GŁOS POMORZA
DZIENNIK POMORZA

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 22–23.11.2025
Nr 271 (5728) • Nakład: 4.480 egz.
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 0137-9526 • Nr indeksu 348-570

www.gp24.pl

LUDZIE • STR. 3

Grażyna Torbicka zachwyca klasą i stylem

Klasyczną urodę i pasję do telewizji odziedziczyła po mamie. Jako dziecko nie przepadała za publicznymi występami

FOT. SYLWIA DĄBROWA /POLSKA PRESS

POLECA SIĘ NA SPOKOJNY WEEKEND:
• Przegląd najciekawszych promocji w sklepach
• Porady • Krzyżówki • Ważne daty • Imieniny

ZDROWIE • STR. 8-9

Jaskra rozwija się przez wiele lat i po cichu kradnie wzrok

PODRÓŻE • STR. 12-13

Magia świąt, czyli wyjątkowe *jarmarki bożonarodzeniowe*

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Wieczór panieński w stylu *silver*. Impreza bez daty ważności

Dołącz na facebook.com/gp24.pl

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Nowy „podatek od smartfonów"

Od 1 stycznia 2026 roku polskich konsumentów czeka prawdopodobnie konieczność ponoszenia nowego „podatku". Tym razem od kupowanych smartfonów, tabletów, komputerów i telewizorów. Zgodnie z projektem rozporządzenia Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego od 1 stycznia 2026 r. opłatą objęty ma zostać każdy nowo sprzedany telefon komórkowy i tablet z wbudowaną pamięcią od 32 GB wzwyż, komputer (stacjonarny i przenośny) oraz telewizor z funkcją nagrywania lub wbudowaną pamięcią. Wysokość opłaty ma wynosić 1% wartości urządzenia. Jak wynika z informacji ministerstwa, zmiany mają przynieść dodatkowe wpływy rzędu 150-200 milionów złotych rocznie.
Marek Knitter

NIE WYOBRAŻAM SOBIE SYTUACJI, W KTÓREJ MOJĄ JEDYNĄ ROZRYWKĄ BYŁOBY OGLĄDANIE TELEWIZJI I JEDZENIE

Przemysław Saleta, były bokser

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Genów nie oszukasz, czyli skąd się bierze skleroza

– Jak się pisze: jeż? J–e–rz? – pyta Młodszy. I widać po oczach, że nie wie. A staruszek wie, że ortografia mocną jego stroną nie jest.
– A czy jesz Jerzy jeże? – Eee? Oczywiście, że nie je! – tym razem oburzenie Młodszego jest ewidentnie udawane. Nie ma to jak rozproszyć staruszka czymś, odciągnąć jego uwagę, a potem zmienić temat.
– Jestem na Merkurym! – drze się tymczasem z kanapy Starszy. Starszy ciągle w majtach, mimo że dawno już powinien być ubrany.
– Dlatego jestem w majtach, bo na Merkurym gorąco.
A miał, oczywiście, zrobić coś innego. Miało być przygotowanie do testu. Ułóż pięć zdań o dowolnym zwierzęciu żyjącym w Polsce. Po pierwszym zdaniu o zającu przypomniał sobie, że zapomniał umyć zęby. Drugie zdanie było więc o żubrze, ale przerwał, bo śniadaniówkę zgubił. Trzecie zdanie było o kosie. Tu tata przerwał, bo opowieść o kosie musiał wcisnąć. Czwarte zdanie było więc o pasikoniku. Tu się prawie Starszy z Młodszym pobili, bo jeden drugiego od zielonego owada zwyzywać postanowił. Co drugiego w sumie cieszy, bo ubrał się jak straż leśna. Piąte zdanie? No, o zającu przecież. Że pali papierosy i powinien przestać. Fakt, wujek ma ksywkę Zając.
No szybciej, chłopaki, ja nie wiem jak wy te testy zdacie, ale szybciej, no szybciej, bo nawet na testy nie zdążycie!
I znowu, jak w dowcipie, jeden kulkę zgubił, a drugi zepsuł. Znaczy Starszy wychodzi z domu bez kurtki, a drugi bez plecaka.
– Tato, a właściwie to dlaczego w sobotę do szkoły nas ciągniesz? Kurtyna. Genów nie oszukasz. **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Listopad jeszcze trwa, ale sklepy już kuszą zimowo-świątecznymi okazjami. Sieci handlowe przygotowały atrakcyjne promocje

Lidl

Sprzęty kuchenne i wyposażenie domu

W Lidlu upolujemy przydatne sprzęty kuchenne takie jak: Masterpro Frytkownica beztłuszczowa Air Fryer, 1500 W, 6 l, regulacja temp. do 200 °C, timer do 60 min, 7 programów, w cenie 199 zł, SilverCrest automatyczny ekspres ciśnieniowy, 1450 W, z wbudowanym młynkiem, poj. zbiornika na wodę: 1,6 l, ciśnienie 19 barów, za 899 zł. Dodatkowo z działu „Dom i wyposażenie wnętrz": LIVARNO home Szafka RTV, ok. 117,9 × 33 × 44,9 cm, w cenie 279 zł , Singer maszyna do szycia Serenade 323L, 70 W, w zest.: 4 różne stopki, śrubokręt z uchwytem L, rozpruwacz, szczotka, zestaw igieł, 3 szpulki, prowadnica, płytka do cerowania, uchwyt na szpulę oraz osłona ochronna. w cenie 419 zł. Oferta ważna od 24.11.

Biedronka

Dekoracje i świąteczne drobiazgi w dobrej cenie

Biedronka przygotowała w ofercie artykuły dekoracyjne na sezon zimowy: sztuczny śnieg, mróz lub zestaw szablonów – różne wzory, do wyboru: sztuczny śnieg w sprayu o poj. 150 ml, sztuczny mróz w sprayu o poj. 150 ml, 2 szablony ze świątecznym motywem – 6,99 zł za szt. lub zest., lakier dekoracyjny lub brokat, poj. 150 ml, za 14,99 zł za szt., szklany lampion LED – barwa światła ciepła biała, zasilanie bateryjne, różne wzory i kolory, do wyboru lampiony: w kształcie walca z 5 lampkami LED, w kształcie kuli z 8 lampkami LED, za 19,99 zł za szt., kurtyna świetlna 25 LED o dł. 120 cm, zasilanie bateryjne, przeznaczona do pomieszczeń, za 24,99 zł za opak.

Carrefour

Promocja na środki czystości

W Carrefourze znajdziemy wiele promocji na środki czystości, m.in.: proszek, żel, kapsułki do prania VIZIR 3,85 kg, 3,6 l, 35-44 szt., wybrane rodzaje, w cenie 49,99 zł za opak., listki piorące DR. BECKMANN 20 szt., różne rodzaje, za 15,99 zł za opak., perfumy do płukania tkanin SILAN, 540 ml, różne rodzaje, za 17,99 zł za szt., płyn do płukania tkanin LENOR, 700 ml, 1,064 l, 1,239 l, 1,491 l, wybrane rodzaje, drugi produkt 90% taniej, sól do zmywarki CARREFOUR, 4 kg, za 15,49 zł za opak., chusteczki do czyszczenia PRESTO, 16-72 szt., różne rodzaje, za 7,99 zł za opak. i tabletki do zmywarki FAIRY, 71 szt., za 79,95 zł za opak.

Kaufland

Pomysły na prezenty dla najmłodszych

W Kauflandzie szeroki wybór zabawek dla najmłodszych: Pad edukacyjny Wesoła farma – uczy kolorów, kształtów, liczenia, rymowanki, quiz, dodatkowo funkcja pianinka, za 29,99 zł, Robopad edukacyjny, zawiera 4 poziomy działania: nauka literek, cyferek, kolorów i wyrazów, quiz, muzyka, efekty świetlne, regulacja głośności, w cenie 39,99 zł, pianino dla dzieci z dźwiękami zwierząt, 8 piosenek i rytmów, 6 odgłosów zwierząt i instrumentów, w cenie 59,99 zł, pluszak interaktywny ZURU ze świecącymi oczami i 10 autentycznymi dźwiękami kociąt, różne rodzaje, w cenie 69,99 zł z kartą (bez karty 79,99 zł), interaktywna zabawka STITCH z dwoma przyciskami, które aktywują melodie i rymowanki, w cenie 109 zł z kartą (bez karty 129 zł).

E.Leclerc

Produkty spożywcze teraz sporo taniej

E.Leclerc oferuje promocje na produkty spożywcze: serek Almette Hochland 150 g, wszystkie rodzaje, za 4,99 zł, jogurt pitny Twist Bakoma 370 g, wszystkie rodzaje, z kartą 2,99 zł za szt. przy zakupie 2 szt., jogurt owocowy Jogobella Zott 400 g, wszystkie rodzaje, za 3,79 zł za szt., ser Camembert / GrandBlue / Brie Mleczarnia Turek 120 g / 100 g / 125 g, wszystkie rodzaje, z kartą 4,79 zł za szt., deser mleczny Monte Zott 4 x 100 g, wszystkie rodzaje, z kartą 6,99 zł za opak. przy zakupie 2 opak., włoszczyzna paski / marchewka z groszkiem Hortex Polski Ogród 450 g, z kartą 4,49 zł za opak.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** PIERWSZY W CHINACH SKLEP ROBOTÓW HUMANOIDALNYCH W WUHAN

IMAGO/QQQQQ/IMAGO STOCK AND PEOPLE/EAST NEWS

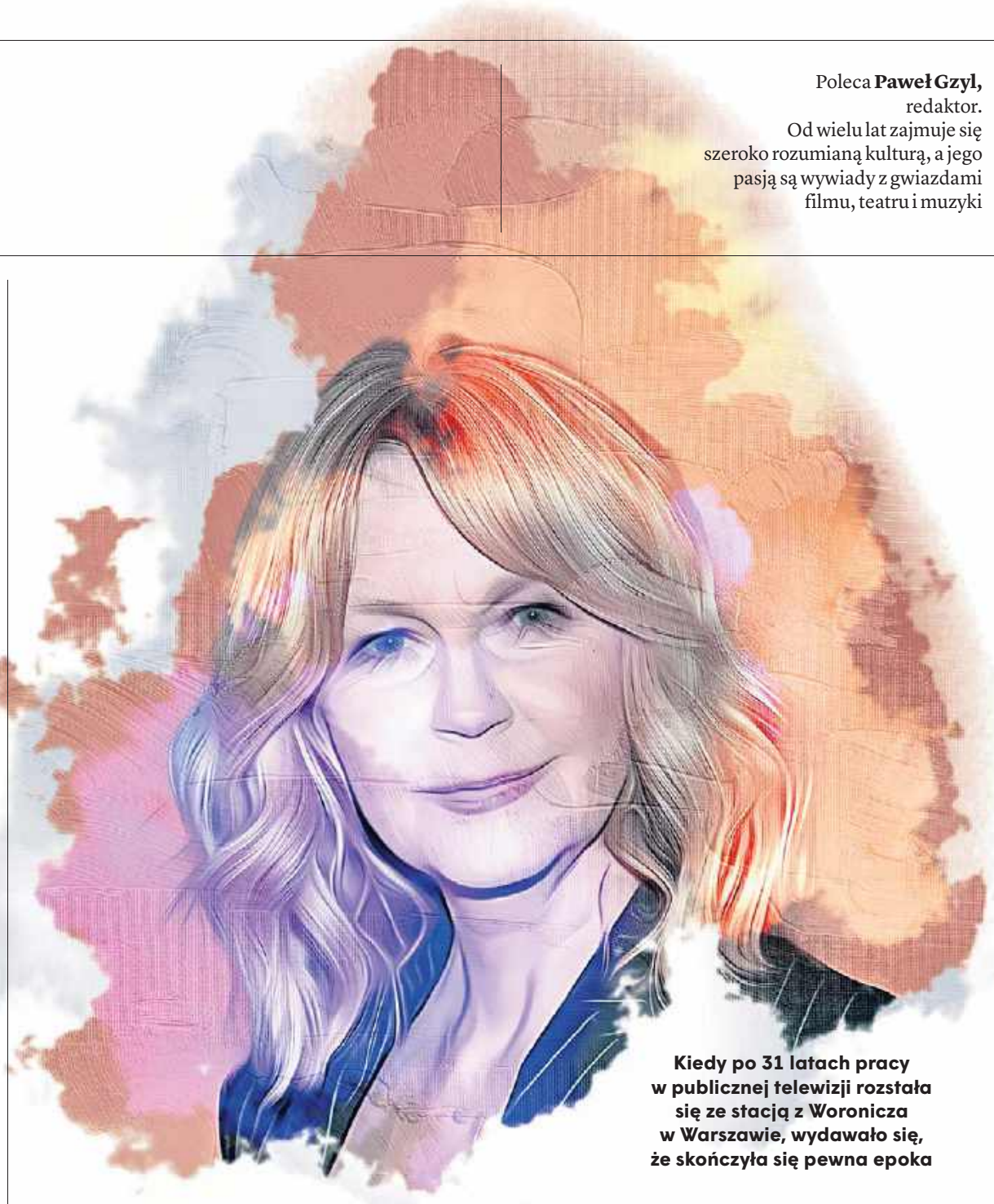
eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ LUDZIE

Jedna z najbardziej znanych i cenionych prezenterek telewizyjnych od lat zachwyca stylem i klasą, a jej wiedza na temat kina nie ma sobie równych. **Grażyna Torbicka** to jedna z ikon polskiej telewizji

PORTRET

Poleca **Paweł Gzyl,** redaktor. Od wielu lat zajmuje się szeroko rozumianą kulturą, a jego pasją są wywiady z gwiazdami filmu, teatru i muzyki



Kiedy po 31 latach pracy w publicznej telewizji rozstała się ze stacją z Woronicza w Warszawie, wydawało się, że skończyła się pewna epoka

BT/FOT. ADAM JANKOWSKI

GRAŻYNA TORBICKA

Jako córka Krystyny Loski w naturalny sposób związała swoje życie zawodowe z telewizją. W 1994 roku zadeklarowała, że kocha kino, i pozostała wierna tej miłości do dziś. Podobnie jak w małżeństwie, bo jest z mężem już od 44 lat.

W małym pokoju

1. Dzieciństwo spędziła w niewielkich Lędzinach na Śląsku, gdzie jej tata pracował w kopalni Ziemowit jako inżynier górnictwa. Mieszkała wraz z rodzicami w osiedlu małych domków, z których dzieciaki bawiły się na pobliskich hałdach. Kiedy miała siedem lat, rodzice oznajmili, że przenoszą się do Katowic. Poczuła się wtedy, jakby cały świat zawalił się w jednej chwili na głowę.

W stolicy Śląska rodzina zamieszkała w małym, dwupokojowym mieszkaniu. Jeden pokój należał do Grażyny i kiedy dziewczynka zaczęła poznawać w szkole nowych kolegów i koleżanki, zaczął się on zapełniać jej przyjaciółmi. Czasem było to aż piętnaście osób. Mama donosiła tylko dziatwie kanapki, ale dzięki temu poznała wszystkich, z którymi zakolegowała się jej córka.

Kolejna przeprowadzka

2. Grażyna była nieśmiałym dzieckiem. Do przedszkola poszła niechętnie, a kiedy inne dzieci bawiły się wspólnie, ona lubiła siadać samotnie w kącie i rozmyślać. W podstawówce okazało się, że lubi się uczyć. Miała szczęście do dobrych nauczycieli, więc szybko rozwinęła skrzydła. Dużo czytała i poszerzała wiedzę poza obowiązujący zakres materiału.

Kiedy była w liceum, musiała zaliczyć kolejną przeprowadzkę. Tata dostał pracę w Warszawie, więc cała rodzina przeniosła się z Katowic do stolicy. Grażyna zbierała najlepsze oceny z przedmiotów ścisłych, jej pasją była fizyka, więc wydawało się, że po maturze zda na politechnikę i pójdzie w ślady taty. Tymczasem stało się zupełnie inaczej.

Kiedy Grażyna miała 22 lata, udała się do przychodni, by zrobić wymagane badania przed egzaminem na prawo jazdy. Tak spodobała się lekarzowi, że od razu dostrzegł on w niej kandydatkę na swoją przyszłą... synową

Tak jak mama

3. W trzeciej klasie liceum Grażyna zafascynowała się teatrem. Co tydzień siadała w poniedziałek przed telewizorem i z wypiekami na policzkach oglądała spektakle Teatru Telewizji. Stało się to za sprawą mamy, która niegdyś marzyła o aktorstwie. Los jednak chciał inaczej i po przeprowadzce do Warszawy Krystyna Loska została jedną z najpopularniejszych spikerek w peerelowskiej telewizji.

Grażyna dostała się po maturze na teatrologię w stołecznej Akademii Teatralnej. Kiedy kończyła uczelnię, mama postanowiła ją wciągnąć do telewizji. I tak też się stało – młoda i piękna blondynka najpierw trafiła do redakcji Teatru Telewizji, a już rok później poprowadziła festiwale w Opolu i w Sopocie. Rzuciła się na głęboką wodę i pokonała wrodzoną nieśmiałość.

Na właściwym miejscu

4. Gdy w 1994 roku wymyślono w TVP program „Kocham kino", zaproponowano jego prowadzenie młodej dziennikarce. Dzięki temu rozsmakowała się szybko w świecie X muzy. Zaczęła robić wywiady z aktorami i reżyserami, odwiedzać plany filmowe i jeździć na festiwale. Okazała się właściwą osobą na właściwym miejscu i z czasem o jej wiedzę i doświadczenie upomniano się w Wenecji, Berlinie czy Cannes.

Jej sztandarowy program „Kocham kino" przetrwał do 2016 roku. Nie mogąc się porozumieć z Jackiem Kurskim, zakończyła wtedy współpracę z TVP. Mając więcej czasu, poświęciła się kierowaniu filmowym festiwalem Dwa Brzegi w Kazimierzu Dolnym. W międzyczasie prowadziła też różne gale: od wyborów Miss Polonia po nagrody Nike, wszędzie wzbudzając podziw dla swojej nieprzemijającej urody i naturalnego wdzięku.

Idealny układ

5. W 1981 roku, kiedy Grażyna miała 22 lata, udała się do przychodni, by zrobić wymagane badania przed egzaminem na prawo jazdy. Tak spodobała się lekarzowi, że od razu dostrzegł on w niej kandydatkę na swoją przyszłą... synową. Skierował więc młodą studentkę do swego syna – kardiologa. Tak Grażyna poznała Adama Torbickiego. Po trzech miesiącach znajomości para postanowiła wziąć ślub.

Małżeństwo Grażyny i Adama nie jest nieustannym spijaniem sobie z dziubków. Oboje są temperamentni, więc nieraz dochodziło między nimi do kłótni. Ale żadne z nich nie żywi długo urazy do drugiego. Wspólnie postanowili, że nie będą mieć dzieci, aby poświęcić się swym pasjom. Czasem więc nie widują się kilka dni, bo ona jest na jakimś festiwalu, a on na medycznym sympozjum. Ale okazało się, że to idealny układ, bo są razem już 44 lata.

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ LUDZIE

Grał, śpiewał, kochał i bawił miliony Polaków. Bohdan Łazuka jako gwiazdor sceny i ekranu, przetańczył cały PRL. Dziś żyje spokojnie, ale jego historia to gotowy scenariusz filmowy!

(PRZE)ŻYCIE

Poleca **Ingrid Hintz-Nowosad,** redaktor naczelna serwisów ShowNews.pl i Telemagazyn.pl. Pracuje w mediach od ponad 30 lat i zajmuje się różnymi dziedzinami lifestyle'u

Bohdan ŁAZUKA

Ma w sobie coś z dawnych dżentelmenów kina i coś z kabaretowych wesołków, którzy potrafili jednym spojrzeniem rozbawić tłum. Bohdan Łazuka od ponad sześciu dekad jest obecny w życiu artystycznym Polski. W tym roku kończy 88 lat i wciąż nie traci błysku w oku ani poczucia humoru, którym podbił serca widzów.

Urodził się 31 października 1938 roku w Lublinie. Dziś jest artystą wszechstronnym – aktorem teatralnym, filmowym i serialowym, a także piosenkarzem i artystą estradowym. Jego dorobek to imponujący katalog kilkudziesięciu ról, w których z niezwykłym wyczuciem potrafił kreować wyraziste, często niepowtarzalne typy charakterologiczne. W muzyce okazał się prawdziwym kameleonem – z wirtuozerią przenosił słuchaczy w świat przedwojennych przebojów, by chwilę później oczarować ich subtelnością piosenki lirycznej i energią współczesnej rozrywki.

Bohdan Łazuka był jedynym dzieckiem Franciszka Łazuki i Wandy z domu Loranc. Rodzice rozwiedli się, gdy miał trzy lata, a ojciec założył nową rodzinę. W siódmej klasie szkoły podstawowej Bohdan dołączył do Zespołu Pieśni i Tańca Ziemi Lubelskiej oraz uczęszczał na zajęcia aktorskie do Teatru Młodego Widza. Nie potrafił jednak pogodzić nauki z pasją artystyczną, dlatego porzucił szkołę i zapisał się do technikum budowlanego, którego również nie ukończył.

Talent, głos i charyzma

Początkowo jego droga zawodowa prowadziła ku muzyce – pod koniec lat 50. uczył się gry na oboju w Państwowej Szkole Muzycznej I stopnia nr 4 im. Karola Kurpińskiego w Warszawie. Los jednak chciał inaczej. Za namową przyjaciół przystąpił do egzaminów wstępnych na PWST w Warszawie i został przyjęty na wydział aktorstwa dramatycznego. Uczył się u mistrzów sceny, takich jak Ludwik Sempoliński i Kazimierz Rudzki. Studia ukończył w 1961 roku, występując w spektaklach dyplomowych „Bal na Gnojnej" oraz w roli Chudka w „Wesołych kumoszkach z Windsoru".

