden
/ Snails Garden farm

FLAVOURS OF THE LAND OF THE ELBLĄG CANAL

These are not some random slugs from under just any bush, but eco free-range dandelion-fed snails. Bred in the Snails Garden, these can be tasted as escargots on site. For traditionalists, they are prepared only with a little garlic and butter, for those who are feeling a little braver, they're dipped in chocolate and served as pralines, and for those who only want to dip their toe in the water, they're served as a burger. Interestingly, in seventeenth-century Poland escargots were a popular fast dish (and in the harsh times of the Counter-Reformation, people fasted much more often than now). Other animals also live in the Snails Garden, including horses (former strays), and the farm's self-appointed guide Basia (which probably would not be surprising if it wasn't for one little detail: Basia is a sheep).

In search of the traditional flavours of the land of the Elbląg Canal, you must visit the Inn near Kłobuk in Małdyty. The restaurant is very impressive – it looks like a Gothic castle, although it once was only a palace outbuilding. Georg Jacob Steenke lived and worked here when designing the Elbląg Canal, and there is still a little something reminding us of him on one of the walls: a geodetic mark. Zbigniew Nienacki, the creator of Pan Samochodzik (Polish for Mister Automobile), was the godfather of the Inn. He suggested that the restaurant ought to be named after the Warmian devil – the guardian of homely peace, who only gets mischievous if not fed well. In Kłobuk, no one need be afraid of this. The restaurant's menu draws on the culinary traditions of Warmia and Oberland – and is based around locally sourced products (some of which come from the garden at the back of the inn). One of the best dishes to try is the beef and veal meatballs, which feature on the official list of traditional products of the Warmian-Masurian Voivodeship. ♡



ELBLĄG, ILAWA, OSTRÓDA

Do Elbląga, Iławy oraz Ostródy – trzech największych miast Krainy Kanału Elbląskiego – wygodnie dojedziesz pociągami PKP Intercity z większości polskich miast. Tabórz oddalony jest od Ostródy o ok. 15 kilometrów. **EN** You can reach Elbląg, Iława and Ostróda easily – the three largest cities of the land of the Elbląg Canal – by **PKP Intercity trains** from most Polish cities. Tabórz is located about fifteen kilometres from Ostróda.



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

Natalia Nykiel

Autorka wielokrotnie nagradzanych płyt „Lupus Electro” i „Discordia” w listopadzie 2019 roku wydała minialbum „Origo”. To pełen emocji zapis wewnętrznych przemian dziewczyny, która wyrusza w podróż do swoich korzeni. Twórcami nowych piosenek są międzynarodowi artyści, wśród nich Stevie Aiello (kierownik muzyczny zespołu Thirty Seconds to Mars) oraz brytyjskie objawienie muzyki soul – Daley, który współpracował wcześniej m.in. z Pharrellem Williamsem, Jessie J i Gorillaz. Produkcją zajął się ponownie Michał Fox Król, a za mastering odpowiada laureat Grammy Lewis Hopkin ze studia Stardelta w Wielkiej Brytanii. Część nagrań odbyła się w Electric Feel Studios w Kalifornii.



FOT. Universal Music Polska

Zrób zdjęcie kodu,
by posłuchać
playlisty
w Spotify.



Josh Farro i Hayley Williams z Paramore udzielili Natalii zgody na wykorzystanie fragmentu ich utworu „Careful” w singlu „Volcano”, a w „I’m not for You” artystce towarzyszy folkowy Rodzinny Zespół Śpiewaczy z Rakowicz.

W marcu Natalia wystąpi na Festiwalu SXSW w Austin (USA), a w ramach trasy promującej „Origo” zobaczymy ją na koncertach w największych polskich miastach. Pełna lista tych wydarzeń dostępna jest na stronie: www.facebook.com/NykielNatalia.

01. MURA MASA & SLOWTHAI – DEAL WIV IT
02. COLDPLAY – ARABESQUE
03. FKA TWIGS – HOME WITH YOU
04. MICHAEL KIWANUKA – YOU AIN’T THE PROBLEM
05. ROSALÍA – A PALÉ
06. C. TANGANA & PALOMA MAMI – NO TE DEBÍ BESAR
07. MC JOÃO – BAILE DE FAVELA
08. MAJOR LAZER (FEAT. PABLO VITTAR & ANITTA) – SUA CARA
09. MEDUZA (FEAT. BECKY HILL & GOODBOYS) – LOSE CONTROL
10. DUA LIPA – DON’T START NOW



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



T R A S E



Bilet

w zasięgu ręki (i nie tylko)

Bilety PKP Intercity są powszechnie dostępne w różnych kanałach sprzedaży. Szczególnie polecamy zakup biletów za pośrednictwem internetowego systemu e-IC oraz aplikacji mobilnej. Zdalnie bilety nabywa już więcej pasażerów niż w tradycyjnych kasach.

1. INTERNETOWY SYSTEM SPRZEDAŻY BILETÓW (E-IC) DOSTĘPNY NA STRONIE INTERCITY.PL

Zakup biletu jest możliwy po założeniu konta w systemie e-IC lub bez rejestracji, jako „gość”.

- Podczas procesu zakupu należy podać **imię i nazwisko podróżnego**.
- W trakcie kontroli biletów osoba, której dane zostały podane podczas jego zakupu, musi okazać **dokument tożsamości** (ważna jest również aplikacja mObywatel – moduł mTożsamość).
- Zmiany danych osobowych można dokonać najpóźniej **15 minut przed odjazdem** pociągu ze stacji wyjazdu wskazanej na bilecie*.
- Podróżny otrzymuje kupiony bilet także **w formie elektronicznej**, na wskazany adres e-mail.

W systemie internetowej sprzedaży można kupić bilet w komunikacji krajowej na połączenie **z jedną przesiadką**. W ramach jednej transakcji istnieje możliwość zakupu biletów nawet **z trzema różnymi ulgami**.

W trakcie zakupu biletów w e-IC istnieje także możliwość zakupu biletów dodatkowych na przewóz psa (także psa przewodnika), roweru oraz bagażu.

DOSTĘPNE SĄ BILETY NA WSZYSTKIE POCIĄGI KRAJOWE:

EIP, EIC, IC, TLK

DOSTĘPNE SĄ BILETY NA POCIĄGI MIĘDZYNARODOWE:

- IC „Gedania” Gdynia – Poznań – Berlin,
- EIC „Berolinum”, EIC „Odra”, EIC „Sprewa”, EIC „Varsovia” Warszawa – Poznań – Berlin,
- IC „Nightjet” Przemyśl/Chalupki – Wrocław – Berlin,
- IC „Nightjet” (Berlin) – Rzepin – Wrocław – Wiedeń,
- IC „Chopin” Warszawa – Kraków – Katowice – Wiedeń

na przejazd w obu kierunkach „Tam” oraz „Tam i Powrót”.

2. APLIKACJA MOBILNA IC MOBILE NAVIGATOR

Aplikacja jest dostępna dla systemu Android oraz iOS. Należy ją pobrać na urządzenie mobilne w sklepie internetowym odpowiednim dla posiadanego systemu operacyjnego.

Zakup biletu jest możliwy po rejestracji w aplikacji. Można go dokonać najpóźniej **5 minut przed odjazdem** pociągu. Bilet jest dostępny w urządzeniu mobilnym, także bez dostępu do sieci.

3. KASY BILETOWE

Bilety PKP Intercity można nabyć w kasach, przede wszystkim na dworcach kolejowych.



Zeskanuj kod i przejdź do wyszukiwarki kas oraz biletomatów.

5. BILETOMATY

Biletomaty własne PKP Intercity oraz agentów są dostępne w miejscach cieszących się dużą popularnością wśród pasażerów.

4. CENTRUM OBSŁUGI KLIENTA (COK)

Do dyspozycji podróżnych są także Centra Obsługi Klienta (COK), w których oprócz zakupu biletów można uzyskać szczegółowe informacje, skorzystać z obsługi posprzedażnej oraz zgłosić potrzebę asysty w podróży dla osoby z niepełnosprawnością. Obecnie punkty COK działają przy sześciu dworcach: Poznań Główny, Wrocław Główny, Kraków Główny, Katowice, Warszawa Centralna i Warszawa Zachodnia.

6. W POCIĄGU

Zakup biletu u konduktora jest możliwy w składach kategorii TLK, IC i EIC. W TLK oraz IC brak biletu należy zgłosić konduktorowi przed wejściem lub niezwłocznie po wejściu do pociągu. Za odprawę każdej osoby w pociągu obowiązuje opłata w wysokości 10 zł. Jeśli jesteś osobą z niepełnosprawnością lub o ograniczonej sprawności ruchowej, jej opiekunem bądź osobą, która ukończyła 70 lat albo rozpoczynasz podróż na stacji, gdzie kasa biletowa jest nieczynna lub na której nie ma kasy, nie zapłacisz dodatkowych 10 zł. W pociągach kategorii EIP nie jest prowadzona sprzedaż biletów**.

** Z wyjątkiem biletów wydawanych: w związku ze zmianą umowy przewozu; osobie niepełnosprawnej na wózku (należy zgłosić się do konduktora przed wejściem do pociągu); na przewóz rzeczy lub psa, na zasadach określonych w RPO-IC.

warto pamiętać

BILETY NA POŁĄCZENIA KRAJOWE

są dostępne najwcześniej na

30 dni

przed planowaną datą podróży.

BILETY NA POŁĄCZENIA MIĘDZYNARODOWE

są dostępne najwcześniej na

60 dni

przed planowaną datą podróży.

DLA DZIECKA

do ukończenia 4. roku życia należy nabyć bilet z ulgą

100%

Ulgą obowiązuje w 2. klasie.

W RAZIE KORZYSTANIA Z PRZEJAZDU ULGOWEGO

należy posiadać i okazać

ważny

dokument poświadczający uprawnienie do ulgi.