Na ekranie zadebiutował już w 1958 roku w filmie „Pan Anatol szuka miliona". Wkrótce potem występował w kabarecie Szpak i Kabarecie Starszych Panów, gdzie zasłynął piosenką „Przeklnę cię" , wykonywaną w duecie z Barbarą Krafftówną. W tym samym czasie współpracował także z radiową audycją „Podwieczorek przy mikrofonie".

W 1963 roku zdobył nagrody na pierwszym Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu za utwory „Dzisiaj, jutro, zawsze" i „Charleston". Po sukcesie odszedł z Teatru Współczesnego, występował w warszawskich teatrach Syrena i Komedia, gdzie zadebiutował w tytułowej roli w sztuce „Billy kłamca" – reżyserskim debiucie Kazimierza Kutza.

W połowie lat 60. jego kariera nabrała tempa. Zagrał w filmach „Przerwany lot" i „Małżeństwo z rozsądku", w którym wykonał przebój „Miłość złe humory ma". Odniósł też duży sukces estradowy – jego recitale w Sali Kongresowej przyciągały tłumy.

Pod koniec dekady wystąpił m.in. w filmach „Kochajmy syrenki" i „Przygoda z piosenką" oraz w objazdowym kabarecie „Popierajmy się" razem z Jackiem Fedorowiczem i Piotrem Szczepanikiem.

W latach 70. Łazuka występował w słuchowiskach radiowych i filmowych komediach, m.in. w kultowym „Nie lubię poniedziałku". Grał w warszawskich teatrach Rozmaitości, Studio i Kwadrat, wcielając się w takie role jak Dodek, Fouché czy Ostap Bender. Współpracował też z Tadeuszem Drozdą przy programach satyrycznych Łazuka & Co i Na parę.

W kolejnej dekadzie skupił się na teatrze, choć pojawiał się także na ekranie – m.in. w „Karierze Nikodema Dyzmy" i „Piłkarskim pokerze". Występował zarówno w Polsce, jak i za granicą, m.in. dla Polonii w USA i Kanadzie.

W latach 90. powrócił do mediów jako prowadzący program „Lista przebojów podwórkowych" i autor autobiografii „...trzymam się!". W nowym tysiącleciu ponownie zagościł na ekranie w filmach i serialach, takich jak „Chłopaki nie płaczą", „Na Wspólnej", „Świat według Kiepskich", „Ojciec Mateusz" i wielu innych.

W 2010 roku ukazała się jego druga książka – wywiad rzeka „Przypuszczam, że wątpię". W kolejnych latach nagrał album „Nocny Bohdan – Duety" (2017) z udziałem m.in. Dody i Macieja Maleńczuka. W 2019 roku otrzymał nagrodę Stowarzyszenia Artystów Wykonawców za całokształt twórczości.

W grudniu 2024 roku Telewizja Polska zorganizowała jego benefis, podczas którego wystąpili m.in. Wiesław Ochman, Grażyna Szapołowska i Anna Jurksztowicz.

Amant, który szukał miłości

Bohdan Łazuka długo poszukiwał prawdziwej miłości – i trudno powiedzieć, by ją odnalazł. Ten znany amant PRL-u aż pięć razy stawał na ślubnym kobiercu , z czego dwa razy z tą samą kobietą. Jego życie uczuciowe było niezwykle burzliwe. Jak sam przyznał:

Nie chciałem związać się na dłużej z żadną dziewczyną, wiedząc, że mogę ich mieć wiele.

W autobiografii „Przypuszczam, że wątpię" potwierdził:

Moi przyjaciele wiedzieli, że mogę być niestały w uczuciach i przewidywali, że na jednej żonie się nie skończy. A nawet na dwóch.

Podczas studiów był związany z aktorką Zofią Marcinkowską, jednak jego serce zdobyła Barbara Wrzesińska – ich małżeństwo trwało zaledwie trzy miesiące. Powodem rozstania była zazdrość, o czym sam Łazuka po latach mówił otwarcie.

Drugą żoną artysty została tancerka Daniela Pacholczyk , lecz i to małżeństwo nie przetrwało – aktor był wówczas całkowicie pochłonięty karierą:

To był okres rozkwitu mojej kariery, gdy liczyły się w PRL-u, mówiąc nieskromnie, tylko dwie osoby: Gomułka i ja.

Po kolejnym rozwodzie Łazuka wdawał się w liczne romanse, aż w końcu ożenił się z Małgorzatą Viresco. Ich związek trwał sześć lat, a jego owocem jest syn Adam. Następnie przez 21 lat był związany z Renatą Węglińską, z którą ma córkę Olgę. Po rozwodzie w 2001 roku związał się z Anną , doktor nauk medycznych, jednak ostatecznie uznał, że miłością jego życia jest właśnie Renata Węglińska – i ponownie wziął z nią ślub.

Jak wyznał w rozmowie z „Galą":

Myśmy się nigdy nie rozstali. Cały czas żyliśmy w wielkiej przyjaźni. Teraz postanowiliśmy zachować ten stan rzeczy – mieszkamy osobno, spotykamy się, kiedy chcemy. Świetnie się rozumiemy i zawsze możemy na siebie liczyć. Kiedyś wymyśliłem powiedzenie, za które obraziła się na mnie połowa Polski: „Wystarczy się rozwieść, żeby było dobre małżeństwo".

W rozmowie z „Polska Times" podsumował swoje życie uczuciowe z humorem:

Ja lubię przepraszać – to pozytywny element mojej egzystencji. Mam poczucie winy... Ależ skąd, nie z powodu zdrad! Ja tylko doceniałem inne wdzięki.

Obecnie artysta i jego żona żyją w związku na odległość – on mieszka w Janinowie, a ona w Stanach Zjednoczonych.

Choć minęły dekady od jego debiutu, Bohdan Łazuka wciąż pozostaje symbolem klasy, humoru i artystycznej pasji. Niezmiennie fascynuje swoją energią, dystansem do siebie i niezwykłą życiową lekkością. Jak sam mawia – wystarczy się rozwieść, żeby mieć dobre małżeństwo, a wystarczy żyć z pasją, by nigdy się nie zestarzeć.

Katarzyna Dębek

Bohdan

Ł A Z U K A

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ **LUDZIE**

- Dzięki występom na małym ekranie **cała Polska zachwycała się,** jak Łazuka śpiewał z Barbarą Krafftówną „Przeklnę cię", czy z Igą Cembrzyńską „W siną dal".
- **W filmach pojawiał się rzadko,** ale jego występ w „Nie lubię poniedziałku" przeszedł **do historii polskiego kina**

FOT. PIOTR SMOLIŃSKI

Bohdan Łazuka kochał namiętnie i żył po swojemu. Zdradził, która z żon była miłością jego życia

„Bohdan Łazuka długo poszukiwał prawdziwej miłości – i trudno powiedzieć, by ją odnalazł. Ten znany amant PRL-u aż pięć razy stawał na ślubnym kobiercu, z czego dwa razy z tą samą kobietą. Jego życie uczuciowe było niezwykle burzliwe

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ KUCHNIA

Katarzyna Bujakowska, właścicielka kawiarni Calimero Cafe: – Zauważamy, że częściej wybierane są **śniadania wytrawne**

NA TALERZU

Poleca **Paula Goszczyńska,**
redaktorka
Zajmuje się najczęściej sprawami zdrowia, jednak w niemal każdej historii znajduje coś ciekawego

„Śniadanie na mieście" to nowy początek dnia

Śniadania w kawiarniach i restauracjach stają się coraz bardziej popularne, a trend ten widać zarówno w dużych miastach, jak i tych mniejszych. Coraz więcej osób wybiera poranne wyjście na posiłek jako sposób na rozpoczęcie dnia w spokojniejszym rytmie, bez pośpiechu czy domowej rutyny. Kawiarnie odpowiadają na ten trend, rozszerzając swoje menu o coraz bardziej wyszukane propozycje. O śniadaniowym koncepcie rozmawiamy z Katarzyną Bujakowską, właścicielką kawiarni Calimero Cafe w Kielcach.

Calimero Cafe powstało na początku 2014 roku. Obecnie znajduje się w dwóch lokalizacjach w Kielcach – przy ulicy Solnej i Paderewskiego oraz w Warszawie.

– Tworząc Calimero Café pragnęliśmy przekazać nie tylko najlepszą kawę, wspaniałe ciasta oraz pyszne jedzenie, mocno zależało nam na stworzeniu wyjątkowego rodzinnego, pełnego pozytywnej energii miejsca – zaznaczają właściciele.

Początek nie był łatwy. Calimero Cafe wprowadziło śniadania już 10 lat temu, gdy pomysł ten w stolicy regionu świętokrzyskiego dopiero raczkował. – Byliśmy pierwszą kawiarnią w Kielcach, która zaproponowała w swoim menu śniadania. Wtedy nie było wielu zainteresowanych, więc był to dość ryzykowny krok. Widzieliśmy jednak na przykładzie innych miast, że ma to potencjał i rzeczywiście z roku na rok sytuacja się zmieniała. Goście coraz chętniej próbowali naszych smaków, rozpoczynali z nami dzień. Na początku głównie w weekendy. Z czasem wiele innych kawiarni zaczęło wprowadzać podobną ofertę. Obecnie rozpoczynamy pracę wcześniej, właśnie ze względu na śniadania, które cieszą się coraz większą popularnością, także w tygodniu – mówi Katarzyna Bujakowska, właścicielka kawiarni Calimero Cafe w Kielcach.

Jedzenie śniadania na mieście to nie tylko kulinarna moda. To także forma dbania o siebie i swój komfort – moment, w którym można na chwilę zwolnić, usiąść z filiżanką kawy i przygotować się mentalnie do reszty dnia. Dla wielu ludzi to również okazja do spotkania z bliskimi, pracy w przyjemnej atmosferze lub po prostu chwila przyjemności przed natłokiem obowiązków.

To także pyszny posiłek i mnóstwo opcji do wyboru. – 10 lat temu mieliśmy w menu 4–5 propozycji śniadaniowych. Obecnie jest ich kilkanaście, w tym te sezonowe. Są opcje na słodko, na słono, bez glutenu, wegańskie i wegetariańskie, keto. Zauważamy, że częściej wybierane są śniadania wytrawne. Hitem jest Śniadanie Szefa i Szefowej, czyli śniadanie angielskie oraz wersja z tostem, jajkiem poche, łososiem i sosem holenderskim – podkreśla właścicielka.

Wśród opcji sezonowych nie brakuje ciekawostek. – Bardzo dużym zainteresowaniem cieszyły się jajka po turecku ze szparagami, bobem lub pieczonymi batatami. Nasze śniadanie Dwie Pasty było również w wersji z orientalną pastą z dyni z fetą i to także naszym gościom bardzo smakowało. Sezonowe smaki to okazja do szaleństw i kreatywności – mówi nasza rozmówczyni.

Na słodko największą popularnością cieszy się klasyka, czyli omlet z owocami. Bardzo ciekawym i smacznym wyborem jest też croissant pistacjo w wersji smash. Do śniadania można oczywiście dobrać napój. W ofercie są rozgrzewające herbaty jesienno–zimowe, matcha, chai na bazie mleka owsianego i korzennych przypraw, jak również kawa, rozgrzewające lemoniady czy czekolada na gorąco.

Nie bez powodu mówi się, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. To ono dostarcza energii po nocnej przerwie, pobudza metabolizm i pomaga utrzymać koncentrację przez kolejne godziny. Zbilansowany poranny posiłek stabilizuje poziom cukru we krwi, co pozwala uniknąć nagłych spadków energii i podjadania. Kiedy zaczynamy dzień od wartościowego śniadania – niezależnie od tego, czy przygotowanego w domu, czy zjedzonego w ulubionej kawiarni – łatwiej utrzymać dobre samopoczucie i zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystko to sprawia, że kultura śniadań „na mieście" dynamicznie się rozwija. To połączenie przyjemności, wygody i troski o siebie, które coraz więcej osób chce włączyć do swojej codzienności.

Nie bez powodu mówi się, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia

Dostarcza energii po nocnej przerwie, pobudza metabolizm i pomaga utrzymać koncentrację

Zbilansowany poranny posiłek stabilizuje poziom cukru we krwi, co pozwala uniknąć nagłych spadków energii i podjadania. Kiedy zaczynamy dzień od wartościowego śniadania – niezależnie od tego, czy przygotowanego w domu, czy zjedzonego w ulubionej kawiarni – łatwiej utrzymać dobre samopoczucie i zdrowe nawyki żywieniowe.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Katarzyna Bujakowska, właścicielka kawiarni Calimero Cafe

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ **KUCHNIA**

● **Zapiekana jajecznica** ● Rogalik z powidłami ● **Chiński kleik ryżowy** ● Owsianka z karmelizowaną gruszką
● **Placuszki ze skyrem** ● Szakszuka

FOT. ARCHIWUM

Zapiekana jajecznica

● **Składniki: 4 jajka, 6 plastrów boczku, pół cebuli białej lub czerwonej, 1 pęczek szczypiorku, sól, pieprz.**
Boczek podsmażamy na patelni, aż wytopi się cały tłuszcz. Na nim podsmażamy cebulę pokrojoną w piórka. Foremkę do tarty smarujemy odrobiną masła, wykładamy na nią boczek, cebulę, na wierzch wbijamy jajka, doprawiamy do smaku solą i pieprzem, posypujemy pociętym szczypiorkiem. Zapiekamy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 190 stopni przez około 15 minut, aż zetnie się białko. Jajecznicę możemy również przygotować na patelni, przykrywając ją przykrywką.

FOT. ARCHIWUM

Rogalik z powidłami

● **Składniki: 220 g białego serka kremowego, 220 g mąki pszennej, 260 g masła, szczypta soli, 1 opakowanie cukru waniliowego oraz powidła lub marmolada na nadzienie.**
Serek łączymy z masłem. Dodajemy szczyptę soli, mąkę i cukier waniliowy, łączymy składniki. Zagniatamy ciasto, owijamy w folię i wstawiamy na noc do lodówki. Następnego dnia ciasto rozwałkowujemy na grubość kilku milimetrów i składamy trzykrotnie. Wstawiamy do lodówki na 30 minut. Czynność powtarzamy 3 razy. Na plastikowej tacy wykładamy małe porcje marmolady i wstawiamy do zamrażalnika. Schłodzone, wypoczęte ciasto dzielimy na pół i rozwałkowujemy, tworząc 2 owale. Dzielimy je na trójkąty. Wyjmujemy zamrożoną marmoladę. Na środek każdego trójkącika nakładamy nadzienie i zwijamy rogaliki. Układamy na blaszce i pieczemy 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Upieczone rogaliki przekładamy na kratkę kuchenną. Posypujemy cukrem pudrem.

FOT. ARCHIWUM

Chiński kleik ryżowy

● **Składniki: 1/4 szklanki (ok. 55 g) białego ryżu (najlepiej jaśminowego), 4 szklanki (950 ml) wody lub bulionu warzywnego (dla bardziej płynnej konsystencji użyj 5 szklanek), 1 łyżeczka oleju roślinnego (np. sezamowego, ryżowego lub rzepakowego), szczypta soli.**
Opłucz ryż 2-3 razy, aż woda stanie się niemal przezroczysta. Namocz ziarna w misce z wodą, solą i olejem przez co najmniej 30 minut – dzięki temu będą miękkie i szybciej się rozpadną. Następnie dokładnie odcedź. W dużym garnku zagotuj wodę lub bulion, po czym wsyp ryż i ponownie doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień, przykryj garnek pokrywką (zostaw ją lekko uchyloną) i gotuj na bardzo małym ogniu przez ok. 40-60 minut, aż ryż całkowicie się rozpadnie. Mieszaj co jakiś czas, by ryż się nie przypalił. Gdy całość osiągnie kremową, aksamitną konsystencję, zdejmij z ognia. Odstaw na 10 minut pod przykryciem, by kleik „odpoczął" i nabrał delikatności. Podawaj na ciepło z wybranymi dodatkami.

FOT. ARCHIWUM

Owsianka z karmelizowaną gruszką

● **Składniki: 50 g płatków owsianych, 1 dojrzała gruszka, 1 łyżka miodu lub cukru trzcinowego, 1/2 łyżeczki cynamonu, szczypta soli, 100 ml mleka, 1 łyżka masła, 1 garść orzechów laskowych.**
Na początku gruszkę umyj, możesz obrać ze skórki, usuń gniazda nasienne i pokrój na plasterki. Następnie rozgrzej patelnię na średniej mocy palnika i podsmaż na niej miód lub cukier i cynamon z masłem. Dorzuć gruszkę i smaż do momentu, aż się lekko skarmelizują. Wystarczą 3 minuty. Płatki owsiane wsyp do garnka i podpraż do chwili wyczucia przyjemnego zapachu. Wlej mleko i ugotuj płatki do miękkości. Zajmie to około 5 minut. Do owsianki dodaj szczyptę soli, która będzie kontrastować ze słodkim smakiem. Uprażone orzechy laskowe bez skórki posiekaj na drobne kawałki. Owsiankę z karmelizowaną gruszką i posiekanymi orzechami podawaj na ciepło.

FOT. ARCHIWUM

Placuszki ze skyrem

● **Składniki: 200 g skyru naturalnego, 1 jajko, 4 łyżki mąki pszennej lub owsianej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka miodu lub erytrytolu, 1 szczypta soli, olej lub masło klarowane do smażenia.**
W misce wymieszaj skyr, jajko, mąkę, proszek do pieczenia, sól i ewentualnie słodzik. Użyj trzepaczki lub łyżki. Masa powinna być gęsta, ale płynna – jeśli jest zbyt gęsta, dodaj łyżkę mleka. Rozgrzej patelnię na średniej mocy palnika z niewielką ilością tłuszczu i smaż placki. Nakładaj porcje ciasta łyżką, formując małe okręgi. Smaż około 2-3 minut z każdej strony, aż będą złociste. Placki ze skyrów podawaj od razu. Placki najlepiej smakują podane na gorąco. Dodaj do nich ulubione dodatki – świeże owoce, jogurt grecki lub posiekane orzechy.

FOT. ARCHIWUM

Szakszuka

● **Składniki: 4-5 dojrzałych pomidorów lub krojone pomidory w puszce (400 g), 1 czerwona papryka, 1 cebula (biała lub czerwona), 4 ząbki czosnku, 1 łyżeczka mielonego kuminu, 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku, ¼ łyżeczki ostrej papryki w proszku, ¼ łyżeczki wędzonej papryki w proszku, pół łyżeczki cukry trzcinowego, sól, pieprz, 4 jaja, świeża pietruszka i/lub kolendra, oliwa.**
Jeżeli używasz świeżych pomidorów, sparz je, obierz ze skórki i pokrój. Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek przecisnij przez praskę, paprykę pokrój w kostkę lub długie paski. Podsmaż cebulę, aż się zeszkli. Dodaj czosnek i przyprawy. Dodaj paprykę, cukier i szczyptę soli. Zmniejsz ogień i smaż przez kilka minut, aż papryka zmięknie. Dodaj pomidory. Wymieszaj powstały sos i gotuj przez ok. 10-15 minut. Dodaj przyprawy do smaku. Zrób wgłębienia w sosie i wbijaj w nie jajka. Posól i przykryj pokrywką. Gotuj do momentu, aż jajka się zetną, ale żółtko wciąż będzie płynne. Gotowe danie polej oliwą i posyp posiekaną pietruszką i kolendrą.

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ ZDROWIE

Jaskra rozwija się przez 2-3 dekady i po cichu „kradnie wzrok”. Nieleczona prowadzi do ślepoty. Jak ją wykryć? Po pierwsze, badając wzrok, a po drugie – znając czynniki i symptomy związane z rozwojem choroby

MEDYCYNA OBRAZOWA

Poleca **Marianna Dufek,** jedna z najlepszych polskich dziennikarek specjalizujących się w tematach medycznych, laureatka wielu nagród

J

Jaskra jest jedną z najczęstszych przyczyn utraty wzroku na świecie, uznaną przez WHO za chorobę społeczną. W jej przebiegu dochodzi do rozwoju neuropatii, w wyniku której obumierają komórki zwojowe siatkówki oraz aksony – wypustki, którymi łączą się komórki nerwowe. Skutkiem jest postępujące uszkodzenie nerwu wzrokowego i powstawanie ubytków w polu widzenia. Choroba jest poważnym problemem w naszym kraju, gdzie dotyka ok. 800 tysięcy osób. Niestety, z grupy tej zdiagnozowana jest tylko połowa, a leczy się zaledwie ok. 65 tysięcy. Aż 70 proc. przypadków jaskry jest w naszym kraju wykrywanych za późno, by uratować wzrok.

Wynika to m.in. z faktu, że przez wiele lat jaskra może nie wywoływać objawów. Dopiero gdy ma zaawansowaną postać, zauważane są nieodwracalne ograniczenia pola widzenia. Warto wiedzieć, że kojarzone z jaskrą wysokie ciśnienie wewnątrzgałkowe jest co prawda podstawowym czynnikiem rozwoju choroby, występuje też jednak inna jej postać, zwana jaskrą normalnego ciśnienia.

– Ze względu na długi bezobjawowy okres rozwoju choroby lub przebieg z niecharakterystycznymi objawami, jak przewlekłe zapalenie spojówki, jaskra nazywana jest cichym złodziejem wzroku – mówi lek. okulista Justyna Krowicka, chirurg i ordynator kliniki Gemini w Ostrawie, gdzie leczą się polscy pacjenci. – Nieleczona może doprowadzić do zaniku nerwu wzrokowego i utraty wzroku.

Jak widzi osoba z jaskrą?

Osoba z zaawansowaną jaskrą nie odbiera pełnego obrazu. Pole widzenia jest zwężone, występują problemy z widzeniem obwodowym, bo na obrzeżach powstaje charakterystyczna obwódka.

Zanim jednak zmiany będą nie do wyleczenia, warto zadbać o profilaktykę jaskry w postaci regularnych badań oczu, a także zwrócić uwagę na wczesne objawy choroby, które mogą się pojawiać w trakcie jej rozwoju. W przypadku jaskry pierwotnej, która nie ma ustalonej bezpośredniej przyczyny, zmiany dotyczą zwykle obu oczu.

Wychwycenie tych zmian może pomóc ocalić wzrok!

- **Łzawienie oczu.** Częste łzawienie oczu może towarzyszyć jaskrze, ponieważ stanowi naturalny mechanizm ochronny oka. Łzy mają właściwości łagodzące i bakteriobójcze, jednak ich nadmiar w połączeniu z innymi niepokojącymi objawami wymaga konsultacji z okulistą.
- **Światłowstręt.** Nadwrażliwość na światło bywa objawem różnych chorób okulistycznych, jednak w jaskrze dotyka nawet co drugiego pacjenta, ponieważ wiąże się ze wzrostem ciśnienia w gałce ocznej. Pojawiać się może także wrażliwość na oślepienie przez światło słoneczne i sztuczne, w tym LED-owe czy z ekranów. Szczególna nietolerancja dotyczy bowiem ich komponentu w postaci światła niebieskiego.
- **Nieostre widzenie.** Obniżenie ostrości widzenia to jeden z objawów jaskry – zwłaszcza jeśli następuje nagle, np. na przestrzeni tygodnia albo nawet dnia. W takiej sytuacji możliwe są też inne przyczyny zaburzeń, a wymagają one jak najszybszej diagnostyki i działań, które zatrzymają proces pogarszania się wzroku.
- **Złe widzenie przy małej ilości światła.** Utrudniona i powolna adaptacja wzroku do ciemności to wynik zmniejszonej liczby włókien nerwowych, które przewodzą impulsy z siatkówki oka do mózgu. Problem stanowią również nagłe zmiany w natężeniu oświetlenia, które powodują zmniejszenie kontrastu w obrazie i mniej wyraźny jego odbiór.
- **Obecność mroczków w polu widzenia.** Widzenie mroczków podczas patrzenia na źródło światła oznacza obecność luk w polu widzenia. Wynika z niszczenia pęczków włókien nerwowych tak samo, jak w przypadku typowej dla jaskry utraty widzenia peryferyjnego.
- **Widzenie tęczowych kół wokół źródeł światła.** Ten objaw zwraca na siebie uwagę. Gdy przy patrzeniu na źródła światła pojawiają się wśród nich tęczowe obwódki, należy przebadać oczy zwłaszcza pod kątem jaskry. Jest to zalecane również w sytuacji, gdy zerkanie na światło nie jest fizycznie możliwe.
- **Ograniczenie pola widzenia.** Często do pierwszych objawów jaskry należy dopiero utrata widzenia peryferyjnego, czyli na obrzeżach pola widzenia. Wynika to z faktu, że włókna nerwowe odpowiedzialne za widzenie obwodowe zanikają w pierwszej kolejności. Możliwe jest także pojawienie się „ślepych” punktów w centrum obrazu.

Kogo najczęściej dotyka jaskra? Leczenie nie cierpi zwłoki

Jaskra to schorzenie, które 2-4 razy częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Rozwojowi problemu sprzyja też wiek powyżej 40 lat , przy czym zachorowania nasilają się zwłaszcza po 60. roku życia.

Inne ważne czynniki rozwoju choroby to historia jaskry w rodzinie, choroby gałki ocznej (w tym zaawansowane wady wzroku czy retinopatia cukrzycowa), kardiologiczne, w tym nadciśnienie tętnicze, a także zaburzenia krążenia obwodowego. Choruje też więcej osób wśród przyjmujących niektóre leki (glikokortykosteroidy, doustna antykoncepcja), skarżących się na bóle głowy i migreny oraz żyjących w chronicznym stresie.

W ochronie wzroku niezbędne są jego stałe kontrole – przynajmniej raz na dwa lata każda osoba dorosła powinna przejść pełne badanie okulistyczne. Raz na rok powinny wykonać je osoby z opisanych wyżej grup ryzyka.

Jeżeli ktoś nigdy nie wykonywał badań w kierunku jaskry, warto zrobić to jak najszybciej. Wykrycie jej na wczesnych etapach i rozpoczęcie leczenia pozwala uniknąć całkowitej ślepoty. Trzeba bowiem wiedzieć, że w przypadku choroby pierwotnej obuoczna utrata wzroku dotyczy co 10. pacjenta z jaskrą otwartego kąta i co 4. z jaskrą zamykającego się kąta. Chodzi o kąt przesączania – to struktura oka, która odprowadza z niego nadmiar wody i wyrównuje w ten sposób wewnętrzne ciśnienie. Jakie badania wykonuje się w celu zdiagnozowania jaskry i jej rodzaju? Niezbędnej ocenie podlega: szerokość kąta przesączania, przedni odcinek oka (w lampie szczelinowej), ciśnienie wewnątrzgałkowe (metodą tonometrii aplanacyjnej Goldmana), tarcza nerwu wzrokowego (w badaniu dna oka), komputerowe badanie pola widzenia (perymetria). Dodatkowo konieczna może być pogłębiona diagnostyka jaskry w formie tomografii tarczy nerwu wzrokowego w systemie HRT (Heidelberga) oraz badania GDx (laserowa ocena grubości włókien nerwowych siatkówki).

– Jaskra pierwotna należy do najczęstszych chorób podeszłego wieku. Terapia jaskry najczęściej opiera się na leczeniu farmakologicznym. Leki te w różny sposób obniżają ciśnienie wewnątrzgałkowe, ale też poprawiają metabolizm nerwu wzrokowego – wyjaśnia okulistka. – W leczeniu zastosowanie mają ponadto terapie laserowe i chirurgiczne, również obniżające ciśnienie wewnątrzgałkowe, indywidualnie dobierane do każdego pacjenta. Badanie przesiewowe w kierunku wczesnego wykrywania jaskry można wykonać ze skierowaniem na koszt NFZ w poradni okulistycznej, która podpisała stosowną umowę. Na podstawie wyników lekarz w razie potrzeby kieruje pacjenta na dalszą diagnostykę i leczenie.

Anna Rokicka-Żuk

W ochronie wzroku niezbędne są jego stałe kontrole – przynajmniej raz na dwa lata każda osoba dorosła powinna przejść pełne badanie okulistyczne. Raz na rok powinny wykonać je osoby z opisanych wyżej grup ryzyka

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ **ZDROWIE**

● **Jaskra** to zaraz po zaćmie druga najczęstsza przyczyna utraty wzroku ● W Polsce na jaskrę **choruje około 800 tys. osób,** z czego ponad połowa nie została jeszcze zdiagnozowana i w tej chwili nieodwracalnie traci wzrok ● Za główną przyczynę jaskry uważa się **zbyt wysokie ciśnienie w gałce ocznej**

01.

Częste łzawienie oczu może towarzyszyć jaskrze, ponieważ stanowi naturalny mechanizm ochronny oka. Łzy mają właściwości łagodzące i bakteriobójcze, jednak ich nadmiar w połączeniu z innymi niepokojącymi objawami wymaga konsultacji z okulistą.

02.

Nadwrażliwość na światło bywa objawem różnych chorób okulistycznych, jednak w jaskrze dotyka nawet co drugiego pacjenta. Pojawiać się może także wrażliwość na oślepienie przez światło słoneczne i sztuczne, w tym LED-owe czy z ekranów.

03.

Często do pierwszych objawów jaskry należy dopiero utrata widzenia peryferyjnego, czyli na obrzeżach pola widzenia. Wynika to z faktu, że włókna nerwowe odpowiedzialne za widzenie obwodowe zanikają w pierwszej kolejności. Możliwe jest także pojawienie się „ślepych" punktów w centrum obrazu.

04.

Jaskra to schorzenie, które 2-4 razy częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Rozwojowi problemu sprzyja też wiek powyżej 40 lat, przy czym zachorowania nasilają się zwłaszcza po 60. roku życia.

05.

Wykrycie jaskry na wczesnych etapach i rozpoczęcie leczenia pozwala uniknąć całkowitej ślepoty. W przypadku choroby pierwotnej obuoczna utrata wzroku dotyczy co 10. pacjenta z jaskrą otwartego kąta i co 4. z jaskrą zamykającego się kąta. Chodzi o kąt przesączania – to struktura oka, która odprowadza z niego nadmiar wody i wyrównuje w ten sposób wewnętrzne ciśnienie.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ **PORADNIK**

Jak prawidłowo czyścić drewnianą deskę i co zrobić, żeby służyła nam jak najdłużej, jak ugotować jajko na miękko, co zrobić, by ubrania się nie elektryzowały i jak bezpiecznie przewozić kota w aucie – m.in. o tym **w kolejnym odcinku miniporadnika**

PO(4)RADY

Poleca **Katarzyna Piojda,** redaktorka. Zajmuje się tematyką społeczną, wiele czasu poświęca na tematy związane ze sprawami seniorów

Kuchnia

Jak czyścić drewnianą deskę do krojenia?

Zanim pierwszy raz wykorzystamy w kuchni nową deskę do krojenia, najpierw powinniśmy ją zaimpregnować . Najlepiej do tego celu wykorzystać lekko podgrzany olej rzepakowy lub oliwę z oliwek . W całą powierzchnię drewna dokładnie wcieramy tłuszcz roślinny za pomocą miękkiej ściereczki, a ewentualny nadmiar tłuszczu usuwamy. Natłuszczona powierzchnia jest odporna na przebarwienia i wnikanie zanieczyszczeń . Impregnację deski warto wykonywać cyklicznie, najlepiej co 2-3 tygodnie.

Po każdym użyciu powinniśmy usunąć z deski resztki jedzenia i umyć ją dokładnie gąbką nasączoną ciepłą wodą z dodatkiem kilku kropli płynu do naczyń . Jeśli kroiliśmy na drewnianej desce produkty spożywcze o silnym aromacie (ryby, wędliny czy warzywa), warto po wyczyszczeniu i umyciu powierzchni natrzeć ją sokiem wyciśniętym z cytryny lub bezpośrednio cytrynowym miąższem, trzymając w dłoni połówkę owocu. Po wtarciu w drewno soku z cytryny powinniśmy zostawić go na powierzchni deski przez kilkanaście minut. Po tym czasie dokładnie płuczemy drewnianą deskę, a następnie wycieramy ją do sucha i gotowe!

Uporczywe plamy na desce z drewna możemy też wyczyścić z pomocą pasty, którą możemy samodzielnie przygotować z łyżki sody i 50 ml wody. Pokrywamy nią powierzchnię zabrudzeń, a po kilku minutach usuwamy pastę. Plamy powinny zniknąć na dobre.

01.

Pranie

Co zrobić, żeby ubrania nie elektryzowały się

Elektryzujące się ubrania to problem, którego doświadczył na własnej skórze prawie każdy z nas. Wiele osób porównuje to irytujące doświadczenie do „kopania prądem". Kobiet często skarżą się, że sukienka czy spódnica przykleja się im do nóg. Dzieje się tak, gdy zetkną się dwie tkaniny, np. kurtka oraz szaliki, i powstaną na ich powierzchni ładunki elektryczne.

Jak skutecznie zapobiec elektryzowaniu się ulubionej bluzki czy swetra? Wystarczy wrzucić do pralki lub pralko-suszarki kilka kulek z folii aluminiowej i gotowe! Jak to zrobić? Odwiń z rolki arkusz folii aluminiowej. Uformuj z niej od 3 do 5 kulek o średnicy ok. 6-7 centymetrów. Foliowe kulki umieść w bębnie pralki, pralko-suszarki lub automatycznej suszarki napełnionej ubraniami i włącz standardowy program w urządzeniu. Wyprane z kulkami foliowymi i wysuszone ubrania nie będą się elektryzować. Pranie lub suszenie elektryzujących się ubrań z kilkoma kulkami z folii aluminiowej warto wykonywać systematycznie.

02.

03.

Gotowanie

Jajko na miękko i jajko na twardo

Ci, którzy lubią jeść jajka na twardo, są rozczarowani, gdy po wyciągnięciu z garnka i obraniu ze skorupki żółtko im się rozpływa. Drudzy chcieliby, żeby jajko było na miękko, ale ugotowało im się na twardo. I jedni, i drudzy, mogą otrzymać jednak takie jajka, jakie lubią.

Podstawowy błąd popełniany przy gotowaniu jajek na miękko: odliczanie czasu, w jakim gotuje się jajko, od momentu, gdy włożymy je do garnka z zimną wodą. Tymczasem chodzi o faktyczny czas gotowania, a więc odliczamy go od momentu, gdy woda zaczyna się gotować.

Aby jajko ugotowało się na miękko, wystarczą 2-4 minuty, w zależności od wielkości jajka. Jeśli chcemy je na półmiękko (albo półtwardo, jak ktoś woli tak to określać), trzeba odczekać mniej więcej 6 minut. Gdy lubimy jajko na twardo, należy je gotować od 8 do 10 minut.

Jajko nie będzie pękało podczas gotowanie, gdy do wody w garnku dosypiemy odrobinę soli. Nie ma obawy, że jajka będą przesolone, sól bowiem nie przeniknie przez skorupkę.

FOT. GETTY IMAGES, 123RF

Domowe zwierzęta

Jak przewozić kota samochodem

Większość kotów źle znosi podróżowanie i nie przepada za jazdą samochodem – zwłaszcza te futrzaki, które nie wychodzą na co dzień z domu i nie lubią opuszczać domowego zacisza. Czworonogi czują w aucie silny stres i lęk spowodowany przemieszczaniem się pojazdu, zmieniającym się za oknem otoczeniem i hałasem.

Planując podróż z kotem w samochodzie, zadbaj o kilka rzeczy. Przygotuj futrzaka do podróży: kup kotu solidne szelki, smycz i wygodny transporter (np. dedykowaną klatkę czy torbę dla kotów), w którym zwierzak będzie mógł komfortowo położyć się i usiąść. Pamiętaj, że pupil nie powinien swobodnie poruszać się po pojeździe. Pamiętaj o odpowiedniej temperaturze w aucie – podczas jazdy zadbaj o komfort cieplny zwierzaka. Koty źle znoszą duchotę, jak i chłód. Idealne temperatura w pojeździe powinna wynosić ok. 22 stopnie Celsjusza. Zadbaj o dostęp do świeżej wody i pożywienia – zwłaszcza na dłuższych trasach zapewnij kotu wodę i karmę. Zawsze zabezpiecz kota przed ewentualną ucieczką – na postoju, gdy otwierasz drzwi samochodu, upewnij się, że kot jest bezpieczny i transporter jest dobrze zamknięty. Stres związany z podróżą sprawia, że kot staje się nieprzewidywalny i może próbować ucieczki. Nigdy nie zostawiaj kota samego w zamkniętym samochodzie!

Małgorzata Czuba-Skarzyńska

04.

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ MODA

Myślisz, że jesienią i zimą nosimy tylko ciemne spodnie? Denim w odcieniu „ice blue" to nowy sposób na klasykę. To odcień, który pokochały zarówno młode trendsetterki, jak i dojrzałe kobiety ceniące elegancję z nutą luzu

RETROMODA

Poleca **Katarzyna Dębek,**
redaktorka Stronakobiet.pl
Na co dzień zajmuje się modą, urodą, a również tematyką macierzyństwa i opieki nad dziećmi

Zapomnij o czarnych jeansach! Ice Blue Denim sprawia, że każda stylizacja wygląda świeżo, modnie i z klasą

Zapomnij o granatowych lub czarnych jeansach. W tym sezonie królują jasne odcienie, a szczególnie jeden z nich przyciąga uwagę projektantów i miłośników mody. Spodnie w kolorze Ice Blue Denim to stylizacyjna perełka, której nie może zabraknąć w garderobie kobiety dojrzałej i z klasą. Ten delikatny, chłodny błękit stanowi odświeżającą alternatywę dla klasycznego jeansu. Widać go zarówno w kolekcjach popularnych marek, jak i na polskich ulicach. Jasny denim dodaje lekkości stylizacjom, idealnie wpisując się w trend minimalistycznej elegancji i casualowego szyku.

Ten kolor zachwyca

„Ice Blue" to dosłownie „lodowy błękit" – odcień inspirowany kolorem zimowego nieba i zamarzniętej wody. Jeans w tym kolorze ma chłodny, lekko sprany ton, który sprawia wrażenie świeżości i luzu. Często spotyka się go w wersji z lekkim efektem „washed" lub „vintage", co nadaje mu nieco retro charakteru.

W odróżnieniu od klasycznego niebieskiego denimu Ice Blue ma w sobie więcej szarości i bieli, dzięki czemu wygląda nowocześnie i pasuje do wielu typów urody – zarówno do jasnej cery, jak i opalonej skóry.

Z czym łączyć jeansy w kolorze Ice Blue?

Jeansy w odcieniu Ice Blue są niezwykle uniwersalne i łatwe do stylizacji. Świetnie komponują się z:

- **bielą i beżem** – tworzą świeże, minimalistyczne połączenie idealne na wiosnę i lato, ale sprawdzi się też jesienią i zimą,
- **szarościami i pastelami** – delikatne kolory podkreślają chłodny charakter jeansu,
- **czernią** – kontrastowy zestaw, który dodaje wyrazistości,
- **denim total look** – połączenie różnych odcieni jeansu (np. Ice Blue z klasycznym niebieskim) daje modny efekt,
- **skórzanymi dodatkami** – brązowy pasek, torebka lub buty ocieplą stylizację i wprowadzą równowagę.

W wersji codziennej Ice Blue Denim świetnie prezentuje się ze zwykłym T-shirtem i sneakersami, a w bardziej eleganckim wydaniu – z koszulą i marynarką w jasnym kolorze.

Kolor dla dojrzałych kobiet?

Jeansy w kolorze Ice Blue to doskonały wybór dla kobiet, które cenią elegancję połączoną z nowoczesnym luzem. Jasny odcień denimu działa odmładzająco i odświeżająco – rozświetla stylizację i dodaje lekkości sylwetce.

W przeciwieństwie do ciemnych jeansów, które czasem przytłaczają, lodowy błękit subtelnie podkreśla kobiecość i nadaje outfitowi delikatny, wiosenny charakter przez cały rok.

Czy ten kolor spodni pasuje dojrzałym kobietom? Oczywiście! Wyglądają w nim zjawiskowo, zwłaszcza zestawiając go z białą koszulą, beżowym trenczem czy kaszmirowym swetrem. To połączenie wygląda elegancko, ale nie staromodnie.

Ice Blue Denim świetnie sprawdza się także w przypadku fasonów spodni o prostym kroju – regular fit, straight leg czy wide leg – które podkreślają atuty sylwetki, nie eksponując zbyt wiele.

Jasny jeans to również świetna baza dla stylizacji w duchu smart casual – wystarczy dobrać eleganckie mokasyny, loafersy lub delikatne szpilki, aby uzyskać look idealny zarówno na co dzień, jak i na spotkania czy wyjścia z przyjaciółkami.

FOT. GETTY IMAGES/IPROGRESSMAN

Ice Blue Denim, czyli lodowy błękit, zastępuje klasyczny granat i czerń. Nie jest ani biały, ani szary – balansuje gdzieś pomiędzy, dzięki czemu pasuje niemal do wszystkiego

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ PODRÓŻE

Polska jest pełna miejsc, w których **magia świąt jest wyjątkowo potężna i działa cuda**. Jarmarki bożonarodzeniowe, wioski świętego Mikołaja, ogrody świateł – to wszystko czeka na was w okresie Bożego Narodzenia

WYCIECZKA

Poleca **Emil Hoff,** redaktor Stronapodrozy.pl. Zachęca Czytelników do zwiedzania Polski, Europy i świata

TAM POCZUJESZ MAGIĘ ŚWIĄT!

FOT. KRYSTIAN DOBUSZYŃSKI

Królewski Ogród Światła przy pałacu w Wilanowie to wystawa plenerowa, w ramach której tysiące kolorowych diod ułożono w finezyjne kształty

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ **PODRÓŻE**

● **Od Krakowa po Gdańsk centra miast zamienią się w świąteczne krainy**. Drewniane stragany oferują rękodzieło, ozdoby i prezenty z duszą, a każdy może poczuć się, choć na chwilę, jak w bajce. **Ogród światła to doskonały pomysł na wycieczkę z dziećmi albo romantyczny spacer**

J

Już od końca października w wielu miejscach w całej Polsce można zwiedzać ogrody światła, nazywane także parkami iluminacji.

To naprawdę niezwykłe miejsca, w których miliony kolorowych lampek rozświetlają mroki długich jesiennych i zimowych wieczorów. W parkach światła czekają na was śliczne świetlne rzeźby i figury, interaktywne instalacje i spektakularne pokazy multimedialne, a do tego dodatkowe gry i zabawy, w których mogą brać udział całe rodziny. Parki iluminacji najczęściej mają jakiś temat przewodni, nawiązujący z reguły do znanych bajek, legend, świata zwierząt lub podróży po świecie.

Gdzie działają najciekawsze ogrody światła w Polsce, które warto odwiedzić w ramach weekendowej wycieczki czy wieczornej przechadzki z rodziną? Aż trzy takie miejsca są czynne w Warszawie (Królewski Ogród Światła wokół pałacu króla Jana III Sobieskiego w Wilanowie, Magiczny Botaniczny w Ogrodzie Botanicznym UW oraz Ogród Światła nawiązujący do postaci z bajki „Piękna i Bestia" w ogrodzie botanicznym PAN w Powsinie).

W Krakowie park iluminacji w klimacie Pinokia można zobaczyć w Ogrodzie Doświadczeń im. Stanisława Lema. We wrocławskim zoo działa park światła Dzika Ameryka, niezwykłe świetlne instalacje nawiązujące do świata zwierząt zobaczycie też w łódzkim Orientarium. W Gdyni już działa ogród światła w parku Kolibki (tematyka podróżnicza Mały Świat), a ogród w Pruszczu Gdańskim nawiązuje do „Akademii Pana Kleksa".

W Wasilkowie k. Białegostoku w samym sercu Jurajskiego Parku Dinozaurów stworzono ogród światła poświęcony zwierzętom. Wielkie wrażenie robią pięknie iluminowane dziedzińce, tarasy i ogrody zamku Książ i palmiarni w Wałbrzychu. Od 8 listopada można też cieszyć oczy Krainą Światła na górnej stacji kolejki na Gubałówkę w Zakopanem.