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

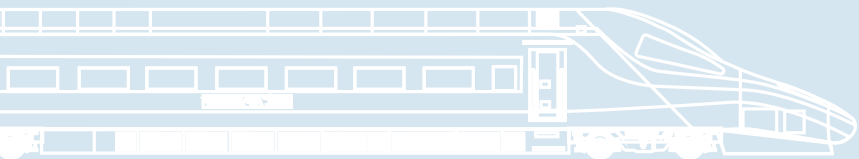
Wejdź na intercity.pl i zapoznaj się ze wszystkim najważniejszymi informacjami przed przejazdem, m.in. z Regulaminem Przewozu Osób, Rzeczy i Zwierząt przez Spółkę PKP Intercity SA (RPO-IC).

* Nie dotyczy pociągów „Nightjet” oraz „Chopin”. Szczegóły w regulaminie e-IC.

Podróż pociągami to znacznie więcej niż tylko docieranie do celu. Wybierając kolej, pasażerowie mogą – w zależności od potrzeb – odpocząć lub oddać się pracy, podziwiać widoki za oknem lub surfować po internecie. Ilu podróżnych – tyle oczekiwań. PKP Intercity, wychodząc naprzeciw wymaganiom klientów, oferuje wiele udogodnień.

KOMFORT

na pokładzie



BEZPIECZEŃSTWO I WYGODA

Coraz więcej pociągów PKP Intercity jest nowych bądź zmodernizowanych, a zgodnie z długofalową strategią do końca 2023 roku będzie to aż 80 proc. składów. Podczas inwestycji taborowych na pierwszym miejscu stawiamy bezpieczeństwo i komfort podróżnych. Pociągi muszą więc być niezawodne i wygodne. W zmodernizowanych i nowych składach pasażerowie mogą korzystać z wygodnych foteli, indywidualnego oświetlenia przy miejscach siedzących, gniazdek elektrycznych, także z portami USB. Do dyspozycji są nowoczesne toalety z zamkniętym obiegiem. W pojazdach Pendolino, PesaDart i Flirt3 oraz wielu składach wagonowych jest dostępny bezprzewodowy internet.

80%

NOWYCH I ZMODERNIZOWANYCH
pociągów do końca 2023 roku

DLA WYMAGAJĄCYCH

Najbardziej komfortowe przejazdy zapewniają pociągi kategorii Express InterCity Premium (EIP, czyli Pendolino) oraz Express InterCity (EIC). W wybranych wagonach klasy 1. EIC znajdują się Strefy Wygody. Są to przestronne, klimatyzowane przedziały z czterema fotelami, stolikiem, szafką, dodatkową przestrzenią na bagaż oraz gniaздkami elektrycznymi. To gwarancja komfortu zarówno podczas prywatnych wyjazdów, jak i w podróży służbowej.

NAJWIĘKSZY KOMFORT OFERUJĄ
pociągi kategorii

EIP i EIC



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

o naszym taborze, udogodnieniach i ofertach na intercity.pl. Znajdziesz tam m.in. Taryfę Przewozową oraz Regulamin Przewozu Osób, Rzeczy i Zwierząt przez PKP Intercity.



POSIŁEK W PODRÓŻY

Na pokładach pociągów Express InterCity Premium i Express InterCity oraz w wybranych pociągach kategorii InterCity znajdują się wagony gastronomiczne. Oferta zawiera śniadania, przekąski, dania główne oraz desery. W menu nie zabrakło też pozycji przygotowanych specjalnie dla dzieci, składających się z oferty zbilansowanych dań. Do wyboru najmłodszym jest pięć zbilansowanych zestawów posiłków. Warto pamiętać, że w wybranych pociągach można skorzystać z możliwości zamówienia dania bez opuszczania miejsca, korzystając z aplikacji mobilnej.



RODZINNIE Z PKP INTERCITY

Specjalne miejsca są przeznaczone dla tych, którzy podróżują z dziećmi. Dodatkowe udogodnienia to przewijaki dla niemowląt oraz możliwość bezpłatnie przewiezienia wózka. Rodziny mogą też liczyć na atrakcyjne zniżki na przejazdy. Maluchy, które nie ukończyły 4. roku życia, podróżują 2. klasą w pociągach PKP Intercity z ulgą 100 proc. Pamiętaj jednak, aby pobrać dla nich bezpłatny bilet.

DLA DZIECKA
do ukończenia 4. roku życia
należy nabyć bilet z

ulgą 100%



CISZA NA POKŁADZIE

Strefa Ciszy to wydzielony obszar w pociągu przeznaczony dla podróżnych potrzebujących spokoju i szanujących to, że inni również mają takie oczekiwania. W każdym pociągu Express InterCity Premium Strefą Ciszy objęty jest cały wagon nr 7 (kl. 2.), czyli łącznie 61 miejsc. Niepożądane są tutaj rozmowy przez telefon komórkowy, dzwonki, słuchanie głośnej muzyki i inne czynności związane z generowaniem hałasu, które mogą powodować dyskomfort u innych podróżnych przebywających w tej strefie.

STREFA CISZY
znajduje się w składach

EIP

LICZBA MIEJSC
w strefie

61



DLA PRZYJACIOŁ CZWORONOGÓW...

Wybierając się w podróż, wcale nie trzeba zostawiać swojego zwierzęcia w domu. Pociągami można przewieźć psa, kota, świnkę morską lub inne zwierzę domowe. W przypadku przewozu psa, możemy zdecydować, czy nasz pupil będzie podróżował w transporterze czy poza nim. W przypadku innych zwierząt, muszą być one umieszczone w odpowiednim pojemniku. Jeżeli pies jest przewożony w transporterze, nie musimy wnosić opłaty za jego przejazd – pamiętajmy jednak, że musi tam przebywać przez całą podróż. Jeżeli pies nie jest w specjalnym pojemniku, w czasie całej podróży musi być na smyczy i w kagańcu, a na jego przewóz należy kupić dodatkowy bilet.



...I MIŁOŚNIKÓW DWÓCH KÓLEK

Dbamy też o rowerzystów, żeby mogli swobodnie przemieszczać się pociągami z jednoślądem. Podróżni, którzy chcą zabrać na pokład swoje dwa koła, muszą pamiętać, że ta usługa jest odpłatna i odbywa się wyłącznie pod nadzorem podróżnego w wyznaczonych do tego miejscach oraz na podstawie biletu na przewóz roweru. Pasażerowie mogą sprawdzić, czy w danym pociągu możliwe jest przewożenie rowerów, w zestawieniu składów, dostępnym na stronie intercity.pl.



WSKAZÓWKA

Bilety na przewóz psa, roweru i rzeczy są dostępne w kasach biletowych oraz w internetowym systemie sprzedaży e-IC. Podczas zakupu swojego biletu wystarczy rozwinąć opcję w polu „Wybierz bilet dodatkowy” i zdecydować się na jedną z nich.



Zeskanuj kod,
by sprawdzić
zestawienie pociągów
PKP Intercity.

Stacja: informacja



Nie zwalniamy tempa inwestycji

→ **NOWE I ZMODERNIZOWANE ELEKTRYCZNE ZESPOŁY TRAKCYJNE ORAZ LOKOMOTYWY, INWESTYCJE W INFRASTRUKTURĘ CZY SETKI UNOWOCZEŚNIONYCH WAGONÓW, KTÓRE JUŻ TERAZ WOŻĄ PASAŻERÓW... PKP INTERCITY W 2020 ROK WESZŁO Z PODPISANYMI UMOWAMI NA NIEMAL 4,3 MLD ZŁ BRUTTO.**

Blisko 49 mln pasażerów wybrało w 2019 roku podróż z PKP Intercity. To prawie 18 mln więcej niż w 2015 roku, co oznacza wzrost aż o 57 proc. w ciągu zaledwie czterech lat. Wpływa na to coraz większa dostępność kolei i stale rosnący komfort podróżowania. Jednak nie spoczywamy na laurach i chcąc zapracować na zaufanie naszych pasażerów, realizujemy największy w swojej historii program inwestycyjny „PKP Intercity – Kolej Dużych Inwestycji”.

Na początku 2020 roku możemy mówić o podpisanych umowach o wartości blisko 4,3 mld zł brutto, których pierwsze efekty już widać na torach.

To program będący kołem zamachowym dla rozwoju przewoźnika. Długofalowa strategia zakłada zakup nowego i modernizację istniejącego taboru oraz unowocześnienie zaplecza technicznego. Do 2023 roku PKP Intercity przeznaczy na ten cel ponad 7 mld zł przy aktywnym wykorzystaniu funduszy unijnych i środków z Europejskiego Banku Inwestycyjnego oraz współpracy z Centrum Unijnych Projektów Transportowych i właściwymi resortami z Ministerstwem Infrastruktury na czele. Zakładamy, że do końca 2023 roku tabor będzie w 80 proc. nowy lub zmodernizowany. Oznacza to, że kupimy 12 nowych i unowocześnimy 14 istniejących elektrycznych zespołów trakcyjnych, kupimy 118 lokomotyw elektrycznych oraz odnowimy niemal 200 lokomotyw elektrycznych i spalinowych. Do tego dochodzą ogromne inwestycje wagonowe – zmodernizujemy 701 oraz kupimy 185 komfortowych i nowoczesnych pojazdów. Te zmiany odczują przede wszystkim pasażerowie.

Reklamuj się w pociągach

→ **URUCHAMIAMY OKOŁO 400 POCIĄGÓW NA DOBĘ – TO DOBRA OKAZJA, ŻEBY ZAPREZENTOWAĆ SWOJĄ OFERTĘ PASAŻEROM PKP INTERCITY. DLA TWOJEJ FIRMY TO SZANSA DOTARCIA DO 3,2 MLN PODRÓŻNYCH MIESIĘCZNIE.**



Zeskanuj kod!
Skontaktuj się z nami:
reklama@intercity.pl

Na potrzeby działań reklamowych udostępniamy ponad 300 pociągów, których liczba stale rośnie, w tym Express Intercity Premium obsługiwane składami Pendolino. Oferujemy powierzchnie reklamowe wewnątrz i na zewnątrz wagonów. Możliwy jest również branding całych lokomotyw.