Największy ogród światła zacznie działać 29 listopada w Energylandii w małopolskim Zatorze. Czekać tam na was będzie mnóstwo dodatkowych atrakcji, jak lodowisko, tor do snowtubingu, rollercoastery, jarmark bożonarodzeniowy i wioska św. Mikołaja.

Czym właściwie są takie wioski św. Mikołaja?

Oko w oko ze świętym Mikołajem

Wioski św. Mikołaja to strefy świątecznej magii, udające lapońską siedzibę patrona Bożego Narodzenia. Wizyta w jednej z nich to wielka uciecha zwłaszcza dla dzieci. Czekają spotkania z żywym (choć nieprawdziwym) św. Mikołajem i jego elfami, warsztaty wytwarzania świątecznych ozdób i smakołyków, często też szopki z żywymi zwierzętami, które można głaskać.

Słynna wioska św. Mikołaja otwierana jest co roku w Bałtowie , na terenie Bałtowskiego Kompleksu Turystycznego. W tym roku będzie czynna od 29 listopada w piątki i weekendy, a od 22 grudnia do końca roku codziennie z wyjątkiem 24 grudnia (wtedy zamknięte). Wśród dodatkowych atrakcji bałtowskiej wioski warto wymienić np. kino zimowe i karuzelę wiedeńską, a także kawiarenkę serwującą pyszne łakocie.

Inne wioski św. Mikołaja w Polsce zostaną otwarte np. w JuraParku Krasiejów i Mazurolandii w Parczu. Sprawdźcie tylko przed zaplanowaniem wycieczki, które terminy zarezerwowane są dla wycieczek szkolnych.

Jarmarki bożonarodzeniowe zachwycają dzieci i dorosłych

Nie można mówić o sezonie świątecznym w Polsce bez wizyty na którymś z jarmarków bożonarodzeniowych. To wielkie i pełne atrakcji kiermasze świątecznych pyszności, ozdób, wszelkiej maści rękodzieła, a także innych towarów sezonowych czy nawet luksusowych. Na jarmarkach bożonarodzeniowych można spróbować lokalnych odmian grzanego wina i pierników, a także innych regionalnych specjałów świątecznych, posłuchać kolęd śpiewanych na żywo, zobaczyć sceniczne występy św. Mikołaja i jego elfów, podziwiać spektakularne, pięknie przystrojone choinki i iluminacje.

W Polsce w niemal każdym większym mieście już w listopadzie otwiera się jarmark bożonarodzeniowy. Podajemy daty chronologicznie: jarmark w Poznaniu możecie odwiedzać już od 16 listopada, jarmark w Gdańsku, Wrocławiu, Katowicach i Toruniu od 21 listopada, w Warszawie i Krakowie od 28 listopada, w Zakopanem od 7 grudnia, a w Olsztynie od 11 grudnia.

Polskie jarmarki doceniane są nawet za granicą za piękno ozdób i iluminacji, tradycyjny charakter, a także porządek i bezpieczeństwo, jakie panują na kiermaszach mimo ich wielkiej popularności i tłumów.

Które jarmarki bożonarodzeniowe najbardziej warto odwiedzić? Oczywiście te w waszej okolicy, ale jak macie ochotę na wycieczkę do innego miasta, to jest z czego wybierać. Słynny jarmark wrocławski zajmuje praktycznie cały Rynek i plac Solny, ten w Gdańsku słynie z atrakcji przypominających lunapark, a jarmark w Krakowie uświetnia wystawa tradycyjnych szopek (od 8 grudnia w pałacu Krzysztofory przy Rynku Głównym).

Warszawa po raz pierwszy będzie miała w tym roku tradycyjny jarmark na rozległym placu Defilad (od 28 listopada), z kolei w Lanckoronie zamiast zwykłego jarmarku organizowany jest cały festiwal Anioł w Miasteczku (12-14 grudnia), w czasie którego spotkać można nie tylko Mikołaja z elfami, ale też barwną paradę aniołów.

A może krótka wycieczka na zagraniczny jarmark?

Jarmarki bożonarodzeniowe organizowane są oczywiście w całej Europie i może warto zaplanować krótki city break, by zobaczyć któryś z nich i poznać zupełnie odmienne od naszych tradycje świąteczne?

Kiedy w tym roku otwierają się europejskie jarmarki? Niemal wszystkie już w listopadzie. Znowu podajemy chronologicznie: jarmark przed wiedeńskim pałacem Schonbrunn działa od 6 listopada, jarmarki w Londynie od 14 listopada, w Edynburgu, Amsterdamie i Budapeszcie od 15, w Paryżu od 16, w Berlinie i Kolonii od 17, w Monachium od 24, w Strasburgu od 26, w Brukseli od 28, w Zagrzebiu, Pradze i Barcelonie od 29 listopada.

Niektóre zagraniczne jarmarki są bardzo oryginalne. Np. berliński jarmark Weihnachten an der Spree oferuje bilety all inclusive: płacicie raz niecałe 30 euro (około 130 zł) i możecie do woli smakować potraw oferowanych w świątecznych pawilonach i korzystać z atrakcji jarmarku.

FOT. MAGDALENA PASIEWICZ

Wrocławski jarmark to już legenda – zajmuje Rynek, plac Solny i ulice w centrum miasta. Bajkowe dekoracje, świąteczne figurki i tysiące świateł tworzą wyjątkową atmosferę

Na jarmarkach bożonarodzeniowych można spróbować lokalnych odmian grzanego wina i pierników, a także innych regionalnych specjałów świątecznych, posłuchać kolęd śpiewanych na żywo, zobaczyć sceniczne występy św. Mikołaja i jego elfów

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ HISTORIA

To była jedna z najbardziej spektakularnych akcji polskiego podziemia w czasie okupacji. **Marcin Koziestański** przypomina przebieg odbicia Janka Bytnara „Rudego” z rąk Niemców

RETROSPEKCJA

Poleca **Agaton Koziński,**
redaktor
Pisze głównie o polskiej
i europejskiej polityce.
Ale jego pasja
to książki i historia

WSZYSTKO DLA „RUDEGO”

W pierwszych latach okupacji akcje zbrojnego odbicia więźniów niemieckich katowni uznawano za niemal niemożliwe do przeprowadzenia. Nadziei na uratowanie więzionych upatrywano raczej w korumpowaniu strażników. Oczywiście niemożliwe było wykupienie ważnych przedstawicieli podziemia. Dopiero 18 stycznia 1943 r. oddział Jana Piwnika „Ponurego” udający partyzantów sowieckich zaatakował więzienie w Pińsku na Polesiu, skąd uwolnił m.in. cichociemnego – Alfreda Paczkowskiego „Wanię”. Znacznie trudniejsze wydawało się odbicie więźniów w Warszawie, mieście terroryzowanym przez potężne siły niemieckie.

W nocy z 18 na 19 marca 1943 r. w mieszkaniu przy ul. Osieckiej na warszawskim Grochowie gestapo aresztowało Henryka Ostrowskiego „Heńka” – dowódcę hufca-plutonu „Praga” Grup Szturmowych Szarych Szeregów. W czasie rewizji Niemcy prawdopodobnie znaleźli u niego materiały szkoleniowe i wywiadowcze oraz notatki m.in. z adresem Jana Bytnara „Rudego” – komendanta hufca-plutonu „Południe” („Sad”).

Kilka dni później, w nocy 22 na 23 marca, w kamienicy przy al. Niepodległości ci sami gestapowcy aresztowali Bytnara „Rudego” i jego ojca. Również w jego mieszkaniu Niemcy znaleźli przedmioty świadczące o działalności dywersyjnej, m.in. angielski zapalnik naciskowy do materiałów wybuchowych. Na Pawiaku „Rudy” został poddany torturom.

Po aresztowaniu Bytnara w Grupach Szturmowych przeprowadzono akcję alarmową, o sytuacji zawiadomiono jego kolegów, ewakuowano magazyny i oczyszczono lokale konspiracyjne. Przyjaciel i zwierzchnik „Rudego” Tadeusz Zawadzki „Zośka”, zastępca dowódcy warszawskich Grup Szturmowych i komendant hufca „Centrum”, natychmiast podjął działania mające na celu odbicie Bytnara, zarządzając alarm bojowy w hufcach „Centrum” i „Południe”.

„Zośka” nawiązał kontakt z Naczelnikiem Szarych Szeregów Florianem Marciniakiem oraz komendantem Chorągwi Warszawskiej i komendantem Grup Szturmowych w Warszawie Stanisławem Broniewskim „Orszą”, przedstawiając im koncepcję odbicia „Rudego”. Chociaż oparta jedynie na przypuszczeniu, że aresztowany zostanie tego samego dnia przewieziony z siedziby gestapo na Pawiak – została wstępnie zaakceptowana przez zwierzchników. Informację o sytuacji w więzieniu w siedzibie gestapo przy Szucha zbierał członek Szarych Szeregów Zygmunt Kaczyński „Wesoły”, który swobodnie poruszał się wśród gestapowców, oferując im sprzedaż niezwykle pożądanych przez ich rodziny w Rzeszy wyrobów Wedla.

Ze względu na wyjątkowość przedsięwzięcia oraz obawy dotyczące skali odwetu po przeprowadzeniu akcji ostateczną decyzję w sprawie odbicia miało podjąć dowództwo Oddziałów Dyspozycyjnych Kedywu Komendy Głównej AK. Niestety okazało się, że ich dowódca mjr Jan Wojciech Kiwerski „Lipiński” wyjechał służbowo z Warszawy. Pomimo jego nieobecności „Zośka” postanowił nie przerywać przygotowań. Operację zaplanowano na 23 marca na godz. 17.30.

Dzięki informacjom byłego więźnia Pawiaka Konrada Okolskiego „Kuby” ustalono codzienną drogę transportu więziennego, która wiodła z Pawiaka przez Nalewki, pl. Teatralny, Krakowskie Przedmieście do al. Szucha. Powrót następował tą samą trasą. Uderzenie postanowiono wykonać po południu, u zbiegu ul. Bielańskiej, Długiej i Nalewek, w pobliżu Arsenału.

Twórcą planu był „Zośka”. Jego koncepcja zakładała zaatakowanie budy więziennej na łuku zakrętu z Bielańskiej w Nalewki, kiedy prędkość pojazdu była najmniejsza. Tu „Zośka” postanowił ustawić pierwszy element dowodzonej przez siebie grupy „Atak” – sekcję „Butelki”, dowodzoną przez Jana Rodowicza „Anodę”.

Gdyby pomimo obrzucenia butelkami zapalającymi buda się nie zatrzymała, następnym elementem ataku miało być ostrzelanie szoferki z pistoletu maszynowego przez sekcję „Sten I”, dowodzoną przez Sławomira Bittnera „Maćka”. Kolejną sekcją stojącą w głębi Nalewek był „Sten II”, dowodzony przez Jerzego Gawina „Słonia”. Uzbrojeni w jeden pistolet maszynowy Sten i broń krótką członkowie sekcji mieli za zadanie ostatecznie zatrzymać pojazd. Ostatnią zaporą na drodze więźniarki miała być sekcja „Granaty”, dowodzona przez Macieja Aleksego Dawidowskiego „Alka”. Jej zadaniem było rozbicie granatami motoru auta. Dodatkowo mieli osłaniać akcję od strony Nalewek.

Obok grupy „Atak” w skład oddziału wchodziła grupa „Ubezpieczenie”, dowodzona przez Władysława Cieplaka „Giewonta”. Jej zadaniem było niedopuszczenie do terenu walki przypadkowych sił wroga. Grupa składała się z sekcji: „Stare Miasto”, „Getto” i ubezpieczenia wozu, którym miano ewakuować „Rudego”. Od południa ubezpieczeniem miała się zająć sekcja „Sygnalizacja”, dowodzona przez Konrada Okolskiego „Kubę”. Po zasygnalizowaniu zbliżania się więźniarki sekcja ta miała się cofnąć i stanowić ubezpieczenie.

Tak przygotowany zespół 23 marca po godz. 17.00 zajął stanowiska w pobliżu Arsenału. Jednak tuż przed przyjazdem więźniarki okazało się, że mjr Kiwerski nadal przebywa poza Warszawą, w związku z czym nie udało się uzyskać jego zgody na akcję. Następnego dnia, bez względu na nieobecność mjr. Kiwerskiego, akcja i tak nie mogła się odbyć, ponieważ „Rudego” nie przewieziono na Szucha. 25 marca po raz kolejny był on bestialsko przesłuchiwany w gmachu gestapo. Po powrocie na Pawiak zaniesiony został do więziennego szpitala.

W piątek 26 marca 1943 r. nadeszła wiadomość, że mjr Kiwerski wraca do Warszawy. Około 14.00 jedna z łączniczek poinformowała, że „Rudego” przewieziono z Pawiaka na Szucha. Mimo że nadal nie było formalnej zgody Kedywu na akcję, cały oddział „Zośki” o godz. 17.00 ponownie zajął stanowiska na skrzyżowaniu Długiej i Bielańskiej.

Do spotkania mjr. Kiwerskiego z Florianem Marciniakiem i Stanisławem Broniewskim doszło na pl. Trzech Krzyży tuż przed 17.00. Po zwięzłym meldunku naczelnika Szarych Szeregów mjr Kiwerski odpowiedział krótko: „Trzaskać!”. Operacji nadano kryptonim „Meksyk II”. Zgodę przekazano „Zośce” telefonicznie. Kolejny zaszyfrowany telefon informował, że w transporcie, który wyruszył z al. Szucha, znajduje się „Rudy”.

Akcja, której dowódcą był Broniewski „Orsza”, rozpoczęła się o godz. 17.30. „Wszystkie sekcje ubezpieczenia mają zadanie likwidować wszystkich mundurowych Niemców oraz likwidować sięgających po broń granatowych i cywilów” – wskazywał Broniewski. Zawadzki „Zośka” podbiegł do policjanta, który pojawił się w pobliżu miejsca działań, wezwał go do oddania broni, a wobec próby jej użycia postrzelił funkcjonariusza. Jednocześnie dowódca sekcji „Granaty” – Dawidowski „Alek” – zlikwidował idącego Nalewkami oficera SS.

W tym czasie sekcja „Anody” obrzuciła butelkami szoferkę nadjeżdżającej więźniarki, która stanęła w płomieniach. Z pojazdu wyskoczył jeden z Niemców, drugi wypadł na jezdnię. Sekcja „Butelki” oddała strzały do wciąż toczącego się wozu. Siedzący z tyłu gestapowcy odpowiedzieli ogniem, jeden z nich został zabity.

Przebiegającego przez jezdnię Tadeusza Krzyżewicza „Buzdygana” ranił w brzuch i nogę leżący na ziemi policjant, który następnie został zabity przez członków sekcji „Sten”. Nastąpiła ostra wymiana strzałów grupy „Zośki” z siedzącym z tyłu wozu gestapowcem i z żandarmami z pobliskiego getta. Wśród strzałów grupa „Atak” dobiegła do auta. Ostatni ranny Niemiec uciekł z pojazdu.

Moment uwolnienia „Rudego” tak opisywał Tadeusz Zawadzki: „Gdy wszyscy więźniowie wysypali się na ulicę, z głębi wozu ukazał się Janek gramoląc się na czworakach przez ławki. Ogolona głowa, twarz zielono-żółta, zapadnięte policzki, olbrzymi siniec pod okiem, sine uszy. Wielkie oczy szeroko otwarte, patrzące na nas. Porwaliśmy go na ręce. Każde dotknięcie go przez nas wywoływało krzyk bólu”.

Grupa „Atak” wycofała się, zabierając „Rudego”, którego ułożono obok rannego „Buzdygana” w przygotowanym przez kolegów samochodzie. W czasie akcji ranna została też jedna z odbitych więźniarek – Maria Schiffers (agentka Secret Intelligence Service), którą umieszczono w zarekwirowanym cywilnym aucie. Pojazdy odjechały w stronę Starego Miasta. Niestety brytyjska agentka została odnaleziona przez Niemców i zamordowana.

„Przez pierwsze chwile nie zwracałem nań uwagi, zmieniając wystrzelone magazyny i obserwując ulicę” – wspominał siedzący obok „Rudego” w samochodzie Zawadzki. „Za chwilę obejrzałem się na Janka. [...]

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ HISTORIA

● Jan Bytnar „Rudy" był jednym z najodważniejszych członków Szarych Szeregów ● Po jego aresztowaniu koledzy postanowili go za wszelką cenę odbić z Pawiaka
● Przygotowana wtedy akcja stała się momentalnie symbolem oporu wobec Niemców

FOT. DOMENA PUBLICZNA

Jan Bytnar „Rudy" został odbity z rąk Niemców w czasie akcji pod Arsenałem. Oprócz niego uwolniono 20 innych osób

Na twarzy malował się uśmiech poprzez skurcz bólu. Wziął moją rękę w swoją dłoń i trzymał mocno. Dłonie miał czarne i spuchnięte. Mówił: »Tadeusz, ach Tadeusz, gdybyś wiedział«. Uspokajałem go mówiąc, że za chwilę będzie w domu. Po chwili: »Nie myślałem, że to zrobicie«".

Opuszczająca miejsce akcji ostatnia część grupy została ostrzelana przez kilku Niemców. Ranny został dowódca sekcji „Granaty" – „Alek". „Anoda" zabił jednego z Niemców, zaś ranny „Alek" zakończył starcie użyciem granatu. Jego koledzy zatrzymali trzecie auto, w którym umieścili „Alka", i odjechali. Na rogu Miodowej minęła ich opancerzona ciężarówka wojskowa, z której wybiegło dwóch żołnierzy. „Alek" znów użył do obrony granatu i odjechał wraz z kolegami. Część oddziału na piechotę opuściła miejsce działań.

W akcji pod Arsenałem uwolniono 21 więźniów, wśród nich obok „Rudego" – Henryka Ostrowskiego „Heńka". Wzięło w niej udział 28 członków Szarych Szeregów. Po stronie polskiej straty były następujące: jedna osoba aresztowana – Hubert Lenk „Hubert" (zakatowany następnie przez gestapo) oraz dwie ciężko ranne: „Alek" i „Buzdygan". „Alek" i „Rudy" zmarli tego samego dnia – 30 marca 1943 r. 2 kwietnia w szpitalu zmarł również „Buzdygan". Następnego dnia po akcji, 27 marca, w odwecie Niemcy rozstrzelali na dziedzińcu Pawiaka 140 Polaków i Żydów. Po stronie niemieckiej było czterech zabitych i dziewięciu rannych.

Akcja pod Arsenałem była jedną z najważniejszych i kluczowych dla polskiego morale akcji polskiego podziemia w okupowanej stolicy. „Sensacją Warszawy był dokonany wczoraj wieczorem, na krótko przed nadejściem godziny policyjnej, napad na transport więźniów z Pawiaka" – zapisał Ludwik Landau w „Kronice lat wojny i okupacji". Przez wiele dni mieszkańcy plotkowali wyłącznie o wydarzeniach pod murami Arsenału. Już w lipcu bohaterowie akcji zostali upamiętnieni na kartach opublikowanej w nakładzie 2 tys. egzemplarzy w jednej z podziemnych oficyn wydawniczych powieści „Kamienie na szaniec. Opowiadanie o Wojtku i Czarnym"; jej autorem był Aleksander Kamiński, który podpisał się jako „Juliusz Górecki". **PAP**

„Przebiegającego przez jezdnię „Buzdygana" ranił w brzuch i nogę leżący na ziemi policjant. Nastąpiła ostra wymiana strzałów grupy „Zośki" z siedzącym z tyłu wozu gestapowcem i z żandarmami

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ PRZYRODA

Grudnik, znany też jako szlumbergera oraz kaktus Bożego Narodzenia, od lat nie wychodzi z mody. Te kwiaty doniczkowe są niezbyt wymagające i **pięknie kwitną zimą.** W uprawie grudników wystarczy przestrzegać pięciu prostych zasad

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

Poleca **Małgorzata Mrowiec,**
redaktorka
Pisze o architekturze, zabytkach, interesuje się estetyką miasta, w tym kwestią zieleni i roślin

5 kroków do sukcesu w uprawie grudnika. Wystarczy, że zadbasz o kilka rzeczy, a obsypie się kwiatami

Grudnik to jeden z niewątpliwych hitów wśród kwiatów domowych, a w ostatnich latach bije rekordy popularności. Trudno się dziwić, bo nie dość, że ma piękne kwiaty w różnych kolorach, to pojawiają się one jesienią i zimą, kiedy kwitnie niewiele roślin. Grudniki to niezbyt wymagające kwiaty doniczkowe, które można mieć przez lata, jednak jeśli chcesz, żeby dobrze rosły i miały mnóstwo kwiatów, musisz przestrzegać kilku zasad.

Zasada nr 1 to podlewanie grudnika
Grudnik należy do tych kwiatów doniczkowych, które lubią umiar w podlewaniu. Nie służy mu przesuszona ziemia, ale mokra jest naprawdę zabójcza. Przez większość roku szlumbergerę należy podlewać, gdy tylko górna warstwa ziemi przeschnie. Najczęściej jest to raz w tygodniu, ale wiele zależy od wielkości doniczki oraz temperatury, wilgotność ziemi trzeba więc sprawdzać.

Przy podlewaniu grudnika trzeba zwrócić uwagę, żeby go absolutnie nie przesuszać w okresie, gdy ma pąki i kwitnie. Jednak również wtedy ziemia nie może być stale mokra, a jedynie wilgotna. Za to w okresie spoczynku (zobacz zasadę nr 5) można go podlewać nieco rzadziej.

Zasada nr 2 to dobra ziemia i doniczka
Szlumbergery muszą mieć żyzną ziemią, ale koniecznie przepuszczalną, czyli taką, przez którą woda dobrze spływa. Oznacza to, że jeśli sadzisz grudnika do zwykłej ziemi do kwiatów, powinieneś dodać do niej trochę piasku albo perlitu (to kruszywo, które bez problemu kupisz w sklepach ogrodniczych i przez internet).

W przypadku doniczki musisz zwrócić uwagę na dwie rzeczy: w doniczce musi być otwór odpływowy (zwracaj uwagę, żeby po podlaniu woda nie zostawała w podstawce lub osłonce), doniczka nie powinna być zbyt duża, bo roślina zamiast tworzeniem kwiatów, zajmie się rozbudową korzeni.

Zasada nr 3 to odpowiednie miejsce dla kaktusa Bożego Narodzenia
Pięknie kwitnący grudnik często jest traktowany jako ozdoba na Boże Narodzenie (jest nawet nazywany kaktusem Bożego Narodzenia). To jednak żywa roślina, która ma swoje wymagania i potrzeby. Jedną z podstawowych jest światło dzienne. Jesienią i zimą nie stawiaj go w ciemnym kącie, np. na stole czy komodzie daleko od okna. Ale uważaj też na sąsiedztwo grzejnika, bo te rośliny nie lubią gorącego i suchego powietrza.

Natomiast latem zadbaj o to, żeby słońce nie świeciło bezpośrednio na roślinę, bo ją poparzy. Parapet południowego okna sprawdzi się zimą, ale nie latem jako miejsce dla grudnika.

Polecamy: Zobacz kwiaty domowe, które wytrzymają sąsiedztwo grzejnika

Zasada nr 4 jest ważna, gdy kupujesz grudnika jesienią i zimą
Grudniki często pojawiają się w sprzedaży jesienią i zimą. Zwykle mają już pączki lub kwiaty. Jednak po przyniesieniu do domu najczęściej je zrzucają. Pamiętaj, żeby kupując szlumbergerę w chłodniejszych porach roku, nie narażać jej na zimno i gwałtowne zmiany temperatur. Sprawdź, jak zadbać o grudnika, kupując go jesienią i zimą.

Zasada nr 5 to okres odpoczynku
Jeśli masz już grudnika i chcesz, żeby zakwitł na święta, jesienią (około września) powinieneś mu zorganizować okres odpoczynku. Oznacza to nieco niższe temperatury (ok. 15 st. C), z różnicą między dniem i nocą. W tym czasie może być rzadziej podlewany, a nawożenia należy zaprzestać zupełnie. Roślina doceni także to, że będzie mogła poczuć, jak skraca się dzień (czyli mieć zapewnione minimum 12 godzin ciemności na dobę). Jak to zrobić?

W praktyce, jeśli tylko nie przegrzewasz mieszkania i nie prowadzisz nocnego trybu życia, oświetlając mieszkanie do późnej nocy, grudnik powinien zawiązać pąki kwiatowe i zakwitnąć.

Ale są dwa dodatkowe sposoby na to, żeby zachęcić szlumbergery do kwitnienia.

Pod koniec lata możesz wystawić grudnika na dwór (do ogrodu lub na balkon) na kilka tygodni. Zadbaj o to, żeby nie padał na niego deszcz, ani nie świeciło mocne słońce (w takich warunkach grudnik w ogóle może spędzić całe lato). Zabierz go do domu, zanim temperatury zaczną spadać do ok. 10 st. C. Jeśli nie masz takiej możliwości, jesienią postaw grudnika na parapecie okna, które będzie lekko rozszczelnione (ale nie może to być zimny, mocny przeciąg, chodzi tylko o trochę niższą temperaturę). I pamiętaj o zaciąganiu zasłon, gdy się ściemni. To zapewni okres chłodu oraz odpowiednią długość dnia.

Katarzyna Laszczak

FOT. 123RF

Piękne kwiaty grudników pojawiają się zimą, często w okolicy Bożego Narodzenia, choć w praktyce rośliny mogą je tworzyć przez całą jesień i zimę

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ MOTORYZACJA

Sejm przegłosował ustawę, która wprowadza jeszcze surowsze kary za rażące naruszenia przepisów drogowych. **O karach mówi się ostatnio w Polsce o wiele więcej aniżeli o samochodach.** Gdzie się człowiek nie obejrzy, tam czyha mandat

ON TO MOTO

Poleca **Aureliusz Mikos,** redaktor naczelny Motofakty.pl. Samochody to jego pasja, którą realizuje w swojej pracy dziennikarskiej od wielu lat

FOT. ANNA KACZMARZ

Największą karą dla kierowcy jest strata punktów i utrata prawa jazdy. Dlatego na wszelki wypadek zwalniają na widok fotoradaru oraz na odcinkowych pomiarach prędkości (OPP), z którymi w dodatku nie ma się jak dogadać

Osoba, która będzie kierowała pojazdem mimo zatrzymania jej prawa jazdy lub elektronicznego prawa jazdy, będzie karana cofnięciem jej uprawnień. Dzieci do 16. roku życia – podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną czy urządzeniem transportu osobistego – będą musiały używać kasków. Wyjątkiem będzie jazda pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego. To koncepcja ciekawości wielkiej. Jak dziecko przewróci się na hulajnodze bez rodziców, to może ujdzie z życiem, bo będzie w kasku, natomiast w obecności rodziców może zginąć, bo kasku mieć nie musi. Co autor miał na myśli – nie wiadomo...

Wyższe mają być też kary za szybkość. Jeżeli kierowca przekroczy prędkość o więcej niż 50 km/h na drodze jednojezdniowej dwukierunkowej poza obszarem zabudowanym, będzie miał zatrzymane prawo jazdy. Przypomnijmy, że przepis ten obecnie dotyczy tylko obszaru zabudowanego. Najważniejszą zmianą i jednocześnie całkowitą nowością jest wprowadzenie kary więzienia (od 3 miesięcy do 5 lat) w przypadku łącznego spełnienia trzech przesłanek: prowadzenia pojazdu z rażąco nadmierną prędkością, rażącego naruszenia innych przepisów o ruchu drogowym i narażenia innego człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub uszczerbku na zdrowiu. Redukcja punktów karnych będzie możliwa tylko za naruszenia przepisów ruchu drogowego o mniejszej wadze (np. niewłaściwe parkowanie czy niewielkie przekroczenie prędkości).

Część nowych przepisów wymierzona jest w nielegalne wyścigi uliczne. W takim nieformalnym, spontanicznym spotkaniu brać udział będzie mogło maksymalnie 10 samochodów, o ile zostaną zgłoszone właściwej gminie. Udział w niezgłoszonym zgromadzeniu tego typu zagrożony będzie minimalną karą grzywny (20 zł), chyba że wydarzenie spowoduje tamowanie lub utrudnianie ruchu drogowego – wówczas grzywna może wynieść 1000 zł.

Prawo jazdy kategorii B będą mogły otrzymać osoby, które skończyły 17 lat (obecnie 18 lat) i posiadają pisemną zgodę rodziców lub opiekunów. Przez 6 miesięcy lub do ukończenia 18. roku życia siedemnastolatkowie będą musieli jeździć w towarzystwie doświadczonego kierowcy. Chodzi o osobę, która m.in. ma co najmniej 25 lat i od 5 lat posiada prawo jazdy kategorii B.

Wprowadzony ma zostać dwuletni okres próbny dla osób, które po raz pierwszy uzyskają prawo jazdy kategorii B. W przypadku młodych kierowców będzie to trzyletni okres próbny lub do ukończenia przez kierowcę 20 lat. Kierowca, który w okresie próbnym przekroczy liczbę 12 punktów karnych, będzie musiał ukończyć praktyczne szkolenie dotyczące zagrożeń w ruchu drogowym. W przypadku popełnienia dwóch wykroczeń okres próbny będzie mógł zostać wydłużony o 2 lata.

Do 31 grudnia 2027 roku przedłużona ma zostać możliwość poruszania się buspasami przez pojazdy elektryczne i napędzane wodorem. Buspasami będą mogły poruszać się pojazdy zespołu ratownictwa medycznego.

Niebawem będą więc nowe przepisy i nowe kary, ale prawie w ogóle nie mówi się o kulturze jazdy, o tym, że ludzie sami muszą się nauczyć jeździć zgodnie z przepisami i zdjąć nogę z gazu. Sprawa jest prosta – im wolniej jedziesz, tym masz większe szanse na przeżycie. Droga hamowania przy szybkości 30 km/h wynosi 5 metrów, a przy szybkości 70 km/h już pięć razy więcej. Dodać do tego trzeba czas reakcji kierowcy, który przeciętnie wynosi 1 sekundę. Na przykład przy prędkości 50 km/h w czasie reakcji pojazd pokona dodatkowe 15 metrów, zanim kierowca wciśnie hamulec.

Najlepiej jednak ludzie umieją liczyć co innego. Największą karą dla kierowcy jest strata punktów i utrata prawa jazdy. Dlatego na wszelki wypadek zwalniają na widok fotoradaru oraz na odcinkowych pomiarach prędkości (OPP), z którymi w dodatku nie ma się jak dogadać. W Warszawie jest taki na południowej obwodnicy (S2) w tunelu pod Ursynowem: szybkość 80 km/h i wszyscy jadą jak należy. Podobnie na obwodnicy Wyszkowa (droga ekspresowa S8), gdzie obowiązuje ograniczenie prędkości do 120km/h. Nikt nie szaleje, wszyscy jadą „jak Pan Bóg przykazał".

Dla „niecierpliwych" na marginesie informacja, że prędkościomierz samochodowy zawyża prędkość o około 5 proc., co oznacza, że gdy licznik wskazuje 100 km/h, rzeczywista prędkość pojazdu wynosi zazwyczaj około 95 km/h. Aby sprawdzić, z jaką prędkością rzeczywiście jedzie auto, wystarczy skorzystać z nawigacji np. Google Maps, która mierzy prędkość na podstawie sygnału satelitarnego.

Do tego ustawiony próg wyzwolenia urządzeń OPP, fotoradarów i mierników policyjnych uwzględnia możliwość błędu, który wynosi 10 km/h. A więc może „nie taki diabeł straszny, jak go malują", chyba że ktoś chce przekraczać prędkość w sposób, delikatnie mówiąc, rażący.

Wracając do nowych przepisów. Na obecnym etapie nie wiadomo ani kiedy, ani czy w ogóle zaczną obowiązywać. Zmiany dotyczące kar dla kierowców zostały na razie przegłosowane przez sejm. Muszą jeszcze zdobyć akceptację senatu, a do tego podpis prezydenta. Przed regulacjami jeszcze długa i być może „wyboista" droga.

Za ekstremalne przekroczenia prędkości grozić ma dożywotni zakaz prowadzenia, a nawet do pięciu lat więzienia

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ **ARCHEO**

Od informacji o budowie drogi w czynie społecznym, przez zwolnienia z zakładów karnych, po pytanie o to, czy pierwsza dama może prowadzić swój biznes – m.in. o tym pisały przed laty gazety **22 listopada**

Z NASZYCH STRON

Poleca **dr Grzegorz Sztoler,**
archiwista, publicysta
Pasjonat historii Polski
i starych egzemplarzy
gazet

Dziennik Zachodni nr 226, 22.11.1995

1995

Ustawa antykorupcyjna nie zabrania first lady działalności gospodarczej. Jolanta Kwaśniewska nadal może prowadzić firmę pośrednictwa nieruchomościami, choć w wielu krajach jest to niedopuszczalne.

First lady bez firmy?

WARSZAWA. Spółka Jolanty Kwaśniewskiej znacznie rozwinęła się od ubiegłego roku. Dochody z działalności osobistej żony nowego prezydenta — jak ujawnili Kwaśniewscy — wyniosły w 1994 roku po opodatkowaniu 932 mln starych złotych. Oznacza to, że biznes się kręci...

Zdaniem **Andrzeja Cubały**, rzecznika prasowego Ministerstwa Sprawiedliwości ustawa antykorupcyjna z 5 czerwca 1992 roku nie zabrania własnego biznesu współmałżonkom najwyższych osób w państwie. Zakazów nie ma również w ustawie z 1981 roku „O wynagradzaniu osób zajmujących kierownicze stanowiska państwowe". Cubała przyznał jednak, że „z punktu widzenia moralnego można stawiać znaki zapytania". Dodał, że rząd pracuje nad nową ustawą antykorupcyjną. W projekcie jest wzmianka, że współmałżonkowie powinni uchylać się od działalności gospodarczej, jeśli ta praca może wywoływać obawy o stronniczość oraz interesowność.

— *W krajach zachodnich zasadą jest, że prezydenci oraz ich małżonkowie nie prowadzą działalności gospodarczej, nawet jeśli nie ma prawnych zakazów* — twierdzi prof. Stanisław Gebethner z Uniwersytetu Warszawskiego. — *W USA firmę przekazuje się w „ślepe powiernictwo". Zarządca w pełni dysponuje majątkiem, może przysporzyć zysków lub strat. Właściciel nie podejmuje wówczas decyzji prawnych i gospodarczych.*

Dla Gebethnera jest oczywiste, że Jolanta Kwaśniewska powinna zrezygnować z firmy, nie czekając na nową ustawę antykorupcyjną. — *Oprócz prawa są jeszcze reguły etyczne* — uważa profesor.

W sztabie wyborczym Aleksandra Kwaśniewskiego nie chciano nam powiedzieć, czy first lady zrezygnuje z interesu. — *W tej chwili to pytanie jest za szczegółowe i zdecydowanie zbyt wczesne* — stwierdził **Jerzy Wysokiński** z tamtejszego biura prasowego.

JACEK SIATKOWSKI

Dziennik Popularny nr 259, 22-23.11.1975

Więcej ubranek dla niemowlaków

Sieradzkie Przedsiębiorstwo Przemysłu Terenowego „Terpol" systematycznie zwiększa produkcję ubranek dla niemowląt. Plan br. zakłada, że na rynek skierowanych zostanie 405 tys. sztuk spodenek, sukienek i kaftaników. Wzrost jest znaczny zważywszy zwłaszcza, że w zeszłym roku produkcja ta zamknęła się liczbą 260 tys. sztuk.

(fic)

1975

Głos Pomorza nr 272, 22.11.1985

1985

Kolejna grupa zwolnionych opuściła zakłady karne

Jak już informowaliśmy, trwa prokuratorski przegląd postępowań karnych prowadzonych przeciwko osobom, których dotyczy humanitarny apel Rady Krajowej PRON. Prokuratorzy i sądy podejmują postanowienia o złagodzeniu rygorów prawnych zastosowanych wobec osób aresztowanych lub skazanych za przestępstwa niekryminalne.

Dziennikarz PAP dowiaduje się, że do środy 20 bm. włącznie uchylono tymczasowe aresztowanie, bądź udzielono przerwy w odbywaniu kary wobec 101 osób. Jest wśród nich 11 kobiet. Wszyscy oni opuścili już zakłady karne. **(PAP)**

Gazeta Krakowska nr 277, 22.11.1965

Powiat krakowski przoduje w czynach społecznych

(Inf. wł.) Wczorajsza niedziela była dla mieszkańców pow. krakowskiego, niedzielą czynów społecznych przy budowie dróg. Do pracy wyszły wczoraj na drogach w Gaju, Czulicach, Batowicach i Ochojnie setki mieszkańców tych wiosek. Budują oni w czynie społecznym, ważne dla komunikacji odcinki drogowe.

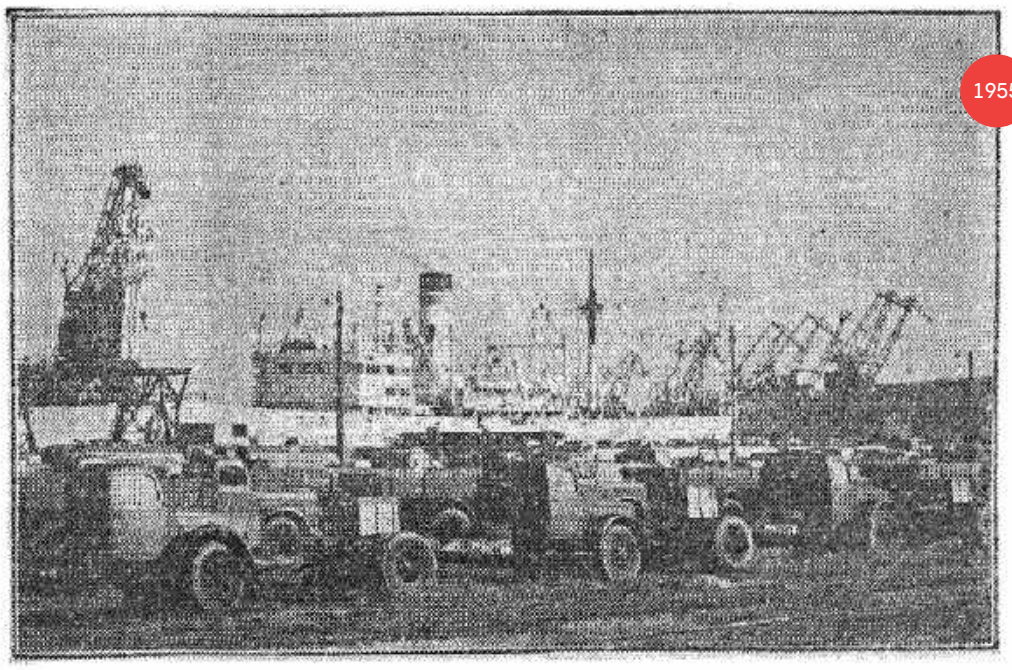
Na szczególne uznanie, zasługuje budowa ciągu drogi ze wsi Świątniki przez Rzeszotary — Ochojno, która połączy te miejscowości z Wieliczką. Setki mieszkańców wsi Ochojno wychodzi codziennie do pracy przy nowej trasie. Na szczególne uznanie zasługują jednak tacy, jak: **M. Kuc, K. Dudek, F. Fryś, S. Bakalarz, T. Kurleto, B. Majtyka, J. Dańda, Malec, K. Kurlato** i inni.

Trzeba wyraźnie powiedzieć, że budowa dróg w pow. krakowskim w takich rozmiarach jest możliwa dzięki przychylnemu stanowisku dyrekcji Nowohuckiego Przedsiębiorstwa Transportowego Budownictwa, które swoimi wozami dostarcza żużel wielkopiecowy. W pow. krakowskim roboty drogowe w czynie społecznym są prowadzone na przeszło 100 odcinkach. Dzięki dobrej pracy Pow. Zarz. Dróg Lokalnych już w zeszłym roku wykonano tam 30 km dróg. W br. wykonanych zostanie 45 km, a czyny społeczne wyniosą ponad 15 mln zł, co powiat krakowski stawia na pierwszym miejscu w województwie. (CM)

1965

Dziennik Bałtycki nr 279, 22.11.1955

Samochody z CSR i NRD dla Chin i Ameryki Południowej



1955

Samochody CSR i NRD tranzytem przez Gdynię — płyną do Chin i Ameryki Południowej. Na zdjęciu: przed załadunkiem w porcie gdyńskim.
CAF — fot. Uklejewski

Dziennik Zachodni nr 279, 22.11.1945

Ostrzegamy przed kupnem!

Skradziono samochód „Czytelnika" z Łodzi, osobowy, marki D. K. W., 4-re cylindrowy, kolor — zielony, błotniki — czarne, kryty brezentem jasno szarym (lniane płótno), obicie wnętrza zniszczone, miejscami podarte.

Znaki szczególne: na blasze przy sprzęgle dwa rozcięcia aparatem do spawania długości 10 cm. 4 świece w motorze marki „Champion", błotniki mocno zniszczone, klakson na zewnątrz.

Auto widziane było w dniu wczorajszym w Piotrkowie. Jechało w nim 4 osobników, przebranych w mundury armii radzieckiej.

1945

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Wieczór panieński jeszcze niedawno kojarzył się przede wszystkim z młodymi kobietami, które w szalony sposób świętują rychłe zamążpójście. Tymczasem **coraz popularniejsze jest organizowanie tego wydarzenia przez panie w dojrzałym wieku**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

Poleca **Katarzyna Piojda,** redaktorka zajmująca się tematyką społeczną, wiele czasu poświęca na tematy związane ze sprawami seniorów

Wieczór panieński po 50-tce? Tak, bo nigdy nie jest za późno na dobrą zabawę!

Kto powiedział, że życie kończy się po 50.? Współcześni silversi zdecydowanie różnią się od tych, którzy żyli 30 czy 40 lat temu. Są pełni energii, chęci do próbowania nowych rzeczy i głodni przygód. Niejednokrotnie w tym wieku postanawiają pierwszy lub ponowny raz stanąć na ślubnym kobiercu.

Przełamać schematy, czyli miłość w świecie silversów

Jeszcze kilka dekad temu śluby seniorów zdarzały się znaczenie rzadziej niż dzisiaj, a zawieranie związku małżeńskiego traktowano raczej jako domenę ludzi młodych. Obecnie znacząco rośnie społeczne przekonanie, że miłość można sformalizować w każdym wieku, zwłaszcza że dojrzali, doświadczeni ludzie są bardziej świadomi zdrowego budowania związku i podtrzymywania relacji.

Z analizy demografa prof. Piotra Szukalskiego wynika, że w latach 2010-2022 liczba nowożeńców, którzy ukończyli 50 lat, wzrosła o 40 proc. Tendencje te postępują. Warto dodać, że wśród par młodych, które wcale młode nie są, przeważają małżeństwa powtórne, czyli takie, które zawierają przede wszystkim wdowcy lub rozwodnicy. Takie pary stanowią 75 proc. związków formalizowanych przez osoby w starszym wieku. Nie można się dziwić tym statystykom: seniorzy są obecnie bardziej aktywni niż kiedyś i jednocześnie otwarci na nowe znajomości, a – co za tym idzie – również na miłość.

Czas zacząć żyć na własnych zasadach

Dojrzałe panny młode, bogate w doświadczenia życiowe i z poukładanymi priorytetami, zwykle podchodzą do zmian stanu cywilnego z większym spokojem. Nie chcą na siłę robić wrażenia na kimkolwiek. Uroczystość pragną przeżyć w gronie bliskich, zaufanych osób i w zgodzie ze sobą, tak by spokojnie świętować ważny moment i odwagę otwarcia się na miłość.