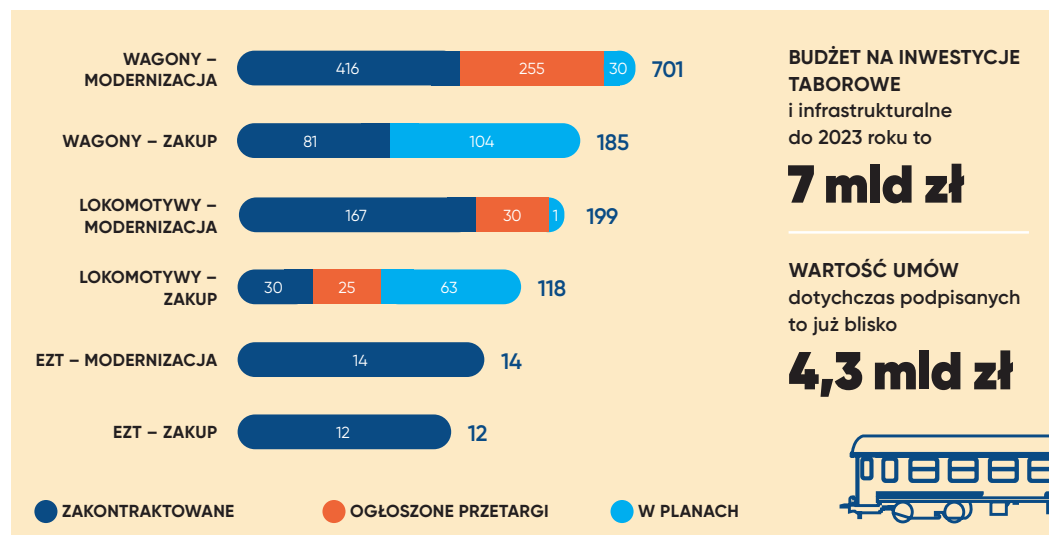
REKLAMA STANDARDOWA:

- emisja spotów reklamowych na monitorach wewnątrz pociągów – ponad 2 tys. ekranów LCD,
- naklejki reklamowe na drzwiach wejściowych do przedziału lub korytarza,
 - naklejki nad zagłówkami foteli,
 - naklejki podłogowe,
- plakaty w ramach reklamowych,
 - broszury, katalogi,
 - sample,
- powierzchnia reklamowa na kopertach, w których umieszczane są bilety, dystrybuowane przez kasy biletowe PKP Intercity na terenie całego kraju – nakład nawet do 470 tys. szt. miesięcznie,
- ekrany przy kasach – ponad 100 monitorów na terenie całej Polski.

REKLAMA PONADSTANDARDOWA:

- branding wagonu lub lokomotywy,
- możliwość aranżacji wnętrza wagonu.

Warunki reklamy zewnętrznej ustalamy z klientem indywidualnie.



Podaruj Fundacji Grupy PKP swój 1 procent

Wypełniając naszą misję, podejmujemy szeroki zakres działań. Skupiamy się na skutecznym rozwiązywaniu problemów społecznych. Pomagamy tym, których potrzeby są często marginalizowane. Zachęcamy wszystkich do wsparcia osób potrzebujących, którym na co dzień pomagamy. W tym roku przeznaczymy środki na pomoc dzieciom przebywającym na oddziałach szpitalnych. Prosimy o podanie w formularzu PIT naszego numeru **KRS: 0000499069**.

Dziękujemy!
Fundacja Grupy PKP

FUNDACJA GRUPY
PKP
Przekaż 1%
na Fundację Grupy PKP
KRS: 0000499069



Lubin znów na kolejowej mapie Polski

Po blisko 10 latach mieszkańcy Lubina na Dolnym Śląsku zyskali możliwość podróżowania koleją. To dzięki modernizacji trasy z Legnicy przez Lubin do Rudnej Gwizdanowa, którą w latach 2017–2019 przeprowadziły PKP Polskie Linie Kolejowe SA.

Od czerwca ubiegłego roku pociągi kursują w kierunku Legnicy, a od grudnia również do Rudnej Gwizdanowa. To nie tylko dogodna komunikacja w regionie, m.in. do Głogowa (w czasie od 25 minut) i Wrocławia (od ok. godziny), ale także możliwość planowania podróży koleją po Polsce i za granicę. Z Lubina pociągami PKP Intercity dojeżdżamy m.in. do Krakowa, Szczecina, Przemyśla, Zielonej Góry i Berlina.

Dobre podróże w Legnicko-Głogowskim Okręgu Miedziowym to efekt inwestycji realizowanej w ramach Krajowego Programu Kolejowego. W Lubinie podróżni korzystają z nowych, wygodnych peronów, z których łatwiej wsiąść do pociągu. Oczekiwany komfort gwarantują nowe wiaty, ławki i oświetlenie. Stacja jest przystosowana do potrzeb osób o ograniczonej możliwości poruszania się. Komunikację w mieście ułatwia także nowy przystanek Lubin Stadion. 



W PODRÓŻ

intercity.pl

Graz

Praga

Berlin

Wiedeń

BEZPOŚREDNIE
POŁĄCZENIAJUŻ OD
9,90 €

**ODWIEDŹ MIASTA PEŁNE UROKU
I MOŻLIWOŚCI! BERLIN, PRAGA,
WIEDEŃ I GRAZ CZEKAJĄ NA CIEBIE!**

PKP INTERCITY. TYSIĄCE POWODÓW DO PODRÓŻOWANIA.

Szczegóły oferty i rozkład jazdy na intercity.pl

ZDROJOWA HOTELS



HILTON ŚWINOUJŚCIE RESORT & SPA

Zarezerwuj wakacje First Minute do -20%

ŚWINOUJŚCIE • HILTON RESORT & SPA • RADISSON BLU RESORT • BALTIC PARK FORT • BALTIC PARK MOLO APARTMENTS
KOŁOBRZEG • MARINE HOTEL ***** & ULTRA MARINE • DIUNE HOTEL***** & RESORT • RADISSON RESORT
ROYAL TULIP SAND • JANTAR HOTEL *** & SPA • **USTRONIE MORSKIE** • BOULEVARD & RESIDENCE
SZKLARSKA PORĘBA • ROYAL TULIP CRISTAL RESIDENCES • RADISSON HOTEL

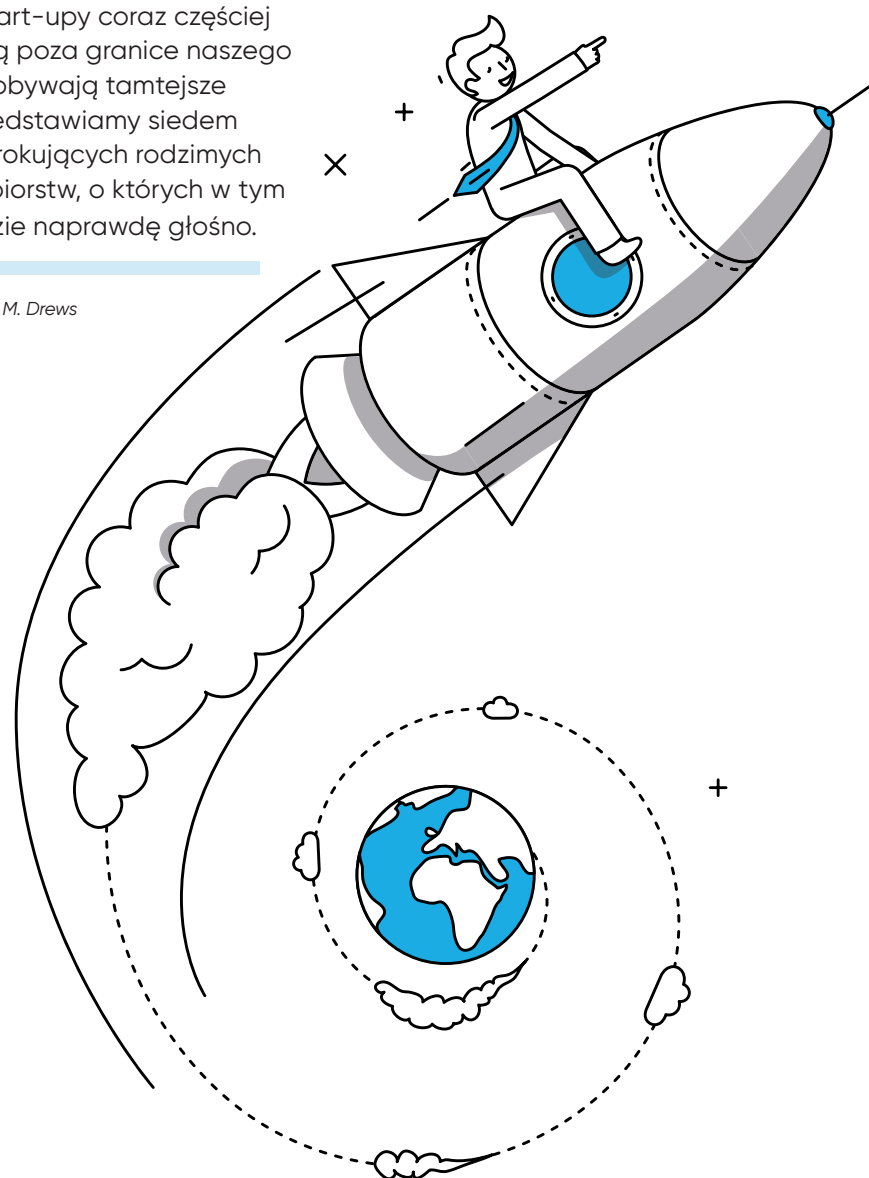
ZDROJOWAHOTELS.PL



ONII podbiją świat!

Polskie start-upy coraz częściej wychodzą poza granice naszego kraju i zdobywają tamtejsze rynki. Przedstawiamy siedem najlepiej rokujących rodzimych przedsiębiorstw, o których w tym roku będzie naprawdę głośno.

TEKST: Marcin M. Drews



Choć start-up ma liczne definicje, przyjmuje się, że oznacza młode, innowacyjne przedsiębiorstwo, zazwyczaj działające na rynku nowych technologii, które ma pomysł na produkt lub usługę i szuka odpowiedniego modelu biznesowego na jego realizację. Takie firmy powstają w kraju na co dzień, a rynek szybko weryfikuje, czy mają rację bytu. Te najlepsze szybko uzyskują dofinansowanie.



Polskie środowisko start-upowe doczekało się wielu wydarzeń branżowych. Pośród nich najbardziej rozpoznawalne są Aulery – coroczny konkurs dla start-upów i firm technologicznych. Od 2009 roku organizuje go Aula Polska, najstarsza w kraju organizacja, która aktywnie promuje tę kulturę przedsiębiorczości.

DIAGNOSTYKA NA ODLEGŁOŚĆ

Nestmedic to prężnie rozwijający się start-up, który planuje ekspansję na rynki europejskie i światowe. Flagowy projekt firmy, Pregnabit, stanowi innowacyjne technologicznie rozwiązanie telemedyczne do zdalnego badania dobrostanu płodu. Autorskie urządzenie pomiarowe pozwala na bezpieczne i wiarygodne kontrolowanie akcji serca dziecka, tętna mamy oraz zapis czynności skurczowej mięśnia macicy. Co ważne, jest przenośne, zatem badanie można wykonać o dowolnej porze i w dowolnym miejscu. Zebrane dane przekazywane są bezprzewodowo do Medycznego Centrum Telemonitoringu.

SPOSÓB NA ROAMING

Twórcy XOXO WiFi wpadli na pomysł, jak obniżyć koszty związane z roamingiem poza krajami Unii Europejskiej. Chcąc w czasie podróży za granicami UE połączyć się z internetem, stajemy często przed trudnym wyborem – czy korzystać z darmowych, ale niekiedy zawodnych publicznych punktów dostępu do sieci, czy też rujnować prywatny budżet drogimi połączeniami mobilnymi. Rozwiązaniem może być przenośny, kieszonkowy router 4G, który – bez konieczności posiadania karty SIM i roamingu – łączy się z operatorem o najmocniejszym sygnale w danej lokalizacji. Dzięki takiemu rozwiązaniu użytkownik zapłaci nawet do 95 proc. mniej za połączenie, zwłaszcza że twórcy start-upu podpisali preferencyjne umowy z przeszło 300 dostawcami sygnału w 130 krajach. Routery XOXO wynajmuje się na czas podróży, by korzystać z internetu bez limitu (z ograniczeniem prędkości).

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Boomerun, stworzona przez młodą markę BandWarrior, to aplikacja, która nagradza za każdy krok. Wystarczy zainstalować program w swoim smartfonie, by za przebyte piechotą trasy otrzymywać punkty z możliwością późniejszej ich wymiany na atrakcyjne nagrody i kupony zniżkowe. Program spotkał się na początku z krytyką użytkowników, a to z powodu ograniczonej liczby możliwych do uzyskania rabatów. W miarę rozwoju będzie jednak oferował coraz więcej korzyści, skutecznie zachęcając do aktywności fizycznej. Już dziś dzięki chodzeniu można zdobyć produkty 40 różnych marek. W planach jest także szeroko zakrojona współpraca z firmami ubezpieczeniowymi, które dzięki danym Boomerun będą mogły oferować spersonalizowane pakiety usług. Takie rozwiązania zainteresowały Fundusz SPINAKEr alfa, który postanowił zainwestować w start-up ponad milion złotych.



WARTO WIEDZIEĆ

Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości (PARP) umożliwia rozwój start-upom. Obecnie w ramach Programów Akceleryacyjnych, takich jak „Poland Prize” czy „Elektro ScaleUp”, swoje innowacyjne pomysły rozwija ponad 40 najbardziej obiecujących młodych spółek technologicznych. Wartość dofinansowania wynosi nawet kilkaset tysięcy złotych, a młode firmy mogą liczyć na rozwój pod skrzydłami renomowanych partnerów.



SZTUCZNA INTELIGENCJA PRAWNICZA

Start-up IUS.AI oferuje narzędzie analityczne wykorzystujące sztuczną inteligencję do usprawnienia analizy prawnej. Jego zastosowanie ułatwić może prowadzenie spraw i wydawanie wyroków. Platforma korzysta ze zbioru miliona źródeł prawnych, na który składa się aktualizowana na bieżąco baza orzeczeń Sądu Najwyższego, Naczelnego Sądu Administracyjnego, wojewódzkich sądów administracyjnych, sądów powszechnych, a także interpretacji podatkowych wydawanych w imieniu ministra finansów. System daje możliwość przeszukiwania źródeł prawnych nie tylko za pomocą słów kluczowych i operatorów logicznych, lecz także z wykorzystaniem języka naturalnego – platforma dzięki algorytmom AI wykrywa bowiem warstwę znaczeniową dokumentów.

INTELENTNY HOTEL

Start-up SmartHotel wykreował narzędzie, które ma szansę zrewolucjonizować branżę hotelarską. Pomysł zyskał 2 mln zł dofinansowania i jest już realizowany w 140 apartamentach w Polsce oraz 50 hotelach w Kenii, Nigerii i Tanzanii. Przyświecającą mu ideą jest usprawnienie obsługi klienta i ułatwienie gościom zamawiania usług. Dzięki polskim rozwiązaniom hotel staje się bardziej interaktywny, a użytkownicy mogą korzystać z odpowiedniego oprogramowania na ekranie telewizora oraz kontaktować się z chatbotem poprzez Messenger. Rozwiązania SmartHotel nie wymagają więc dodatkowych aplikacji i są proste w implementacji, a przy tym pozwalają zmniejszyć koszty obsługi gości o ponad 30 proc. Start-up planuje w tym roku pozyskać do współpracy tysiąc hoteli w Azji i więcej niż 3 tys. w Europie.

MEDYCYNĄ PRZYSZŁOŚCI

Około 9 mln zł dofinansowania ze strony Narodowego Centrum Badań i Rozwoju i niemal 3 mln zł od inwestorów otrzymał biotechnologiczny start-up Genomtec, który stworzył urządzenie diagnostyczne do taniej i szybkiej identyfikacji patogenów. Analizator Genomtec ID działa w oparciu o nowatorską technologię amplifikacji kwasów nukleinowych INAAT (Isothermal Nucleic Acid Amplification Technology). Wystarczy nanieść kroplę materiału biologicznego, by urządzenie w 20 minut przeanalizowało jej skład. Badania z jego użyciem wykonywać można u ludzi i zwierząt, a zastosowanie znajdują w rolnictwie, przemyśle spożywczym i kontroli skażeń środowiska. Urządzenie w rewolucyjny sposób zmienia standardy diagnostyki laboratoryjnej, a jego skuteczność bliska jest 100 proc. Mało tego, korzystać z niego może każdy bez wcześniejszego przygotowania. To miniaturowe, kieszonkowe laboratorium pozwoli wydajnie i szybko rozpoznawać w próbkach bakterie i wirusy.

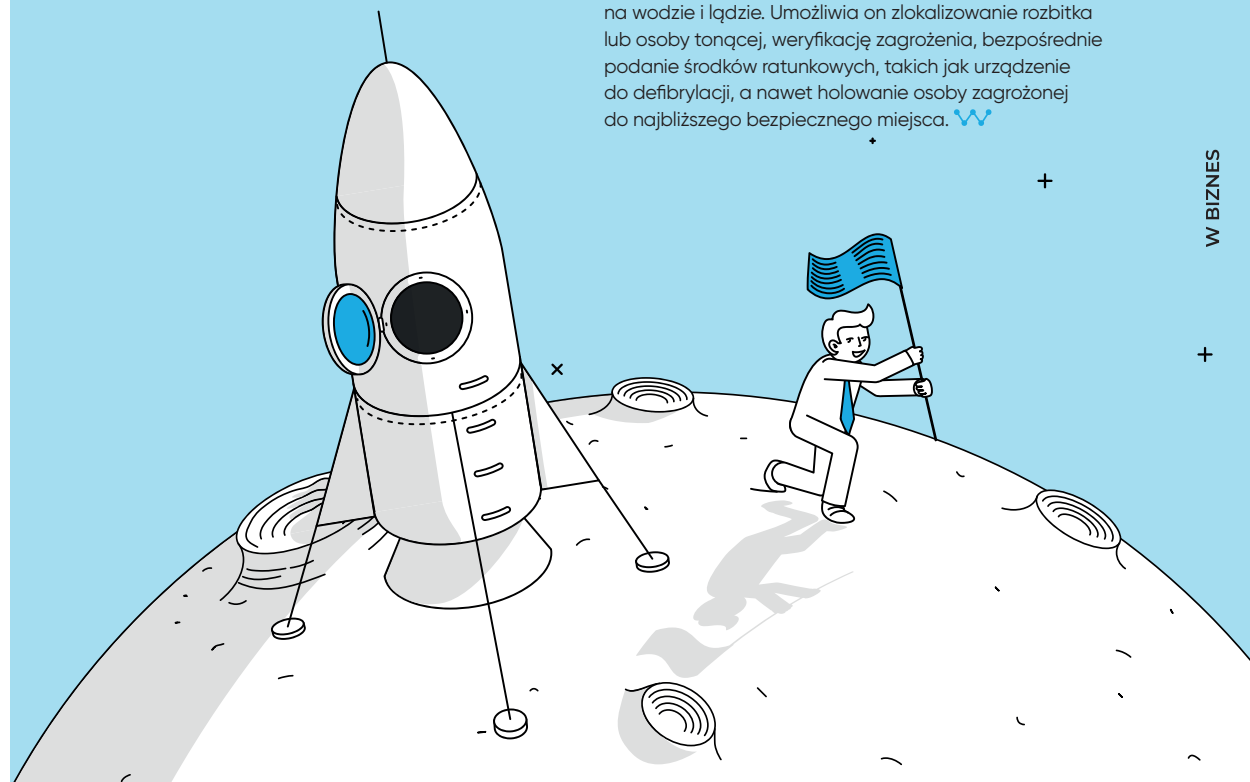


DRON RATOWNIK

Pelixar, zdobywca tytułu Młoda Firma Roku, działa w sektorze lotnictwa bezzałogowego. Kluczowe obszary dostarczanych przez to przedsiębiorstwo rozwiązań obejmują poszukiwanie i ratownictwo, pomiary i detekcję, monitoring i ochronę, inspekcje i dozór techniczny. Jednym z najciekawszych projektów start-upu jest oparty na autorskich dronach, pierwszy na świecie System Lotniczego Poszukiwania i Ratownictwa dla operacji na wodzie i lądzie. Umożliwia on zlokalizowanie rozbitego lub osoby tonącej, weryfikację zagrożenia, bezpośrednie podanie środków ratunkowych, takich jak urządzenie do defibrylacji, a nawet holowanie osoby zagrożonej do najbliższego bezpiecznego miejsca.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Informacje o Programach Akceleryacyjnych dla start-upów są dostępne na stronie www.parp.gov.pl.