– Śluby osób w wieku emerytalnym zwykle różnią się od tych organizowanych z przytupem przez ludzi młodych. Mogą jednak być równie wyjątkowe i niezapomniane, o czym niejednokrotnie mieliśmy szansę się przekonać – zdradza Joanna Hoc-Kopiej, ekspertka Dworu Korona Karkonoszy, który specjalizuje się między innymi w organizacji wesel, eventów i spotkań rodzinnych.

Zdarza się, że para poprzestaje na zaślubinach w kościele czy urzędzie stanu cywilnego i obiedzie dla najbliższych. Niektórzy seniorzy decydują się jednak na większe przyjęcie. Coraz więcej kobiet chce się także bawić na własnym wieczorze panieńskim.

Późna miłość, wczesna radość

Niezależnie od tego, czy wieczór panieński dotyczy kobiety po sześćdziesiątce, czy też znacznie młodszej, wymaga przemyślenia i odpowiedniej organizacji. Choć w przypadku seniorek taka impreza ma zwykle spokojniejszy przebieg niż całonocny clubbing, może być zdecydowanie bardziej kreatywna.

Alternatywą dla szalonego tradycyjnego wieczoru panieńskiego może być kolacja w pięknych wnętrzach. Ważnym punktem będzie wówczas odpowiednio dobrane menu. Można zdecydować się też na ciekawe warsztaty, na przykład florystyczne, artystyczne, kulinarne czy tworzenia kosmetyków naturalnych. Popularnością cieszą się ponadto mobilne SPA czy degustacja win. Warto rozważyć połączenie wieczoru panieńskiego z noclegiem w wyjątkowym miejscu w otoczeniu natury, umożliwiającym wspólny spacer, wycieczkę lub zwiedzanie ciekawych miejsc. – Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, by zdecydować się na bardziej odważny charakter takiego spotkania, w zależności od preferencji. Warsztaty taneczne, escape room, karaoke, wieczór tematyczny, pokaz iluzjonisty... Możliwości jest sporo – podpowiada Joanna Hoc-Kopiej z Dworu Korona Karkonoszy.

Miłość nie zna wieku. Dobra zabawa również. Przemyślany i odpowiednio zorganizowany wieczór panieński może być świetną okazją do ciekawych aktywności, zacieśnienia przyjacielskich więzi, stworzenia pięknych wspomnień i celebrowania wejścia w jesień życia jako żona. Bo to może być najpiękniejszy czas – dojrzałość przynosi ze sobą mądrość, swobodę i radość z każdej chwili. Wieczór panieński w stylu Silver to doskonała okazja, by podkreślić wyjątkowość tej chwili, świętując z bliskimi kobietami, które rozumieją wartość prawdziwych przyjaźni i autentycznych relacji. To czas na śmiech, refleksję i wspólne dzielenie się marzeniami o przyszłości. Dobrze zaplanowane aktywności, od warsztatów artystycznych po wieczór tematyczny, mogą stworzyć atmosferę radości i intymności, której doświadczymy tylko w gronie najbliższych. Celebrując ten nowy etap życia, możemy śmiało mówić, że miłość i dobra zabawa są nie tylko dla młodych, ale dla wszystkich, którzy chcą i potrafią się nimi cieszyć.

FOT. FREEPIK

Wiek to tylko liczba. Nawet będąc silversem, można zorganizować niezapomniany wieczór panieński

Słowniczek

- **bro – kolega, ziomek, bliski znajomy, prawie jak brat. Skrót od angielskiego słowa „brother"**
- **freaky – ang. dziwaczny, osobliwy, trochę przerażający; określenie używane przez młodych ludzi do opisu czegoś dziwnego, ekscentrycznego**
- **slay – (z ang. slay – niszczyć, gromić) świetnie, znakomicie, doskonale; określenie czegoś, co robi wrażenie albo wyrażenie podziwu dla kogoś**
- **twin – osoba, z którą czujemy silną więź i podzielamy upodobania; idealnie dopasowany partner, najlepszy przyjaciel/przyjaciółka**

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ FOTO

Władysław Broniewski na Śląsku w otoczeniu żołnierzy Ludowego Wojska Polskiego. Popularny w latach 40. i 50. poeta często uczestniczył w spotkaniach nie tylko ze swoimi czytelnikami

FOT. JÓZEF MAKAL

PRZYKADROWANE

Poleca **Karina Trojok,** fotoedytorka i fotografka. Robienie zdjęć to jej pasja, ale kocha też zwierzęta, jazdę na rowerze i chodzenie po górach

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ SPORT

Małgorzata Tlałka i Dorota Tlałka jako pierwsze polskie zawodniczki znalazły się w ścisłej czołówce narciarstwa alpejskiego, zajmując wysokie miejsca na zimowych igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata czy zawodach Pucharu Świata

LIGA MISTRZÓW

Poleca **Adam Godlewski,** szef działu Sport. Kocha piłkę nożną i głównie o niej pisze, ale kibicuje wszystkim polskim zawodniczkom i zawodnikom

Siostry Małgorzata Tlałka-Długosz i Dorota Tlałka--Mogore to najbardziej utytułowane polskie narciarki alpejskie. Zdjęcie pochodzi z wystawy „Historia dwóch sióstr"

FOT. CREDIT MATERIAŁY PRASOWE/WYSTAWA HISTORIA DWÓCH SIÓSTR

Małgorzata Tlałka i Dorota Tlałka ur. 27 kwietnia 1963 roku w Zakopanem. Narciarki alpejskie

Bliźniaczki urodziły się w Zakopanem w rodzinie kochającej sport. Tata Jan – inżynier architekt – był mistrzem i rekordzistą Polski na 5000 i 10 000 metrów w łyżwiarstwie szybkim. Mama – Stanisława Stopkówna – biegała na nartach i śmigała po stokach, „łapiąc się" nawet do kadry narodowej.

Siostry do woli korzystały z dobrodziejstwa okolicznych stoków, najchętniej Trzech Dolin. Trenowały w WKS Legia Zakopane (1978-1985) pod okiem trenera Stanisława Gogólskiego. Szybko awansowały do kadry alpejczyków, gdzie szlifowały umiejętności dzięki uznanym szkoleniowcom: Tadeuszowi Kaimowi i Andrzejowi Kozakowi.

W czerwcu 1985 roku wyjechały do Francji, a już w październiku tego roku wyszły za mąż za braci Mogore: Dorota za 28-letniego Christiana, dziennikarza, a Małgorzata za jego młodszego brata Christophe'a, byłego zawodowego kolarza (fikcyjny ślub), by uzyskać prawo pobytu we Francji i obywatelstwo tego kraju.

Po decyzji Polskiego Związku Narciarskiego, uniemożliwiającej starty jako reprezentantki Polski w zawodach międzynarodowych najwyższej rangi, siostry kontynuowała karierę narciarską, reprezentując Francję. Od 1986 roku reprezentowały już barwy francuskiego Ski Club La Clusas.

Dorota na stałe została we Francji, mieszkając w miejscowości Méribel (miała dwie córki: Barbarę i Lidię), a Małgorzata - z czasem - wróciła do kraju (wyszła za mąż za Piotra Długosza, z którym ma troje dzieci: Piotra, Dorotę i Jana).

Siostry zdecydowanie najlepiej radziły sobie w slalomie i slalomie gigancie. Razem wywalczyły mnóstwo tytułów mistrzyń Polski. Dorota była również 2-krotną wicemistrzynią Francji w slalomie (1987-1988). Jako jedyna jak dotąd polska alpejka wygrała zawody Pucharu Świata – 14 grudnia 1984 roku na słynnej trasie we włoskiej Madonna di Campiglio.

Dwukrotnie startowała na zimowych igrzyskach olimpijskich: w Sarajewie nie ukończyła pierwszego przejazdu slalomu i była trzydziesta w gigancie, a w Calgary – już w barwach Francji – została sklasyfikowana w slalomie na 8. miejscu, tracąc do zwyciężczyni, słynnej Szwajcarki Vreni Schneider, 3,17 sekundy.

Na mistrzostwach świata w Schladming, w 1982 roku, uplasowała się tuż za podium, na 4. miejscu – od Szwajcarki Eriki Hess była wolniejsza w slalomie o 0,56 sekundy...

Dorota Tlałka-Mogore zmarła 26 września tego roku we Francji. Została pochowana na Nowym Cmentarzu przy ul. Nowotarskiej w Zakopanem.

W ostatniej drodze towarzyszyła jej siostra Małgorzata, która również startowała na igrzyskach w Sarajewie (6. miejsce w slalomie), jak w Calgary, gdzie dla Francji wywalczyła 19. miejsce w slalomie gigancie. Aż 8-krotnie stawała na podium zawodów Pucharu Świata, ale nigdy nie wygrała... Mieszka w Zakopanem.

Paweł Wiśniewski

BLIŹNIACZKI Z ZAKOPANEGO – IKONY NARCIARSTWA ALPEJSKIEGO

eprasa.pl 0e4d146bd1

▶ KSIĄŻKI

● **Książka wybitnego amerykańskiego historyka o tym, w jaki sposób magia stała się prekursorem współczesnej nauki** ● Autor pokazuje, na jak wielu płaszczyznach magia odgrywała ważną rolę ● **Stanowiła element religijny, społeczny, naukowy - ale była też narzędziem sprawowania władzy**

trzykropek

Mikołaj z Kuzy - niemiecki duchowny żyjący w XV w. - wymieniał magnetyzm, kuglarstwo oraz perspektywę jako bezpieczne sposoby wyrażania ludzkiej pomysłowości. Kuglarstwo nie będzie nas tu dalej zajmować. Jednak mówiąc o magnetyzmie i perspektywie, Mikołaj wyraźnie sugerował, że odnosi się do żyjącej w XIII wieku franciszkanina Rogera Bacona, dla którego były to rzeczy o wyjątkowym znaczeniu. W swoim Dziele trzecim, błyskotliwym manifeście mającym pozyskać poparcie papieża dla jego przedsięwzięć, Bacon rozwodził się nad tym, że cały szereg nauk jest w stanie zapewnić człowiekowi władzę nad naturą.

Niektóre z nich znał głównie ze źródeł muzułmańskich. Na przykład alchemia dzieliła się na dwie dyscypliny, obydwie niezwykle istotne. Alchemia spekulatywna, „ignorowana przez znaczną część uczonych", zapewniała podstawową wiedzę o świecie naturalnym: „Bowiem powstawanie ludzi, bestii i roślin ma swoje źródło w żywiołach i humorach, jak również jest związane z powstawaniem rzeczy nieożywionych". Ta odmiana alchemii istotnie zapewniała informacje na temat nazw i właściwości leków prostych, a więc takich, które mają tylko jeden składnik. Bacon badał ludzką fizjologię w kategoriach alchemicznych i postrzegał na przykład krew jako złożony humor, w którym poprzez analizę można wyróżnić jego źródłowe, proste humory, które z kolei uczynił fundamentem całej swojej medycyny. Alchemia użytkowa lub praktyczna okazywała się jeszcze cenniejsza: „Uczy ona wytwarzać szlachetne metale oraz barwniki, a także wiele innych rzeczy w sztuczny sposób, który jest lepszy i bardziej wydajny od tego, czego jest w stanie dokonać natura". Jak twierdził Bacon, ten rodzaj alchemii może zarówno przynieść zysk państwu, jak i odkryć sposób na przedłużenie ludzkiego życia, który to problem bardzo go zajmował.

Optyka i perspektywa również stwarzały olbrzymie możliwości. Po uważnym zapoznaniu się z pracą Al-Kindiego opisującą sposób zachowywania się promieni Bacon rozpoczął opracowywanie, w nadzwyczaj skrupulatny sposób, geometrycznej optyki – badań nad zachowaniem światła, które miały nie tylko wyjaśnić prawa rządzące jego ruchem, ale też zapewnić człowiekowi możliwość manipulowania nim. W obszernym liście krytykującym magię i odróżniającym od niej jego własną sztukę Bacon podkreślał, że tworzony właśnie przez niego rodzaj optyki ma umożliwić ludziom tworzenie „perspicua" – „soczewek" – które z kolei będą zdolne przekształcać wygląd rzeczy w niezwykle przydatny sposób: „Ciała mogą zostać przedstawione w taki sposób, że największe rzeczy będą bardzo małe lub najmniejsze będą wielkie, a także rzeczy znajdujące się wysoko będą nisko oraz na odwrót, jak również rzeczy ukryte staną się widoczne".

Juliusz Cezar korzystał z takiej soczewki do namierzania brytyjskich miast i obozowisk przed przekroczeniem kanału. A co nawet ważniejsze, sztuka perspektywy pozwalała tworzyć potężne rodzaje broni: „Lecz jedną z największych sił geometrii jest to, że promienie mogą być ściągnięte i połączone poprzez rozmaite obliczenia i odbicia niezależnie od upragnionej odległości, dzięki czemu dowolny ugodzony przez nie obiekt może zostać spalony. Dowiodły tego soczewki spalające w przód i w tył, jak pouczają nas o tym w swoich książkach pewni autorzy". W pełni doskonałe lustro spalające „byłoby warte więcej niż cała armia w starciu z Tatarami lub Saracenami", ponieważ zgładziłoby ono dowolną armię i jej obozowisko. Bacon miał nawet nadzieję, że perspektywa zdoła w końcu przynieść nową, lepszą wiedzę o położeniu ciał niebieskich.

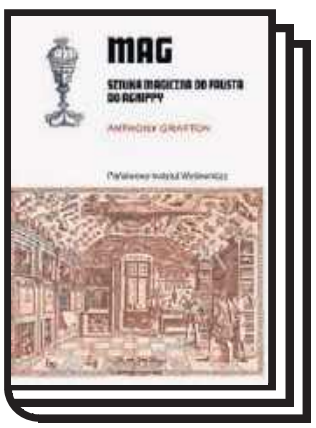
Jednak potężniejsza od alchemii i optyki była inna dyscyplina, którą Bacon określał jako „naukę eksperymentalną (scientia experimentalis)". Nauka ta, jak twierdził, „jest doskonalsza od wszystkich pozostałych, które jej służą, oraz w cudowny sposób gwarantuje pewność im wszystkim. A jest ona znana jako nauka eksperymentalna. Nie zważa na argumenty, gdyż nie dają one pewności, niezależnie od tego, jak silne są, o ile wynikających z nich wniosków nie da się wywieść z doświadczenia".

Nauka eksperymentalna, twierdził Bacon, miała się do pozostałych tak jak żeglarz do cieśli. Podobnie jak żeglarz pokazuje cieśli, jak zbudować statek, tak też nauka ta instruuje wszystkie pozostałe, jak powinny postępować. Tam, gdzie współcześni mu filozofowie skupiali się na wiedzy pochodzącej z dowodzenia z pierwszych przyczyn, demonstratio quia, Bacon widział znacznie większe możliwości w skorzystaniu z konkretnych „doświadczeń" w celu potwierdzenia i zastosowania praw natury. Miał on nadzieję – podobnie jak w przypadku swoich badań nad astrologią – że uda mu się zapewnić znanemu sobie papieżowi Klemensowi IV, oraz być może innym wpływowym osobistościom, wiedzę, która pomoże mu obronić christianitas przed Antychrystem. Pozwala to zrozumieć, dlaczego tak gorliwie poszukiwał form wiedzy, które nie wchodziły w skład ówczesnego kanonu – prawdopodobnie nawet w pracowniach rzemieślników.

To, co Bacon miał na myśli, nie było oczywiście nauką eksperymentalną w naszym współczesnym sensie – co wybrane przez niego określenie, będące czymś w rodzaju terminologicznej Grenlandii, kusząco, choć błędnie, zasugerowało w przeszłości pewnym historykom. Jak sam z zapałem wyjaśniał, współczesny mu Piotr z Maricourt, zwany również Piotrem Pielgrzymem, stanowił dla niego wzór „eksperymentatora".

Piotr poświęcił obszerny traktat jawnym właściwościom magnesu. W najdrobniejszych szczegółach opisywał on działanie magnetytu, naturę i zachowanie jego biegunów oraz sposób jego użycia. Żywe opisy wskazywały na to, że sam zdobył wiedzę o tych rzeczach, a także zdawały sprawę z jego rozmów odbytych ze zwykłymi marynarzami: „Kolor magnetytu powinien być identyczny z żelazem, matowy, z domieszką niebieskiego barwnika, tak że wygląda jak kawałek wypolerowanego żelaza wystawionego na niszczące działanie powietrza. Nie spotkałem się jeszcze z kamieniem tego typu, który nie byłby obdarzony silnym działaniem. Najczęściej można je znaleźć na północy, a marynarze przywożą je ze wszystkich północnych portów, normandzkich, pikardyjskich czy flandryjskich". Dokładnie wyjaśniał, jak przygotować magnetyt, korzystając z narzędzia, za pomocą którego jubilerzy formują zwykle kryształy, i nadać mu kulisty kształt, oraz jak wskazać jego biegun przez sprawdzenie, w którym miejscu kamienia stalowa igła będzie stała na sztorc. Tłumaczył też, jak korzystać z właściwie przygotowanych kamieni do odnajdywania kierunku, tworzenia ruchomych modeli sfery niebieskiej, a nawet tworzenia perpetuum mobile. Dokładnie opisane i opatrzone odpowiednimi diagramami „eksperymenty" Piotra nie miały badać działania kamienia, ale potwierdzić je i umożliwić zastosowanie.

Bacon wychwalał Piotra i jego prace z najwyższym zapałem: „Znam tylko jednego człowieka mówił papieżowi Klemensowi który naprawdę zasługuje na wyróżnienie pośród wszystkich zajmujących się tą nauką, gdyż nie przywiązuje on wagi do mów i potyczek słownych, a jedynie pozwala działać mądrości i w niej znajduje spełnienie. Podczas gdy inni starają się widzieć pomimo swej ślepoty, jak nietoperze widzące światło słońca o zmierzchu, on patrzy na świat przy świetle południa, gdyż jest panem doświadczenia". Bacon przekonywał, że Piotr z rozmysłem rozpoczął naukę sztuk praktycznych, gdyż „odczuwał wstyd w sytuacji, gdy jakiś laik, wiedźma, żołnierz czy chłop wiedział więcej od niego". Dlatego opanował metody obróbki metalu, sztukę wojny, agrokulturę oraz geodezję: „Zbadał nawet doświadczenia i przepowiednie wiedźm, a także ich pisma, jak również wszystkich innych czarowników". Tylko jego oddanie praktykowanej przez siebie sztuce trzymało go w Paryżu, podczas gdy mógłby zgromadzić majątek, służąc jakiemuś potężnemu władcy.

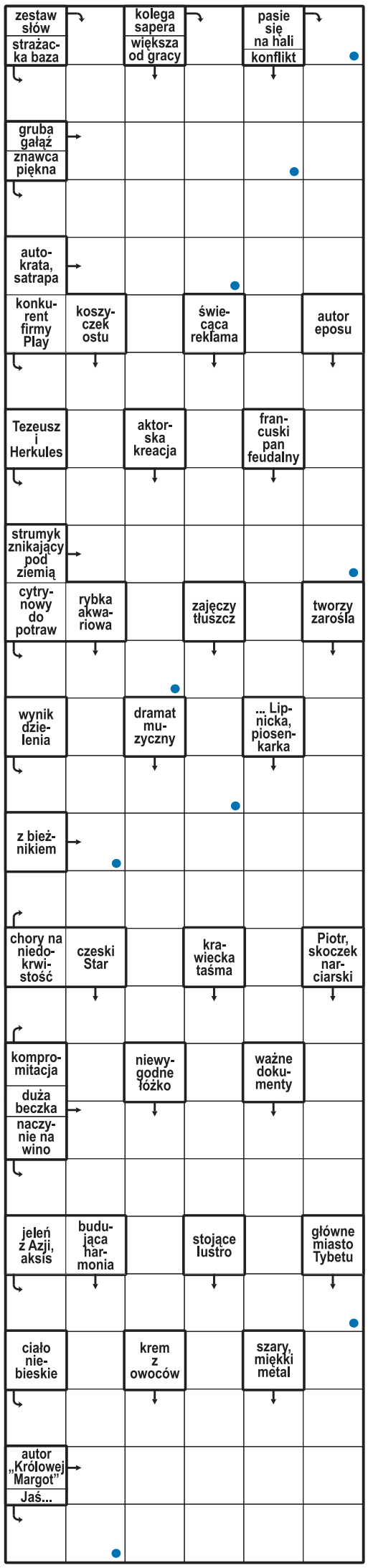


Anthony Grafton „Mag. Sztuka magiczna od Fausta do Agrippy", tłumaczenie: Bartłomiej Kaniewski, wyd. PIW, Warszawa 2025

eprasa.pl 0e4d146bd1

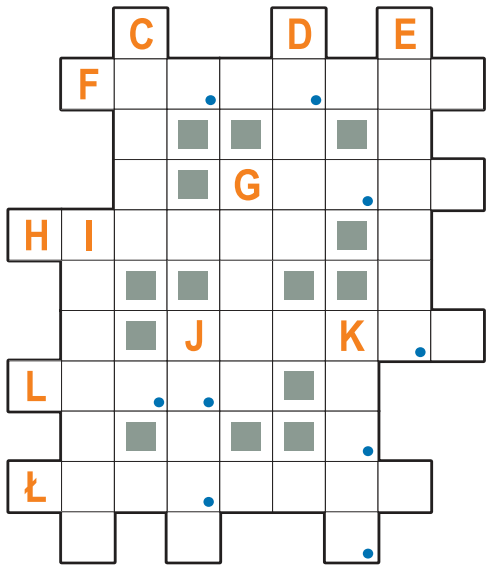
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