„Tablice Pamięci” na Dworcu Centralnym w Warszawie

W hali głównej dworca Warszawa Centralna im. Stanisława Moniuszki w Warszawie dostępna jest wystawa upamiętniająca ofiary wśród cywilnej ludności stolicy podczas niemieckiej okupacji w czasie II wojny światowej. Wystawa jest częścią projektu „Tablice Pamięci” realizowanego przez PGE Energia Ciepła.

Przygotowana przez PGE Energia Ciepła, spółkę z Grupy Kapitałowej PGE, ekspozycja przypomina skalę niemieckiej represji wobec ludności cywilnej Warszawy w latach 1939–1945. Wystawę można obejrzeć w hali głównej dworca Warszawa Centralna od 3 lutego do 31 marca br. Wystawie towarzyszy dwumetrowa kostka z kodem QR, za pomocą którego można pobrać aplikację z lokalizacjami 167 tablic Tchorka i historię miejsc upamiętniających niemieckie zbrodnie. Dzięki nawigacji można dotrzeć do każdej tablicy, przeczytać historię z nią związanych i obejrzeć zdjęcia. Wkrótce każde z miejsc w aplikacji zostanie opatrzone dodatkowymi relacjami świadków wydarzeń wojennych, a także zdjęciami z czasów II wojny światowej.



Wystawa „Tablice Pamięci”

Projekt „Tablice Pamięci”, zainicjowany z okazji 80. rocznicy wybuchu II wojny światowej, w 2018 roku we współpracy z Instytutem Pamięci Narodowej został objęty patronatem wicepremiera, Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, prof. Piotra Glińskiego, oraz patronatem Ministerstwa Obrony Narodowej. Głównym celem przedsięwzięcia jest umieszczenie informacji w języku angielskim i polskim obok tablic autorstwa Karola Tchorka w Warszawie, które znajdują się w miejscach przeprowadzonych egzekucji.



Tablica Tchorka przy ul. Rycerskiej 12 w Warszawie

WYWIAD Z WOJCIECHEM DĄBROWSKIM

PANIE PREZESIE, CO KRYJE SIĘ POD POJĘCIEM TABLICE TCHORKA?

Tablice Tchorka to określenie tablic umieszczonych na warszawskich budynkach, a upamiętniających uliczne egzekucje podczas II wojny światowej. Nazwa pochodzi od ich autora, architekta Karola Tchorka, który po wojnie wygrał konkurs na upamiętnienie tych miejsc. W ten sposób powstał jednolity projekt – płaskorzeźba z piaskowca oparta na krzyżu maltańskim. Tablice Tchorka znajdują wszyscy warszawiacy. Dla mnie były stałym elementem miasta – towarzyszyły mi od dzieciństwa. Czasami zapominamy, co się na nich znajduje, a każda z nich to ogrom cierpienia ludzkich, symbol tragedii, jaką przeszła Warszawa i cała Polska podczas niemieckiej okupacji. Takich pomników w latach 40. i 50. powstało w stolicy ponad 400, obecnie pozostało tylko 167. Jest to unikat na tle innych krajów dotkniętych II wojną światową. Stworzyliśmy projekt „Tablice Pamięci”, aby przywrócić tym pomnikom rangę, na jaką zasługują, utrwaląc pamięć o ofiarach i przedstawiać nieznaną – szczególnie turystom zagranicznym – historię miasta z czasów wojny.

NA CZYM DOKŁADNIE POLEGA PROJEKT „TABLICE PAMIĘCI”?

Przed wszystkim jest to projekt przypominający wszystkim o istnieniu tablic Tchorka – namacalnych świadectw ogromu zbrodni i bestialstwa, jakich Warszawa doznała podczas niemieckiej okupacji. Projekt ma też aspekt bardzo praktyczny, edukacyjny. Umieszczamy przy każdej istniejącej tablicy dodatkową informację w języku angielskim i polskim z kodem QR. Stworzyliśmy także aplikację, która pomaga zlokalizować istniejące tablice oraz przedstawia historię każdego z miejsc upamiętniających niemieckie zbrodnie. Chcemy ją rozwijać i w przyszłości dodawać wirtualne tablice,

Karol Tchorek

(ur. 30 października 1904 w Serocku, zm. 10 kwietnia 1985 w Warszawie) – polski rzeźbiarz, marszand i kolekcjoner sztuki. Projektant pomników, działacz ZPAP, odznaczony m.in. Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Jako zwycięzca ogólnokrajowego konkursu z 1948 roku Karol Tchorek stał się projektantem tablic upamiętniających miejsca straceń z okresu II wojny światowej w Warszawie. W mieście znajduje się 167 tablic wykonanych według projektu z 1949 roku.



których już nie ma, a dostępne są o nich informacje. Dla PGE Energia Ciepła to bardzo ważny projekt. Wiemy, jaki niesie ze sobą ładunek emocjonalny, ile historii, dramatów ludzkich stoi za każdą tablicą. Dlatego podchodzimy do tego z wielkim szacunkiem, ale też z zaangażowaniem. Cieszy nas także pozytywny odbiór projektu wśród kombatanów, osób pamiętających wojnę, zajmujących się historią, warszawianistów i młodych ludzi. W październiku 2019 roku na koncercie „Miasto Pamięci” w Muzeum Wojska Polskiego grali muzycy młodego pokolenia: Piotr Karpienia, Bartas Szymoniak oraz zespół Luxtorpeda i zrobili to z myślą o tym projekcie. Na koncert przyszło ponad tysiąc osób, rodziny z dziećmi, a także uczniowie szkół. To pokazuje, że projekt jest bardzo potrzebny.

W RAMACH PROJEKTU NA DWORCU WARSZAWA CENTRALNA STANĘŁA WYSTAWA. CZEGO ONA DOTYCZY?

Wystawa, przygotowana przez PGE Energia Ciepła, przedstawia skalę niemieckiej represji wobec ludności cywilnej Warszawy w latach 1939–1945. Będzie prezentowana w hali głównej dworca Warszawa Centralna do 31 marca br. Ukazuje terror niemiecki w Warszawie w czasie okupacji, czyli także wszystkie zbrodnie, które zostały upamiętnione tablicami Tchorka: od egzekucji w Wawrze, Lesie Sękocińskim czy we wsi Palmiry aż do masowych mordów podczas Powstania Warszawskiego. W sposób syntetyczny przybliżona została polityka niemieckich okupantów wobec ludności Warszawy. Wybrane, symboliczne sylwetki ofiar pokazują, jak wielkie straty z rąk niemieckich poniosło państwo polskie w okresie II wojny światowej (m.in. politycy, wynalazcy, aktorzy, duchowni). Nie zapomniano też o aparacie niemieckiego terroru i pojedynczych sprawcach zbrodni. Otwarcie wystawy towarzyszyło również rozdanie nagród dla uczniów i nauczycieli z kilkudziesięciu szkół z Warszawy i Mazowsza w ramach projektu „Miasto Pamięci”. Cieszy nas, że w konkursie wzięło udział ponad 3 tys. uczniów. Wszyscy podróżni odwiedzający Warszawę mogą zapoznać się z wystawą, pobrać aplikację oraz odwiedzić tablice Tchorka na warszawskich ulicach.



**Bezpłatna aplikacja mobilna
„Tablice Pamięci”**
Do pobrania w sklepie Google Play oraz App Store.

ROZMOWA Z DR. N. MED. RADOŚLAWEM SIERPIŃSKIM

Zarządzać własnym zdrowiem



Niekomercyjne badania kliniczne finansowane z publicznych programów dotacyjnych to dziś szansa na dostęp polskiego pacjenta do najnowszych technologii medycznych. O kondycji krajowego rynku zdrowia i planowanych konkursach dla naukowców z pulą setek milionów złotych rozmawiamy z dr. n. med. Radosławem Sierpińskim, pełniącym obowiązki Prezesa Agencji Badań Medycznych.

ROZMAWIAŁ: Marcin Cholewa

AGENCJA BADAŃ MEDYCZNYCH CORAZ CZĘŚCIEJ POJAWIA SIĘ W MEDIACH, ALE NIE ZAWSZE ISTNIEJE W ŚWIADOŚCI ZWYKŁEGO PACJENTA. CZYM JEST ABM I JAKIE ZAJMUJE MIEJSCE NA POLSKIM RYNKU ZDROWIA?

Agencja realizuje jeden z pierwszych publicznych programów dotacyjnych z finansowaniem przeznaczonym na niekomercyjne badania kliniczne w naszym kraju. Do tej pory były one prowadzone przez koncerny farmaceutyczne, które oczekiwały konkretnego zwrotu z poczynionych inwestycji. Natomiast niekomercyjne badania kliniczne są niezależne, a właścicielem danych uzyskanych w ich trakcie jest na przykład uczelnia lub podmiot leczniczy. Te finansowane przez Agencję Badań Medycznych są szansą dla polskich pacjentów na dostęp do najnowszych technologii, a dla rodzimych naukowców – na udział w światowych badaniach. Kluczowym zadaniem Agencji będzie również działalność analityczna w zakresie oceny podejmowanych decyzji zarządczych, dotyczących kosztów funkcjonowania systemu ochrony zdrowia.

dr n. med. Radosław Sierpiński

Lekarz kardiolog i menedżer specjalizujący się w zarządzaniu w sektorze medycznym, badaniach klinicznych, HTA i managementem nauki. Członek towarzystw naukowych polskich i zagranicznych, m.in. Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego oraz Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ
na temat diagnostyki klinicznej oraz
związanych z nią procedur na stronie
pacjentwbadaniach.abm.gov.pl.

AGENCJA CHCE ANGAŻOWAĆ SEKTOR BIZNESU I REALNIE WPŁYWAĆ NA ROZWÓJ GOSPODARKI. W JAKI SPOSÓB?

Rynek badań klinicznych daje chorym szansę na dostęp do nowoczesnych terapii, ale to także dynamicznie rozwijająca się gałąź gospodarki. Generuje nowe miejsca pracy i przyczynia się do rozwoju całego kraju. Działania Agencji Badań Medycznych, których beneficjentami są przede wszystkim polscy pacjenci, wtórnie przełożą się na efekty gospodarcze. Chcemy angażować sektor biznesu w nasze działania, dlatego w ramach konkursów oferujemy wsparcie dla konsorcjów, m.in. tworzonych w formule partnerstw publiczno-prywatnych, wprowadzających na rynek nowoczesne leki. Sektor biotechnologii jest niezwykle innowacyjny i w naszym interesie jest, aby polski ekosystem był przyjazny również dla inwestorów zagranicznych. Jeśli te plany się powiodą, nasz kraj może zostać liderem w tym sektorze w Europie Środkowo-Wschodniej. Wspólnie z Polskim Funduszem Rozwoju chcemy uruchomić również fundusz *venture capital* – liczę, że zacznie on działać już w 2021 roku i będzie skierowany do firm biotechnologicznych oraz z branży med-tech. Zależy nam przede wszystkim na usprawnieniu działania biotechnologii i biznesu farmaceutycznego dla dobra pacjentów.



ABM PODPISAŁA Z KLUCZOWYMI FIRMAMI FARMACEUTYCZNYMI LIST INTENCyjNY DOTYCZĄCY STYMULOWANIA INNOWACYJNOŚCI. NA CZYM POLEGA TA WSPÓŁPRACA?

Będą to przede wszystkim wspólne działania edukacyjne, szkoleniowe oraz zwiększające dostęp do badań klinicznych. Podpisanie porozumienia stanowi ważny etap budowania długofalowych i partnerskich relacji. To inicjatywa wspierająca tworzenie w kraju środowiska sprzyjającego rozwojowi nie tylko badań klinicznych, lecz również stymulująca innowacyjność, co stanowi jedno z kluczowych zadań na najbliższe lata dla polskiego systemu ochrony zdrowia. Mamy nadzieję, że w dalszej przyszłości uda się nam tworzyć wspólne projekty w ramach dojrzałego partnerstwa publiczno-prywatnego. Jesteśmy oczywiście gotowi na poszerzenie współpracy w tym zakresie, dlatego list intencyjny ma formę otwartą, a w najbliższym czasie planujemy podpisanie podobnego dokumentu także z przedstawicielami firm farmaceutycznych.

INNOWACJE TO SZEROKI RYNEK NAPĘDZAJĄCY GOSPODARKĘ. MÓWI SIĘ, ŻE AGENCJA CHCE ZATRZYMAĆ W KRAJU RODZIME WYNAZKI. CZY TO NIECHĘĆ DO DZIELENIA SIĘ ZE ŚWIATEM POLSKIMI TECHNOLOGIAMI?

To prawda, zależy nam na zatrzymaniu wynalazków w kraju. Do tej pory bardzo często na niewralgicznym etapie sprzedawano je za granicę, ponieważ u nas nie znajdowały finansowania. Finalnie zagraniczne koncerny sprzedają za ogromne sumy z powrotem do Polski rozwiązania oparte na wiedzy i badaniach naszych fachowców. Chcielibyśmy, żeby to się zmieniło, aby dobre pomysły były komercjalizowane w Polsce. Ostatnie decyzje państwowe pokazują, że Polska docenia konieczność budowania innowacyjnej gospodarki w naszym kraju, również w obszarze biotechnologii. To właśnie biotechnologia jest przyszłością. Musimy pokazać pacjentom i podatnikom, że inwestycje w nowe technologie przekładają się na konkretne efekty zdrowotne.

POLSKA ZAJMUJE JEDNO Z OSTATNICH MIEJSC W EUROPIE POD WZGLĘDEM LICZBY REALIZOWANYCH NIEKOMERCYJNYCH BADAŃ KLINICZNYCH. AGENCJA CHCE TO ZMIEŃĆ POPRZECZ KONKURSY. JAKĄ PUŁĘ PRZEZNACZA PAŃSTWO NA TAKIE PROJEKTY I JAKICH EFEKTÓW SIĘ SPODZIEWAJĄ?

W Polsce nie było dotąd takiej instytucji jak ABM, która opłacałaby badania niekomercyjne. Była natomiast ogromna potrzeba stworzenia takiego źródła finansowania. Pierwsze 100 mln zł na niekomercyjne badania kliniczne przekażemy projektom wybranym spośród 77 zgłoszonych wniosków jeszcze w marcu – konkurs został ogłoszony w ubiegłym roku. W kolejnych latach budżet będzie rósł, by od 2028 roku był to miliard złotych rocznie.

Polacy nadal z rezerwą podchodzą do badań klinicznych, co w dużym stopniu wiąże się z brakiem dostatecznej wiedzy dotyczącej ryzyka i korzyści wynikających z udziału w tego typu diagnostyce. W związku z tym zależy nam na jak najlepszym dotarciu do pacjentów i podzieleniu się z nimi rzetelną wiedzą na ten temat.

Wszystkie planowane na 2020 rok konkursy ogłosimy w pierwszej połowie roku. Łączna pula środków przeznaczonych na ten cel to 300 mln zł. Pierwszy z budżetem 200 mln zł skierowany jest do instytucji publicznych realizujących niekomercyjne badania kliniczne w zakresie terapii lekowych czy wyrobów medycznych. W kolejnym chcemy skupić się na zastosowaniu sztucznej inteligencji w rodzimych technologiach. Przeznaczmy na to 10 mln zł. Następnym konkurs realizowany przez Agencję zostanie zorganizowany z myślą o współpracy publiczno-prywatnej w zakresie immunoterapii. Skierowany będzie do instytucji publicznych i prywatnych badających nowe cząsteczki lekowe. Pula środków wynosi tu 40 mln zł. W tym roku planujemy też konkurs na utworzenie i rozwój Centrum Wsparcia Badań Klinicznych oraz wzrost liczby niekomercyjnych badań klinicznych. Przeznaczmy na ten cel 21 mln zł.

ABM DZIAŁA TEŻ W ZAKRESIE EDUKACYJNYM. CZEGO CHCĄ PAŃSTWO UCZYĆ POLSKICH PACJENTÓW?

Polacy nadal z rezerwą podchodzą do badań klinicznych, co w dużym stopniu wiąże się z brakiem dostatecznej wiedzy dotyczącej ryzyka i korzyści wynikających z udziału w tego typu diagnostyce. W związku z tym zależy nam na jak najlepszym dotarciu do pacjentów i podzieleniu się z nimi rzetelną wiedzą na ten temat. Odpowiedzią na to zapotrzebowanie jest m.in. strona

pacjentwbadaniach.abm.gov.pl, stworzona we współpracy z organizacjami pozarządowymi, sektorem nauki, administracją publiczną oraz branżą biotechnologiczną i farmaceutyczną.

To miejsce w sieci stanowi wiarygodne źródło informacji o diagnostyce klinicznej oraz wszystkich związanych z nią procedurach. Celem portalu jest edukacja pacjentów, by w pełni świadomie mogli podejmować decyzje związane ze swoim zdrowiem.

Pracujemy również nad uruchomieniem powszechnie dostępnej bazy badań klinicznych, z której będzie można czerpać informacje o prowadzonej diagnostyce. Dzięki temu każdy będzie mógł łatwo znaleźć diagnostykę, która odpowiada jego potrzebom.

W KONTEKŚCIE OSTATNICH WYDARZEŃ W CHINACH WARTO PODKREŚLIĆ ZWIĄZKI ABM Z BADAANIAMI EPIDEMIOLOGICZNYMI. TE PROWADZONE SĄ JEDNAK PRZECZ NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PZH. CZY PRACE OBU PODMIOTÓW NIE BĘDĄ SIĘ DUBLOWAĆ?

ABM sama w sobie nie prowadzi badań i nie posiada laboratoriów czy grup badawczych. Niemniej jednak jako instytucja finansująca takie badania może stać się – w wypadku realnego zagrożenia epidemiologicznego dla kraju – miejscem, gdzie na polecenie Ministra Zdrowia bardzo szybko zostaną wyasygnowane fundusze na tego typu interwencje. Jestem pewien, że w obliczu epidemii takie szybkie, celowe działania znalazłyby się w katalogu naszych rozwiązań.

JAKIE SĄ PLANY AGENCJI NA NAJBLIŻSZE LATA I CO ZYSKAJĄ PACJENCI DZIĘKI ROZWOJOWI ABM?

Chciałbym, żeby Agencja Badań Medycznych stała się znaczącą marką nie tylko w Polsce. Zależy mi, aby była to instytucja rozpoznawalna tak w kraju, jak i zagranicą, będąca partnerem dla światowych podmiotów. Liczę, że uda się nam również pobudzić partnerstwo publiczno-prywatne w biotechnologii oraz inwestycje w polskie rozwiązania przez zagranicznych inwestorów, co pozwoli na utworzenie konkretnych rozwiązań dla pacjentów. Przyczyni się to również do budowania potencjału gospodarczego i podnoszenia innowacyjności polskiej gospodarki.

Naszym kluczowym celem jest przede wszystkim osiągnięcie w ciągu najbliższych kilku lat dwucyfrowej procentowej wartości badań niekomercyjnych. W krajach Europy Zachodniej jest to obecnie 30 proc. ogółu rynku. Myślę, że osiągnięcie takiego wyniku będzie wieloletnim procesem, ale przewiduję, że za pięć lat uda nam się zwiększyć ten odsetek przynajmniej do 10 proc. Dzięki takiej stymulacji rynku badań niekomercyjnych pacjenci mają szansę uzyskać dostęp do nowoczesnych, innowacyjnych terapii.