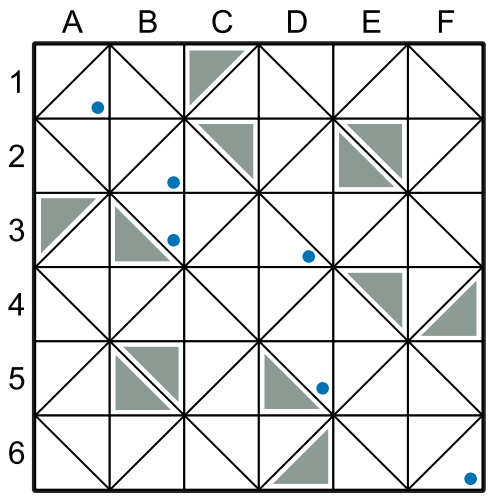
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– pojęcie z rachunku różniczkowego
– muza flecistów i romantycznych poetów
– dawniej anons, ogłoszenie
– olbrzym ulepiony z gliny i ożywiony
– potocznie o Amerykaninie
– młoda owca
– zakończenie gumowej gruszki
– pobudzają do śmiechu; gilgotki
– można się na nim opalać półleżąc
– cenna odmiana opalu
– osoba zaufana, powiernik
– ptak z rodziny ziarnojadów
– ostatnia faza lotu szybowca

Krzyżówka mozaikowa



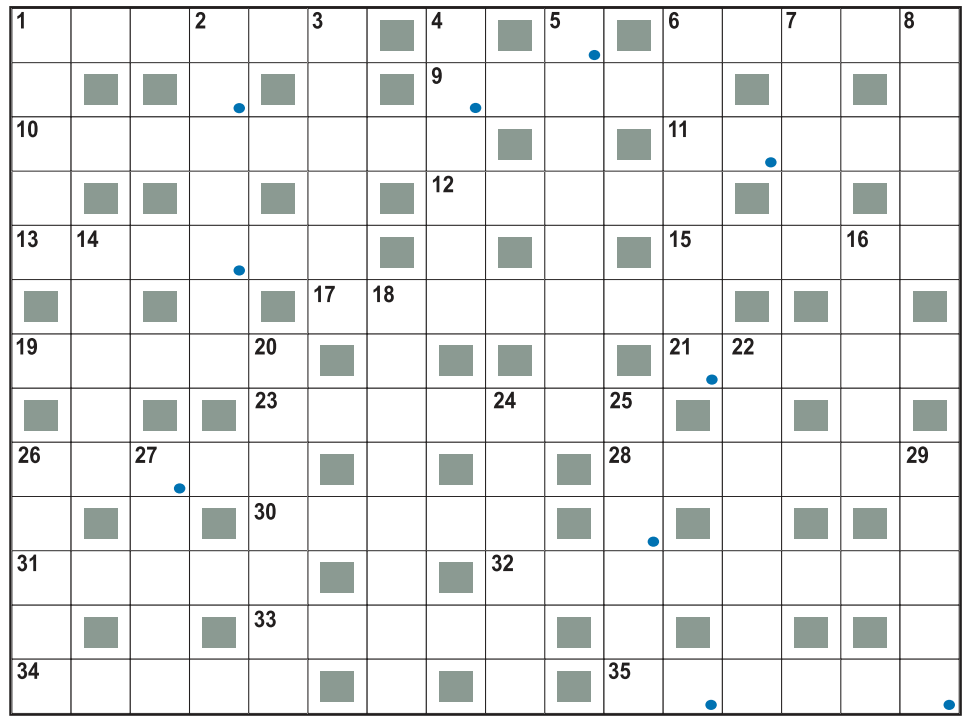
Litery w polach z kropką, czytane po skosie, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) cywilny, skupienia lub wyjątkowy ● francuski rewolucjonista,
2) turecka potrawa z jagnięciny,
3) dawna drobna moneta miedziana,
4) film ilustrujący utwór muzyczny,
5) jamochłon tworzący rafy i wyspy,
6) marka kawy ● roślina pastewna.

Pionowo:
A) kotlet kojarzący się z bzdurami ● brylantowy naszyjnik,
B) hinduski bogacz, krezus,
C) Jacek, aktor z serialu „Klan”,
D) niewielkie aktywa finansowe,
E) silny podmuch wiatru,
F) gafa towarzyska ● chiński werniks.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: barkarola; **alfabetka:** koleżanka; **szkotka:** galanteria; **krzyżówka mozaikowa:** tabaka; **krzyżówka pięciokątna:** lustro; **wiro-krzyżówka dwuliterowa:** manierka; **krzyżówka łukowa:** suchary.

Szkotka



Podane wyrazy należy uzupełnić literami dopisywanymi na początku, na końcu lub z obydwu stron i otrzymane dłuższe słowa (rzeczowniki pospolite) wpisać do diagramu. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) pas,
6) bas,
9) alka,
10) Eska,
11) Ares,
12) ług,
13) arni,
15) ren,
17) Eol,
19) mak,
21) akt,
23) bak,
26) ter,
28) lik,
30) Lec,
31) alba,
32) rów,
33) sak,
34) rok,
35) Ian.

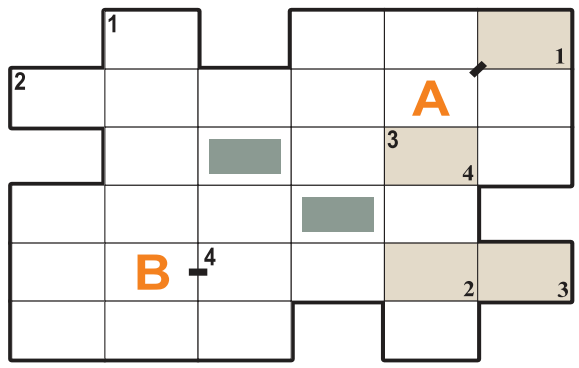
Pionowo:
1) bat,
2) linka,
3) uszka,
4) ser,
5) koma,
6) kara,
7) bar,
8) sus,
14) kant,
16) ksi,
18) ciecz,
20) las,
22) oz,
24) war,
25) Don,
26) pas,
27) kler,
29) ras.

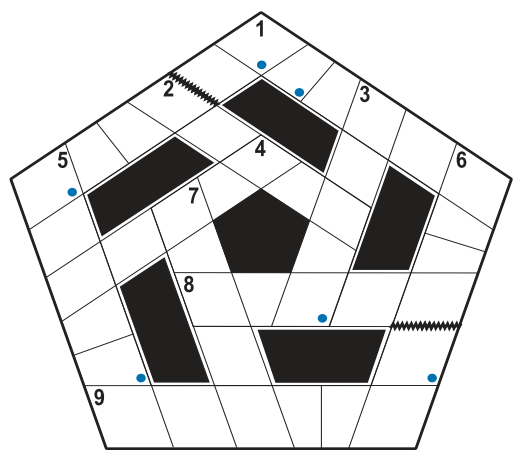
Wiro-krzyżówka dwuliterowa

Pary liter w polach ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 4 utworzą rozwiązanie.
Prawoskrętnie
(pierwsze litery w polu z kreską):
A) szlachetna odmiana kamienia stosowany do dekoracji wnętrz,
B) krakowskie wzgórze poświęcone przywódcy insurekcji.

Poziomo:
2) szklane elementy budowlane,
4) walczył pod Racławicami.

Pionowo:
1) islamska jałmużna,
3) „Anna ...”, powieść Lwa Tołstoja.



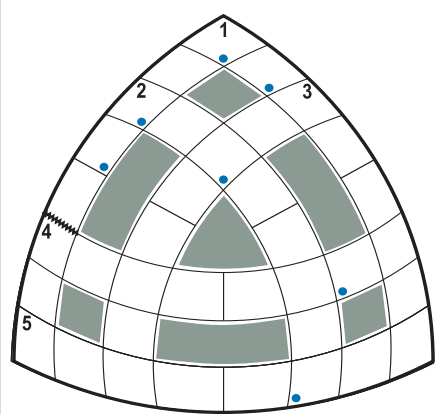


Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) srogi wachmistrz z Trylogii ● 24h ..., wyścig samochodowy,
2) niejeden w wyposażeniu mieszkania,
3) dywanowy z powietrza,
4) wirująca część pralki,
5) skąpiec, dusigrosz,
6) izraelski pisarz i eseista,
7) długi drąg z hakiem,
8) film Olafa Lubaszenki,
9) płat papieru lub blachy.

Krzyżówka łukowa

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) nadwyżka gotówki w kasie ● zestalony dwutlenek węgla,
2) miasto we wschodniej Francji, w Alpach Sabaudzkich,
3) czekoladka z masą kremową,
4) wojska w dawnych Niemczech,
5) napastliwy utwór literacki wyrażający krytykę lub protest.



eprasa.pl 0e4d146bd1

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
22 LISTOPADA: Cecylia, Marek, Ernestyna, Filemon, Filemona, Maur, Salwator, Stefan, Wszemił **23 LISTOPADA:** Adela, Felicyta, Klemens, Amfiloch, Fotyna, Grzegorz, Lukrecja, Michał, Orestes **24 LISTOPADA:** Flora, Jan, Walenty, Aleksander, Andrzej, Biruta, Chryzogon, Dobrosław, Emilia **25 LISTOPADA:** Erazm, Katarzyna, Beatrycze, Elżbieta, Godzimir, Józef, Maria, Merkury, Mojżesz, Tęgomir **26 LISTOPADA:** Konrad, Leonard, Alipiusz, Ammonia, Ammoniusz, Delfin, Dobiemiest, Faust **27 LISTOPADA:** Walerian, Wirgiliusz, Achacjusz, Achacy, Bernardyn, Damazy, Dominik, Franciszek, Gustaw **28 LISTOPADA:** Jakub, Zdzisław, Andrzej, Berta, Eustachy, Feliks, Ginter, Gościrad, Grzegorz.

NIEZAPOMNIANY JANOSIK
22 listopada imieniny obchodzą panowie o imieniu Marek. To okazja, aby przypomnieć niezwykle lubianego aktora Marka Perepeczkę, który zmarł 17 listopada 2005 roku w Częstochowie. Urodził się 3 kwietnia 1942 roku w Warszawie. Perepeczko wcale nie planował kariery aktorskiej. Ostatecznie studia aktorskie ukończył w roku 1965. W 1965 roku po raz pierwszy film z udziałem Marka Perepeczki trafił na ekrany kin: był to dramat Andrzeja Wajdy „Popioły". W kolejnych latach wystąpił w takich produkcjach, jak „Potem nastąpi cisza", „Wilcze echa" czy „Pan Wołodyjowski". Wielką sympatię widzów zdobył dzięki roli tytułowego bohatera serialu „Janosik" (1973 r.) w reżyserii Jerzego Passendorfera. W latach 80. wyjechał do Australii. Jego żoną była Agnieszka Fitkau-Perepeczko.

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Marta kontynuuje śledztwo w sprawie zabójstwa Joanny S. Chce sprawdzić alibi Szymona, którego Bruno podejrzewa o zabicie dziewczyny. Kiedy Szymon zaprasza Martę na spontaniczną imprezę u siebie, ta, choć pełna obaw, decyduje się skorzystać z okazji! W sprawie następuje nieoczekiwany przełom, a na jaw wychodzą nowe zaskakujące dowody. Po rewelacjach Szymona Marta nagle zaczyna rozumieć, o co chodzi w sprawie Joanny S.

NA WSPÓLNEJ
Monika nie odpuszcza gwałcicielowi Maszy – próbuje namówić Renatę, księgową Klejmana, żeby znalazła na niego haka. Cieślikowa uważa, że skoro gwałt się przedawnił, to facet musi pójść za kraty za inne przestępstwo. Wkrótce do Moniki dzwoni prawnik Klejmana – jego klient żąda przeprosin i pieniędzy za publiczne zniesławienie. Nieoczekiwanie dzwoni sekretarka Klejmana – chce się spotkać, ale wymaga absolutnej dyskrecji...

BARWY SZCZĘŚCIA
Stefaniak znów organizuje wieczór „tylko we dwoje" i podaje Soni narkotyk. Rano dziewczyna znów nic nie pamięta z poprzedniego wieczoru, ale znajduje w domu „podejrzane" ślady. Stefaniak sprytnie okłamuje ją i ukrywa fakt, że nie byli sami. Tymczasem Darek żąda od Roberta, by zapłacił za lusterko, które zniszczyli w nocy jego goście. Na dowód przedstawia nagrania z monitoringu i grozi zawiadomieniem policji. Do Soni dociera, że Robert wcześniej ją okłamał.

NA DOBRE I NA ZŁE
Tadek jedzie do Torunia na kolejny egzamin, tym razem z Martyną. Ale na miejscu jego ukochana nagle zaczyna się źle czuć. Z kolei Falkowicz odkrywa, że szpital jest zadłużony, a Beger znika, przez co Leśna Góra aż huczy od plotek. Iga ma nowy powód do zmartwień, bo Klemi nie tylko wraca do Igora, ale w dodatku okłamuje policję.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

W Średniowieczu drogi były tak wąskie, że mogły się minąć najwyżej dwa samochody.

Judym miał szczęście, bo wzięła go na wychowanie ciotka pijaczka.

Obok grobów smutnych i zaniedbanych stały groby tętniące życiem.

DO REDAKCJI: ZACZĘŁAM TWORZYĆ DRZEWO GENEALOGICZNE MOJEJ RODZINY. TO ŻMUDNE, WCIĄGAJĄCE ZAJĘCIE. DAJE MI TO SPORO SATYSFAKCJI.

mamy memy my

FOT. TELEMAGAZYN

Na słuszny cel

● Mikołaj Bagi Bagiński wygrał 17. edycję „Tańca z Gwiazdami". Otrzymał Kryształową Kulę i 200 tys. zł. Po finale ogłosił, że całą wygraną przeznaczy na stowarzyszenie, które wspiera osoby z zespołem Downa. Z tą chorobą zmaga się jego siostra Matylda.

FOT. ALEKSY WITWICKI

Szafa pełna kreacji

● Maryla Rodowicz zdradziła, że magazynuje swoje stroje i raczej niechętnie by się z nimi rozstała. „Jestem kolekcjonerką swoich własnych kostiumów i w ogóle wszystko magazynuję – jestem takim chomikiem".

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**

Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 8488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl**, KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 3473552, redakcja.gk24@polskapress.pl**, SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 4813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 0e4d146bd1

Wakacje First Minute

Najtańsze kierunki na ferie, zimową egzotykę i lato 2026

strona 12

Weekendowe Wycieczki

Najciekawsze kompleksy termalne w Polsce

strona 24

Ferie

9 najlepszych atrakcji w Polsce na ferie zimowe

strona 42

Święta

Wyjątkowe jarmarki świąteczne w Polsce

strona 52

WYDANIE BEZPŁATNE
LISTOPAD 2025
WWW.STRONAPODROZY.PL

MAGAZYN TURYSTYCZNY

FOT. GETTY IMAGES

REKLAMA

0111429238

basen, jacuzzi, sauny, tężnia

małpi gaj i animacje dla dzieci

pokoje w Gdańsku 100 m od plaży

piana party, ogniska i wiele więcej!

RODZINNY HOTEL Z ATRAKCJAMI W CENIE NOCLEGU I DZIECI DO LAT 3 GRATIS

www.prawdzic.com.pl

+48 58 553 50 15

eprasa.pl 0e4d146bd1

04/Sprawdź, dlaczego warto zaplanować lato 2026 już teraz. Które kierunki będą hitami sezonu?

08/10 najlepszych i najciekawszych pomysłów na podróże w 2026. Te miejsca zachwyciły podróżników

18/Kochasz plażować i nie znosisz zimowej pogody? Gotowa lista pomysłów na wakacje pod palmami

30/ Zimowe wędrówki po górach. Odkryj łatwe, malownicze szlaki w Karkonoszach, Beskidach i Tatrach

44/ 9 najlepszych miast Europy na ferie i Nowy Rok. W tych miejscach zimą zawsze jest magicznie

48/Czy warto jechać na narty do Livigno? Kilometry zaśnieżonych stoków, pyszne jedzenie, tanie zakupy

50/Ferie w Polsce nie muszą być drogie! Podpowiadamy darmowe atrakcje i pomysły na zimową zabawę

56/ Urlop na Maderze: zabawa i przygody na perle Atlantyku. Czym zachwyciła mnie Wyspa Wiecznej Wiosny?

58/Malta idealna na urlop o każdej porze roku. Tajemnicze świątynie, cuda natury, miejsca UNESCO

FOT. PHOTOPIANO/123RF.COM/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

FOT. KOBBY_DAGAN, 123RF.COM

FOT. GETTY IMAGES, ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

FOT. A290AGIL/WIKIMEDIA.ORG/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

FOT. FRANCKREPORTER/GETTY IMAGES

FOT. PATRYCJA SEKLECKA / POLSKA PRESS

FOT. FOT. EMIL HOFF

MAGAZYN TURYSTYCZNY

Redaktor prowadzący
Ingrid Hintz-Nowosad

Menedżer produktu
Monika Burchardt

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45,
02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00,
fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Zenon Nowak

Projekt graficzny, dyr. artystyczny
Tomasz Bocheński

Dział wydawniczy
Izabela Marciniak

Produkcja
Dorota Czerko

Druk
Polska Press
Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz,
ul. Grunwaldzka 229

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i nie zwraca materiałów niezamówionych. Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk i wykorzystywanie w jakiejkolwiek innej formie bez pisemnej zgody zabronione.

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011423286

Złocieniec – serce Pojezierza Drawskiego

Aleja Grabowa w Parku Żubra

Złocieniec to jedno z większych miast Pojezierza Drawskiego, położone w południowo-wschodniej części województwa zachodniopomorskiego, usytuowane pomiędzy trzema dużymi jeziorami: Drawsko (1781 ha), Siecino (788 ha) i Lubie (1398 ha). Bliskość lasów i jezior sprawia, że teren ten wyróżnia się wyjątkowymi walorami krajobrazowymi i przyrodniczymi, stanowiąc idealne miejsce do wypoczynku oraz aktywnej turystyki.

Złocieniec
miasto z klimatem

Miasto i gmina Złocieniec leżą w obrębie Drawskiego Parku Krajobrazowego. Urozmaicona rzeźba terenu z morenowymi wzgórzami, dolinami rzek Drawy i Wąsawy oraz licznymi jeziorami, tworzy niezwykle malowniczy i zróżnicowany krajobraz. Okoliczne lasy, łąki i bagna kryją w sobie bogactwo flory i fauny.

Przyroda i aktywny wypoczynek

Jeziora regionu obfitują w sandacze, okonie, leszcze i sielawy – to raj dla wędkarzy. Grzybiarze znajdą tu prawdziwki, rydze, podgrzybki i koźlaki. W lasach i nad wodami można spotkać orły, czaple, bociany czarne, żurawie, kormorany, a nawet bobry i nietoperze.

Na turystów czekają liczne ośrodki wypoczynkowe i pola biwakowe, zlokalizowane nad jeziorami. Przez gminę przebiega także jeden z najpiękniejszych szlaków kajakowych w Polsce – szlak rzeki Drawy im. ks. kardynała Karola Wojtyły (186 km długości). Przepłynięcie całej trasy zajmuje około 8 dni, jednak ze względu na jej urok warto zarezerwować nawet 2 tygodnie. Trasa jest odpowiednia także do spływów grupowych.

Miłośnicy turystyki pieszej i rowerowej również znajdą coś dla siebie – przez gminę biegną liczne oznakowane szlaki piesze i rowerowe, w tym jedna z głównych atrakcji: 27-kilometrowa trasa rowerowa ze Złocieńca do Połczyna-Zdroju, wiodąca przez urokliwe tereny Pojezierza.

Zabytki i atrakcje kulturowe

Do osobliwości Złocieńca należą:

- zabytkowy ratusz,
- gotycki kościół z neogotycką wieżą z 1875 roku,
- urokliwa aleja grabowa w miejskim parku,

Region wyróżnia się nie tylko malowniczym krajobrazem, ale także bogactwem historycznych obiektów, które stanowią prawdziwą perłę w architektonicznym dziedzictwie. Wśród nich szczególne miejsce zajmują pałace i dwory, które wkomponowują się w otaczający je stary drzewostan, tworząc niezapomniany widok.

- Cieszyno: neorenesansowy pałac z XIX wieku, który wznosi się w otoczeniu pięknego parku,
- Bobrowo: eklektyczny dwór z 1851 roku, będący przykładem architektonicznej harmonii różnych stylów,
- Darskowo: pałac w stylu rokoko z lat 1775–1780, którego elegancja przenosi nas do XVIII wieku,
- Wąsosz: neogotycki pałac z drugiej połowy XIX wieku, który zachwyca detalami architektonicznymi.

Warto dodać, że w okolicach Lubieszewa znajdują się dwa grodziska z okresu wczesnośredniowiecznego, które stanowią cenne świadectwa dawnych osad. Natomiast w Warniłęgu można podziwiać zabytkowy głaz graniczny, który od wieków stanowi punkt orientacyjny i symbol historii tego miejsca.

Region łączy w sobie piękno przyrody oraz bogactwo historyczne, oferując zarówno miłośnikom architektury, jak i pasjonatom historii niezapomniane wrażenia.

Granitowy Kamień „Zajączek" – Legenda Złocieńca

Jedną z atrakcji Złocieńca jest granitowy kamień, potocznie nazywany „Zajączkiem". Znajduje się on przy trasie wylotowej ze Złocieńca w kierunku Połczyna-Zdroju, stanowiąc nie tylko naturalny drogowskaz, ale także element lokalnej tradycji. Kamień ten to ważny symbol miasta, który przyciąga turystów i mieszkańców swoją wyjątkową historią.

Pomnik Zajączka Złocieniaszka

Z „Zajączkiem Złocieniaszkiem" związana jest również piękna legenda – „O Srebrnej Syrence i Złocienieckim Zajączku". Ta opowieść wciąga i fascynuje, przenosząc słuchaczy w magiczny świat dawnych czasów.

Zatrzymaj się na chwilę...

Bogata i burzliwa historia Złocieńca skłania do refleksji nad przemijającym czasem. Każdy zakątek miasta i jego okolic – stare parki, pałace, aleje drzew – kryje w sobie opowieści minionych wieków. To miejsce, gdzie natura przeplata się z historią, tworząc przestrzeń idealną do odkrywania i odpoczynku.