ONA MA TALENT
I NIE ZAWAHA SIĘ GO UŻYĆ



TURU

W POGONI ZA SŁAWĄ

W KINACH OD 13 MARCA



Z

A

B

A

W

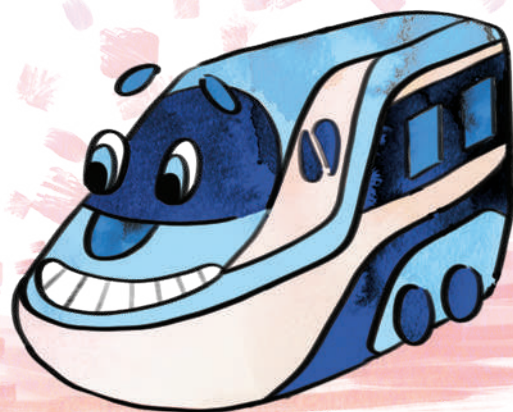
E



BAJKA

Niesformny bagaż

TEKST: Adriana Łęczyńska, Andrzej Skwarek
ILUSTRACJE: Olena Diaczenko



Zbliżał się wieczór. Młody pociąg Edek zakończył na dzisiaj swoją pracę i postanowił odwiedzić Czesia, pomarańczową lokomotywę. Chciał opowiedzieć swojemu przyjacielowi kolejną ciekawą i pouczającą historię, która wydarzyła się na jego pokładzie.

– Cześć, Czesiu, miło cię widzieć! Nie zgadniesz, co mi się dzisiaj przytrafiło! – już z daleka wołał Edek.

– Dobry wieczór, Edku – Czesio, widząc srebrno-niebieskiego przyjaciela, uśmiechnął się od reflektora do reflektora, po czym zamienił się w słuch.

...

W tym dniu Edek zaczynał pracę bardzo wcześnie. O świcie wyruszył z bazy, by zabrać swoich pokładowych gości. Wśród oczekujących na peronie byli mały Piotruś i jego tata. Edek od razu zwrócił uwagę na chłopca, który mimo wczesnej pory był pełen energii.

– Dobrze, Piotrusiu, teraz możesz spojrzeć – powiedział tata do ściskającego jego dłoń synka. Chłopiec wiedział,

że czeka ich podróż koleją, i prośba, aby przed wjazdem pociągu na stację zamknął oczy, trochę go zdziwiła. Gdy je otworzył, już wiedział, jaka czekała go niespodzianka.

– HUUURRAAAAAA! – wykrzyknął podekscytowany, bo podróż najnowocześniejszym i najszybszym z pociągów była jego wielkim marzeniem.

Gdy znaleźli się już na pokładzie, chłopiec usiadł na swoim miejscu przy oknie, a jego tata zajął się umieszczaniem bagażu na półce nad ich głowami. Nie sprawiało mu to trudności, ponieważ był wysoki i silny. Nagle w drugim końcu korytarza rozległ się dziwny rumor.

– Przepraszam, przepraszam... Czy mogę mnie państwo przepuścić? Z drogi!... – mówiła podniesionym głosem rozgorączkowana kobieta ciągnąca za sobą kolorową walizkę na kółkach.

Piotruś patrzył z zaciekawieniem, bo tak wielkiej walizki jeszcze nigdy nie widział.

– Pewnie sam mógłbym się w niej zmieścić. Ach, to byłaby fantastyczna kryjówka w czasie zabawy w chowanego... – westchnął rozmarzony. Tymczasem pasażerka dotarła do swojego miejsca, a walizkę ustawiła obok fotela. Gigantyczny bagaż niemal zatarasował przejście, ale to był dopiero początek problemów.

Chwilę potem ruszył nie tylko pociąg, lecz także... walizka, która zaczęła sunąć przejściem, nabierając coraz większej prędkości. Jej właścicielka mogła tylko ze zdziwieniem patrzeć, jak bagażowa torpeda zmierza w kierunku pani w ciemnoczerwonym uniformie, niosącej na tacy kubeczki z gorącą kawą oraz talerz pełen parującej jajeczniczy. Gdy już wydawało się, że katastrofa jest nieunikniona, zza fotela wyłoniła się dłoń i pewnie pochwyciła rączkę walizki.

– Bardzo dziękuję, ależ jest pan silny, jak superman, a jaki refleks! – wysapała z zachwytem właścicielka walizki, gdy dotarła w miejsce ujęcia uciekinierki.

– To przydatne cechy, ale równie ważna jest spostrzegawczość. Dzięki niej można na przykład zauważyć nie tylko uciekające walizki, ale także to, że przy wejściu do wagonu znajduje się specjalny regał, dzięki którym pani bagaż będzie bezpieczny – odparł tata.

– I my wszyscy też! – dorzucił ktoś boku.

– Tak, to prawda, zostawianie czegośkolwiek w przejściu nie tylko utrudnia życie innym, ale może także stwarzać niebezpieczeństwo – powiedział pan konduktor, który całe zdarzenie widział na ekranie w swoim przedziale



służbowym i szybko pojawił się na miejscu.

– A gdy sami nie damy rady umieścić bagażu na półce, zawsze warto poprosić o pomoc – dodał. – No pewnie, pomaganie jest fajne i można zostać superbohaterem, takim jak mój tata! – wykrzyknął dumny Piotruś.

...

– A wiesz, Czesiu, dlaczego to ważna lekcja? Bo nasz mały podróżnik już odkrył, że trzeba pomagać współpasażerom, kiedy tego potrzebują. I najlepiej zacząć od razu.

– Jak to?

– Jak myślisz, kto pomógł wysiąść pasażerce i jej kolorowej walizce, kiedy dojechaliśmy do celu?



Warto czytać najmłodszym!

Gdy zostałam mamą, zastanawiałam się, od kiedy tak naprawdę powinnam zacząć czytać dziecku bajki. Przecież noworodek wydaje się na to zbyt maleńki, a niemowlak interesuje się wszystkim dookoła, tylko nie historią, którą właśnie próbujemy mu przekazać.

TEKST: Aleksandra Rutkowska (BajOla)

Takie rozterki ma niemal każdy rodzic, który czeka na właściwy moment, by wprowadzić czytanie jako codzienny rodzinny rytuał. Pamiętam, że słyszałam wiele rad, np. „Na czytanie to on jest jeszcze za mały”, „Zaczniij mu czytać, gdy skończy trzy lata lub pięć lat” albo „Przecież on cię w ogóle nie słucha!”. Jestem jednak bajarką, całe dnie opowiadam. I tak łatwo się nie poddaję. Postanowiłam więc czytać mojemu maluszkowi od pierwszych dni życia. Codziennie. Obserwowałam, co się wydarzy. Z tego pięknego dla nas okresu wyciągnęłam kilka lekcji, którymi dzielę się z innymi rodzicami. Po roku wspólnego rytuału pięciominutowego czytania mój syn sam zaczął sięgać po książki i udawał, że czyta.



WSKAZÓWKI

1 Gdy czytasz dziecku, które nie skończyło jeszcze roku, musisz uzbroić się w cierpliwość. Maluch nie skupia uwagi tak jak dorosły, czasem wydaje się, że w ogóle nie jest zainteresowany, gdy wodzi wzrokiem w różne strony. Ty jednak nie rezygnuj, czytaj dalej, choć pięć minut dziennie. Dziecko cię obserwuje, czuje twoje zaangażowanie, dostaje informację, że książka jest w waszym domu ważna.

2 Nie oczekuj od małego dziecka, że będzie siedziało blisko ciebie, podczas gdy ty będziesz opowiadać historię. To okres leżenia, raczkowania, pierwszych kroków. Nie narzucaj maluchowi żadnego zachowania. Po prostu czytaj.

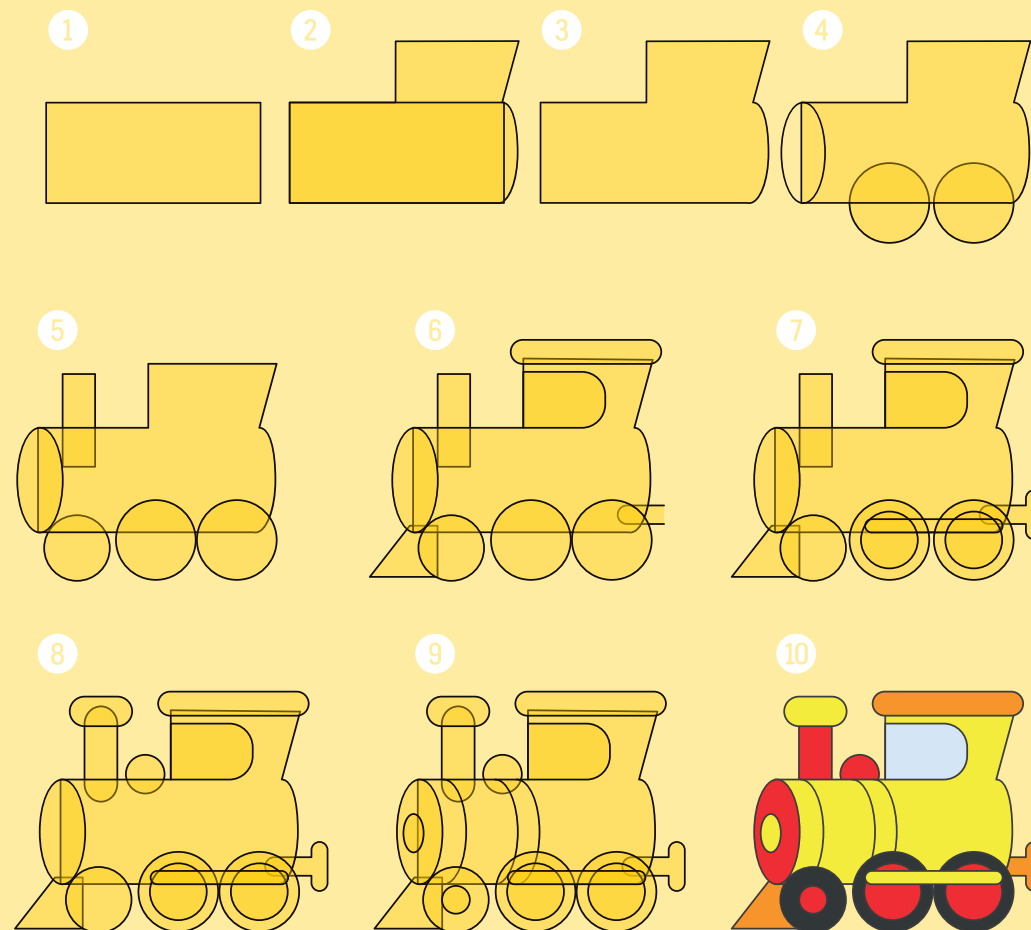
3 Książka otwiera świat wspaniałej zabawy. Kiedy czytasz o kangurkach, które skaczą, również podskocz. Czytając o wyścigu słoni, pobiegaj chwilę w miejscu. W ten sposób uczysz dziecko, że książka zaprasza do świetnej przygody. Twoje podskoki przyciągną na chwilę jego uwagę i dadzą sygnał, że czytanie, choć ważne, jest także przyjemną zabawą.

Dzięki tym zabiegom dajemy dziecku sygnał, że czytanie jest ważne. Jednocześnie, pozwalając mu się bawić, nie narzucamy książki jako obowiązku, lecz pokazujemy, że jest ona wspaniałą formą rozrywki.

Filip ma dziś dwa lata. Sam przynosi mi książki, siada obok mnie i z radością słucha opowieści od początku do końca. Angażuje się w słuchanie i naśladowanie, zaskakując przy tym wszystkich swoją cierpliwością i skupieniem. Warto czytać dziecku od pierwszych dni życia i nie oczekiwać niczego w zamian. Efekty nadejdą same, w swoim czasie. 

Para BUCH, koła W RUCH!

Zobacz, jak w prosty sposób narysować kolorowy parowóz!



CZY WIESZ, ŻE...

Zanim nastała era elektrycznych lokomotyw, kolejowe wagony były ciągnięte przez parowozy.

Na dobry początek ZABAWY!

Dlaczego? Jak? Skąd? Te pytania nieustannie pojawiają się podczas rozmów z najmłodszymi. Jak najciekawszy detektyw dzieci pragną poznać naturę otaczającego je świata i zdarzeń. Oto kilka odpowiedzi, które pomogą w zaspokojeniu ich wiedzy, a przy okazji w miłym spędzeniu wolnego czasu.

TEKST: Agnieszka Dyniakowska
Autorka bloga *Aga i dzieciaki* – Dla rodziców, nauczycieli i dzieciaków

ZADZIWIAJĄCE ŻYCIE. DLACZEGO KAŻDY Z NAS JEST WSZECHŚWIATEM?

Misha Maynerick Blaise
wyd. Egmont

Większość elementów wszechświata składa się z czterech podstawowych pierwiastków – tlen, wodór, węgiel i azot są początkiem wszystkiego. Książka „Zadziwiające życie. Dlaczego każdy z nas jest wszechświatem?” pokazuje wzajemne zależności ludzi i natury, nasze miejsce w wielkim, kosmicznym cyklu życia. Od teorii Wielkiego Wybuchu, poprzez znaczenie wody dla organizmów żywych, aż po pokrewieństwo między ludźmi – to kopalnia wiedzy i źródło odpowiedzi na wiele dziecięcych pytań, a także pozycja, która zachwyci czytelników nie tylko treścią, lecz także stroną wizualną.



PUK, PUK, JEST TAM KTO? W BRZUCHU NASZEJ MAMY

Jo Witek, Christine Roussey
wyd. Mamania

Przyjście na świat rodzeństwa to nie lada wyzwanie, zarówno dla oczekujących na maluszka rodziców, jak i starszego brata czy siostry. Pomocna w oswajaniu się z nowym wydarzeniem będzie książka, która w przyjazny i niezwykle emocjonalny sposób opowie o coraz większym brzuchu mamy i początku życia, jakie się w nim rozwija. Przyjazne dzieciom ilustracje pięknie obrazują rozwój dziecka, otwierane okienka zachęcają do czytania i oglądania, a wzruszający tekst pozytywnie nastroi do czekającej wszystkich zmiany. Doskonale sposób na rozpoczęcie rozmowy i przygotowanie na nowy rodzinny etap.



ZŁOTA KOLEKCJA: BYŁO SOBIE ŻYCIE

reż. Barille Albert

Kultowy edukacyjny film animowany, który od lat z wielką chęcią i zainteresowaniem oglądają maluchy. Mistrz z ekranu w fascynujący sposób przybliży zagadnienia z dziedziny biologii i anatomii, dzięki czemu stają się one przystępne dla najmłodszych i łatwiejsze do zrozumienia. Każdy z odcinków opowiada o ciele człowieka, komórkach naszego organizmu, jego funkcjonowaniu. To idealne połączenie przyjemnego z pożytecznym i okazja dla rodziców, by powrócić do czasów dzieciństwa i swoich początków poznawania otaczającego nas świata.



DRZEWO GENEALOGICZNE RODZINY

Wystarczy duży arkusz papieru, przybory do rysowania i kilka zdjęć z rodzinnego albumu, by stworzyć drzewo genealogiczne naszej rodziny. Dla każdego malucha będzie to widoczna odpowiedź na pytanie o początek jego historii i osadzenie siebie samego na rodzinnej osi czasu. Sentymalna podróż będzie okazją do rozmów, wspomnień, dzielenia się swoimi emocjami i pogłębienia więzi z najmłodszym pokoleniem. Można także wykonać gotową publikację, np. „Drzewo genealogiczne rodziny na dwie ręce albo więcej”.



Bezpieczeństwa ucze się z Kolejowym ABC!

Kampania prowadzona przez Urząd Transportu Kolejowego

Cześć! Zobacz,
co dla Ciebie
przygotowałem.

Wybierz prawidłowe odpowiedzi
(może być więcej niż jedna).

**Kiedy przejazd jest zamknięty
(zapory opuszczone):**

- ☐ muszę zatrzymać się przed zaporami.
- ☐ mogę przejść, bo nie widać pociągu.
- ☐ mogę przejść, kiedy tylko pociąg przejedzie.
- ☐ muszę poczekać, aż przejazd będzie otwarty (zapory podniesione).

Kiedy przejazd jest otwarty (zapory podniesione):

- ☐ zawsze powinienem upewnić się, czy nie nadjeżdża pociąg.
- ☐ mogę przejść bez rozglądania się.
- ☐ muszę jak najszybciej przejść przez tor.
- ☐ mogę zatrzymać się na torach i porozmawiać z kolegą.



**Pobierz naszą grę
edukacyjną!**

Wpisz w wyszukiwarkę
hasło: Kolejowe ABC.

www.kolejoweabc.pl



Google Play



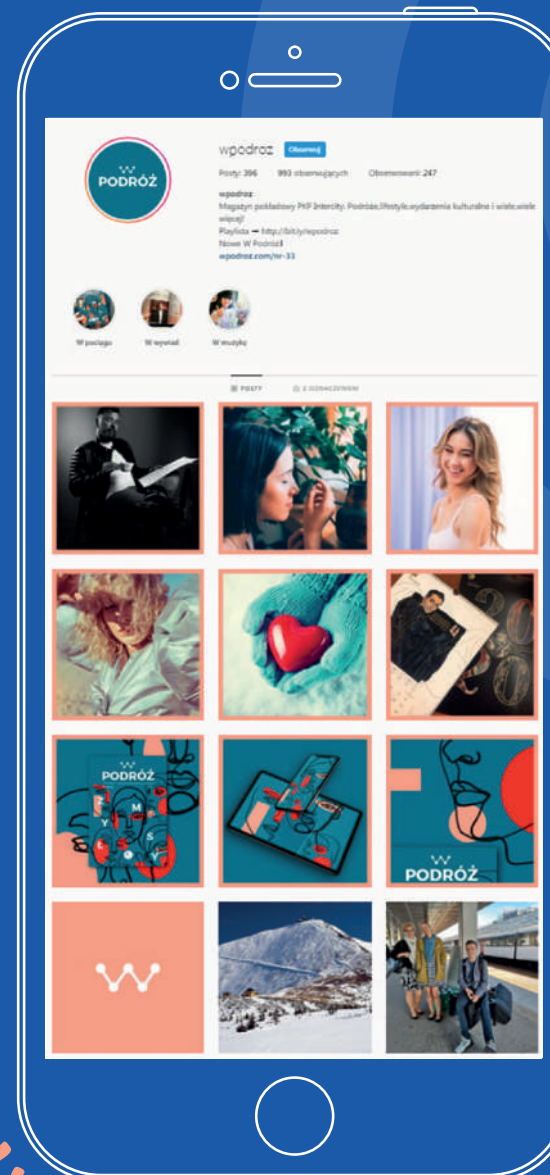
App Store

Kampania Kolejowe ABC to projekt edukacyjny z zakresu bezpieczeństwa kolejowego obejmujący 700 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 Urząd Transportu Kolejowego i współfinansowana ze środków Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020.

Chcesz wiedzieć więcej o „W Podróż” poza trasą?

Zeskanuj kod
i obserwuj
nasz profil:



**Zajrzyj na profil
MAGAZYNU @WPODROZ
NA INSTAGRAMIE!**

Bądź na bieżąco z tematami
numeru! Sprawdzaj aktualne
wydarzenia kulturalne!
Zobacz, gdzie warto wybrać się
na weekend.

A także...

...dodaj swoje stories z „W Podróż”
w trasie z PKP Intercity i zostań
Ambasadorem magazynu
na Instagramie!

SUEMPOL

JEŚLI ŁOSOŚ TO SUEMPOL. OD 1989 ROKU.

POCZUJ POCIĄG
DO ŁOSOSIA!



szukaj nas na



@Suempol.Pan.Losos