Zapraszamy do bliższego poznania Złocieńca – miasta tajemnic, historii i niezwykłej przyrody. Daj się oczarować pięknem Pojezierza Drawskiego!

www.zlocieniec.pl

Jezioro Siecino

Pałac Cieszyno

Mural przy ul. Staszica

eprasa.pl 0e4d146bd1

wakacje first minute

FOT. PHOTOPIANO/123RF.COM/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Czy co roku obiecujesz sobie, że tym razem zaplanujesz urlop z głową, ale w czerwcu znów łapiesz się na tym, że najlepsze oferty dawno odleciały? Najwyższy czas to zmienić! Lato 2026 czeka na ciebie.

Tanie wakacje 2026? Zarezerwuj wcześniej i oszczędź nawet kilkaset złotych

Nie czekaj do czerwca – najlepsze oferty wakacyjne znikają szybciej, niż zdążysz pomyśleć o urlopie! Sprawdź, dlaczego warto zaplanować lato 2026 już teraz i które kierunki będą najgorętszymi hitami nadchodzącego sezonu.

Eliza Ciepielewska

Czy należysz do tych, którzy odkładają planowanie urlopu na ostatnią chwilę? W takim razie lato 2026 to idealny moment, by to zmienić. Wczesna rezerwacja nie tylko pozwala zaoszczędzić nawet kilkaset złotych, ale też daje pełną swobodę wyboru – od kierunku i hotelu po termin wylotu. Dzięki temu możesz zaplanować podróż dokładnie tak, jak chcesz, bez kompromisów i presji czasu.

W internetowych wyszukiwarkach znajdziesz tysiące propozycji wakacji z gwarancją najniższej ceny. Jeśli po dokonaniu rezerwacji znajdziesz identyczny wyjazd taniej – różnica wróci na twoje konto. Co więcej, jeśli ceny wzrosną, nie zapłacisz ani złotówki więcej. Możesz też liczyć na zwrot różnicy w przypadku obniżek last minute.

Dodatkowe atuty? Wcześniejsza rezerwacja to wiele benefitów. Elastyczna zmiana hotelu gratis, możliwość płatności na raty, zniżki do 50% na ubezpieczenie podróżne oraz wsparcie 24/7 w trakcie całego wyjazdu. Te wszystkie opcje są dostępne dla osób rezerwujących swoje wakacje w tzw. ofertach first minute.

Gdzie warto polecieć latem 2026? Najpiękniejsze kierunki wakacyjne

Durrës – albańska perła nad Adriatykiem
Jeśli marzysz o słońcu, ciepłym morzu i przystępnych cenach, Albania to strzał w dziesiątkę. Durrës łączy nowoczesność z historią – możesz tu spacerować po antycznych ruinach amfiteatru i w tym samym dniu odpoczywać na złocistych plażach Adriatyku. To idealne miejsce na spokojny wypoczynek, szczególnie jeśli wolisz autentyczny klimat i lokalną kuchnię zamiast tłocznych resortów.

Riwiera Turecka – słońce, morze i orientalne aromaty
Antalya, Alanya czy Side to klasyka letnich wakacji. Złote plaże, błękitne morze i bogata kultura – wszystko, czego możesz oczekiwać od idealnego urlopu. Oprócz leniwego wypoczynku warto wybrać się do kanionu Köprülü na rafting lub odwiedzić antyczne ruiny w Aspendos. Wieczorami spróbuj lokalnych przysmaków, takich jak baklawa i kebab prosto z tradycyjnych bazarów.

Larnaka – cypryjski klimat i morze w roli głównej
Cypr to miejsce, gdzie historia łączy się z beztroskim wypoczynkiem. Larnaka zachwyca kameralną atmosferą, nadmorską promenadą Finikoudes i pięknymi plażami. To świetny kierunek dla miłośników historii, którzy chcą zobaczyć cerkiew św. Łazarza czy ruiny Kition, ale też dla osób szukających relaksu przy ciepłym, śródziemnomorskim morzu.

Majorka – hiszpańska wyspa, która ma wszystko
Na Majorce znajdziesz wszystko: od górskich szlaków po bajkowe zatoczki. Warto odwiedzić stolicę wyspy – Palmę, zobaczyć gotycką katedrę La Seu, a potem wsiąść do zabytkowego pociągu do Sóller. Jeśli marzysz o spokojnym wypoczynku, wybierz Alcudię lub Cala Millor. To idealne miejsca dla rodzin i osób ceniących spokój.

Sycylia – słoneczne Włochy z historią w tle
Na Sycylii słońce świeci przez większość roku. Możesz tu wspiąć się na wulkan Etna, zwiedzić Dolinę Świątyń w Agrigento lub odkrywać barokowe miasta, takie jak Syrakuzy. Miłośnicy kuchni będą zachwyceni – spróbuj arancini, makaronu alla Norma i słynnych cannoli. Każdy kęs to kwintesencja włoskiego lata.

Korfu – zielony raj Grecji
Korfu, ulubione miejsce cesarzowej Sissi, to jedna z najbardziej urokliwych wysp Grecji. Oferuje błękitne zatoczki, góry, zamek Achilleion i klimatyczne stare miasto wpisane na listę UNESCO. Dla aktywnych – rejsy, trekking i nurkowanie, dla szukających spokoju – kameralne plaże i tawerny z widokiem na morze.

Costa Brava – hiszpańskie wybrzeże pełne wrażeń
Costa Brava to idealna propozycja dla tych, którzy lubią łączyć relaks z odkrywaniem. Zajrzyj do urokliwego Tossa de Mar, Cadaqués – ulubionego miejsca Salvadora Dalego – i wybierz się do parku Cap de Creus. Szlaki w tym regionie to jedne z najpiękniejszych tras widokowych w całej Hiszpanii.

Kreta – słońce, plaże i mity
Kreta to kwintesencja Grecji: mityczny pałac w Knossos, turkusowa laguna Balos i różowe plaże Elafonisi. Wyspa oferuje też trekking przez wąwóz Samaria i niezliczone lokalne tawerny z domowym winem i świeżymi owocami morza.

Malta – mała wyspa z wielkim charakterem
Malta to doskonały wybór dla tych, którzy chcą połączyć plażowanie ze zwiedzaniem. Stolica – Valletta – to prawdziwa perła baroku. Warto odwiedzić też wyspy Gozo i Comino, a jeśli jesteś fanem nurkowania, zatoka Dwejra i podwodne ruiny Lazurowego Okna są obowiązkowym punktem programu.

Jak znaleźć najtańsze wakacje 2026?

Najlepszym sposobem na tanie wakacje jest wczesna rezerwacja. W praktyce oznacza to, że najniższe ceny znajdziesz już teraz – zanim popyt wzrośnie wiosną. Warto też śledzić specjalne oferty z kodami rabatowymi i promocje sezonowe.

Nie zostawiaj planowania wakacji na ostatnią chwilę – najlepsze oferty znikają błyskawicznie. Dzięki wczesnej rezerwacji zyskasz spokój, większy wybór i gwarancję najniższej ceny. Czy to będzie Albania, Cypr, Grecja czy Hiszpania – lato 2026 może być pełne słońca, przygód i nowych wspomnień. Zacznij planować już dziś, zanim inni zarezerwują najlepsze miejsca. Twój idealny urlop jest na wyciągnięcie ręki – wystarczy tylko kliknąć „rezerwuj”.

Źródło: traveltalks.esky.pl

REKLAMA 0011422808

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA

0111430876

Zajazd fojutowo

Noclegi

Restauracja

Browar

Pizzeria

Grill

Baseny

Place zabaw z dmuchańcami

Wypożyczalnia rowerów oraz sprzętu wodnego

Snowtubbing, stok narciarski

i wiele więcej

Fojutowo 7a
89-504 Legbąd
52 334 15 00

www.zajazd-fojutowo.pl

eprasa.pl 0e4d146bd1

Wakacje first minute czy last minute – którą opcję wybrać? Sprawdź, co pasuje do ciebie najbardziej

FOT. FLICKR.COM / DAVE OUELLETTE / CC BY-SA 2.0

Pomyśl o kolejnych wakacjach i sprawdź, kiedy najlepiej je wykupić

Wakacje last minute czy first minute? Zobacz, czym się różnią się te możliwości i która z ofert najbardziej odpowiada twoim oczekiwaniom. Ta wiedza może być nieoceniona – szczególnie, jeśli myślisz już o organizacji kolejnej podróży.

Patrycja Seklecka

First minute, a może last minute? Planując wakacje, warto pamiętać o istnieniu tego typu ofert. Choć każda z nich ma swoje wady i zalety, w zdecydowanej większości przypadków obie pozwolą ci sporo zaoszczędzić.

Na początku warto wyjaśnić, co właściwie oznaczają powyższe terminy. Wakacje last minute to oferty wyjazdów w dużo niższych cenach, pojawiające się w sprzedaży na krótko przed terminem wyjazdu. First minute to z kolei oferty, które można wykupić z bardzo dużym wyprzedzeniem. Ich ceny są często sporo niższe niż regularne.

To, która z tych opcji okaże się dla ciebie najlepsza, zależy od wielu czynników, m.in. indywidualnych preferencji dotyczących terminów czy kierunków.

Rozważ wszystkie plusy i minusy

First minute to z całą pewnością świetny wybór dla tych, którzy lubią planować wszystko z wyprzedzeniem i cenią sobie możliwość wyboru spośród szerokiej gamy ofert. Tego typu propozycje są zazwyczaj nowościami wprowadzanymi na rynek - jest to przedsprzedaż, a więc dostępnych jest wiele kierunków, terminów, a nawet typów zakwaterowania. Wczesna rezerwacja oznacza też więcej czasu na samo przygotowanie do podróży, dzięki czemu wydatki związane z wyjazdem można rozłożyć w czasie i zminimalizować stres związany z pakowaniem czy zakupami na ostatnią chwilę.

Wybór tego rodzaju wycieczki wiąże się jednak z pewnym ryzykiem - przed wykupieniem wyjazdu tak wcześnie, trudno jest wziąć pod uwagę wystąpienie nieprzewidzianych okoliczności, sytuacji kryzysowych czy nagłych zmian planów, które mogą pokrzyżować wakacyjne plany.

Z kolei last minute docenią poszukiwacze okazji cenowych. Takie oferty są znacznie tańsze, ponieważ organizatorzy starają się wypełnić pozostałe miejsca przed rozpoczęciem wycieczki. Jeśli jesteś elastyczny co do terminu, nie masz konkretnych wymagań związanych z kierunkiem wypoczynku i cechuje cię spontaniczność, na pewno świetnie odnajdziesz się w gąszczu letnich ofert.

Rozwiązanie to, choć niewątpliwie bardzo ekonomiczne i wygodne, jak wszystko, ma także swoje minusy. Decydując się na wakacje last minute musisz pamiętać, że prawdopodobnie żadna z dostępnych ofert nie spełni twoich oczekiwań w stu procentach - musisz liczyć się z koniecznością przystania na to, co oferują biura podróży i wybrać opcję, która odpowiada twoim oczekiwaniom najbardziej. Rezerwacja w ostatniej chwili (np. kilka, a nawet dzień przed wylotem!) oznacza też przygotowywanie w pośpiechu czy brak możliwości rezerwacji ulubionych miejsc w samolocie.

Zanim zdecydujesz się na zakup wakacji first lub last minute, dokładnie przeanalizuj swoje potrzeby, możliwości finansowe i gotowość do pójścia na pewne ustępstwa. Każde z dostępnych rozwiązań ma swoje plusy i minusy - tylko od ciebie zależy, którym z tych wyborów będziesz cieszyć się bardziej.

Kiedy najlepiej kupić wakacje first minute?

Czy wiesz, kiedy najlepiej wykupić wakacje first minute? Najlepszym momentem na zakup wycieczki w przedsprzedaży wydaje się sezon powakacyjny. Wykupując wycieczkę na kolejny rok we wrześniu, październiku, listopadzie czy grudniu, możesz wybierać spośród bardzo różnorodnych propozycji, bowiem większość biur podróży właśnie w tym okresie zaczyna prezentować je w swoich salonach czy na stronach internetowych. To czas promocji i rabatów, a jednocześnie wprowadzania na rynek nowości, co oznacza możliwość „upolowania" ciekawych ofert w najkorzystniejszych cenach.

Choć dokonanie płatności za wyjazd tuż po poprzednich wakacjach może wydawać się trudne, w rzeczywistości wystarczy odłożyć tylko część gotówki. Rezerwacja urlopu tak wcześnie nie wiąże się z koniecznością natychmiastowej zapłaty całej kwoty. Zazwyczaj touroperatorzy wymagają wpłacenia jedynie zaliczki - resztę płatności można uregulować w ratach, które płaci się zgodnie z wyznaczonym harmonogramem.

Jeśli chcesz mieć swój budżet pod kontrolą przez cały rok, rozłożenie płatności na dogodne raty pozwoli ci wszystko zaplanować i przygotować się na wydatki z odpowiednim wyprzedzeniem. Taki rodzaj płatności może być korzystny szczególnie dla rodzin z dziećmi, które często mierzą się z niespodziewanymi wydatkami, czy młodych osób, które powoli wkraczają w dorosłe życie i nie mają zbyt wielu oszczędności na koncie.

Zakup urlopu first minute w okresie jesienno-zimowym nie tylko poprawi twoje samopoczucie i przeniesie cię myślami do wymarzonego miejsca - jest też jednym z najlepszych pomysłów na prezent świąteczny, który możesz sprawić sobie lub bliskiej osobie, która uwielbia podróżować. W końcu, który zapalony turysta nie chciałby znaleźć takiego prezentu pod choinką?

REKLAMA 0011423069

eprasa.pl 0e4d146bd1

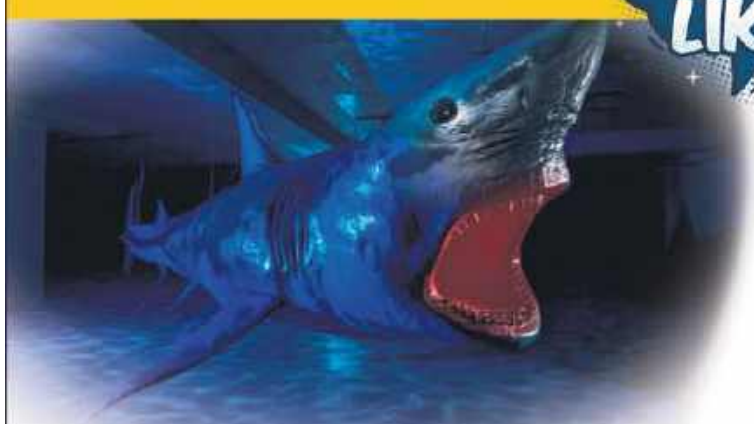
REKLAMA

0011429852

OCEANARIUM
MIĘDZYZDROJE

Przyjdź i dotknij
podwodnego świata!

3000m² powierzchni
3 poziomy
16 metrowy półtunel
220 ton wody z żywymi okazami
okazy z najdalszych zakątków świata



LIKE

W oceanarium zastosowane zostały najnowocześniejsze rozwiązania multimedialne. Dopasowane do najmłodszych oraz nieco dojrzalszych odbiorców. Ekrany dotykowe pozwolą zwiedzającym pogłębić wiedzę w wybranych zakresach, a dzieciom umożliwią dodatkową zabawę, m.in. z grami interaktywnymi. Wykorzystanie projekcji laserowych, monitorów 4K (od 43" do olbrzymich 86") oraz technologii wykrywania ruchu pogłębią wyjątkowe wrażenia, które oferuje obiekt.

Międzyzdroje
ul. Bohaterów Warszawy 16 B
tel: 512 755 809
www.oceanarium.com.pl

oceanarium-międzyzdroje

oceanarium.międzyzdroje

eprasa.pl 0e4d146bd1

Turyści wybrali 10 najlepszych miejsc na podróże w 2026 r. Gdzie pojechać na ferie czy majówkę?

Aż niemal 30 tys. turystów wypełniło ankiety, w których wskazało najlepsze i najciekawsze miejsca na podróże w całym 2026 r.

Emil Hoff

W ankietach pytano o plany podróżnicze na rok 2026. Na podstawie odpowiedzi stworzono listę 10 miejsc, które w nadchodzącym roku mogą być absolutnymi hitami na długie i krótkie wycieczki, city breaki, czy przygody na łonie natury.

Przekonajcie się, które miejsca najbardziej warto odwiedzić w 2026 r. Listę ułożyliśmy chronologicznie, w zależności od pory roku, w której najbardziej warto odwiedzić dany zakątek.

10 pomysłów na wakacje 2026. Te miejsca zachwyciły podróżników

Munster w Niemczech
Listę otwiera piękne niemieckie miasto Munster, słynące ze swojej średniowiecznej architektury. Warto wybrać się tam jeszcze w tym roku, bo w Munsterze na gości czeka jeden z najstarszych i największych jarmarków bożonarodzeniowych w całej Europie, w tym roku czynny od 24 listopada do 23 grudnia. Munster nadaje się też na wiosenny city break - miasto ma gęstą sieć ścieżek rowerowych i kilka pięknych parków.

Koczin w Indiach
Koczin w stanie Kerala zachwyca architekturą, zarówno tradycyjnie indyjską, jak też kolonialną. Warto odwiedzić miasto na początku 2026 r., bo od stycznia do marca trwać tam będzie festiwal Kochi-Muziris Biennale. To wielkie święto sztuki nowoczesnej, w czasie którego stare magazyny portowe zmieniają się w galerie wystawiennicze prac słynnych i mniej znanych artystów z Indii i całego świata.

Barranquilla w Kolumbii
W dniach 14-17 lutego 2026 możesz wziąć udział w słynnym już karnawale Barranquilla, wpisanym nawet na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. Poza szampańską zabawą miasto oferuje piękną promenadę, nastrojową starówkę z wąskimi uliczkami i kawiarenkami, a także wiele doskonałych restauracji.

Manaus w Brazylii
Z Barranquilla będziecie mieli stosunkowo niedaleko do Manaus. To wielkie miasto leży w środku Amazonii i zachwyca niezwykłą mieszanką kultur: na wskroś nowoczesnej i tradycyjnej, wyrosłej ze społeczności Indian zamieszkujących deszczowy las. Manaus doskonale poznaje się z pokładu statku wycieczkowego, sunącego po Amazonce i Rio Negro. Organizowane są też wycieczki do dżungli, w czasie których można odwiedzić tradycyjne wioski indiańskie.

Bilbao w Hiszpanii
Wiosną, gdy nie ma jeszcze silnych upałów, warto pozwiedzać Hiszpanię, zwłaszcza Kraj Basków, który robi się ostatnio coraz modniejszy. Niewielka kraina oferuje wiele ciekawych miejsc i doświadczeń, na czele z pyszną kuchnią baskijską.

W Bilbao warto zwiedzić słynne Muzeum Guggenheima, przespacerować się po starym mieście, odwiedzić Mercado de la Ribera (największy na świecie kryty targ spożywczy w budynku art deco z 1929 r.), a także poplażować nad Zatoką Biskajską.

Filadelfia w USA
4 lipca 2026 r. warto być w Filadelfii, gdzie 250 lat temu podpisano amerykańską Deklarację Niepodległości i Konstytucję. W ciągu całego 2026 r. obchodzone będzie 250-lecie USA, a szczególnie hucznie właśnie w Filadelfii. Warto wybrać się na wycieczkę po mieście z przewodnikiem, wziąć udział w jednej z niezliczonych imprez kulturalnych, albo pokibicować sportowcom w czasie licznych zawodów, np. Mistrzostw FIFA, zaplanowanych na nadchodzący rok.

FOT. KOBBY_DAGAN, 123RF.COM

Aż niemal 30 tys. turystów odpowiedziało w ankietach, które miejsca na świecie uważa za najlepsze na wycieczki w 2026 r. To gotowe pomysły na wasze urlopy i wakacje

Booking.com, jedna z najpopularniejszych na świecie platform rezerwacji noclegów, opublikowała wyniki badania ankietowego, przeprowadzonego wśród niemal 30 tys. turystów z 33 krajów.

Port Douglas w Australii
Miasteczko na północnym wybrzeżu Australii stanowi wygodną bazę wypadową do dwóch miejsc z listy UNESCO: Wielkiej Rafy Koralowej i lasów deszczowych w okolicach Daintree. Wybrzeże Port Douglas to raj dla miłośników nurkowania i snorkelingu, a w samym miasteczku warto zwiedzić niesamowitą galerię Ngarru z kolekcją współczesnej sztuki aborygeńskiej.

Może najlepszą porą na odwiedziny w Port Douglas jest australijska wiosna, który wypada w czasie naszej jesieni, od września do listopada.

Mui Ne w Wietnamie
Jesienią warto wybrać się do Wietnamu, który Polacy od niedawna mogą zwiedzać bez wiz. Mui Ne to rybacka wioska na południowo-wschodnim wybrzeżu kraju, która od paru lat zmienia się w wygodny, zaciszny kurort. Można tu opalać się na plażach ze złotym piaskiem, albo wyprawić się na przygodę wśród spektakularnych wydm i formacji skalnych, tworzących niesamowity krajobraz niczym z filmu fantasy.

Sal w archipelagu Wysp Zielonego Przylądka
W listopadzie zaczyna się najlepsza pora na podróż na Wyspy Zielonego Przylądka. Wyspa Sal słynie z plaż z białym piaskiem, obmywanych turkusową wodą, malowniczych solnisk wokół starej osady Pedra de Lume i pysznej lokalnej kuchni, specjalizującej się w owocach morza (warto spróbować np. potrawki catchupa z papryczkami malagueta.

Kanton w Chinach
Chiny przedłużyły Polakom możliwość podróży bezwizowych aż do końca 2026 r. Warto skorzystać z okazji i odwiedzić Kraj Środka, ale zamiast cisnąć się ze wszystkimi w Pekinie, lepiej zdecydować się np. na Kanton, niedaleko Hongkongu i Makao. Można tu zobaczyć piękną historyczną zabudowę wyspy Shamian, zwiedzić stary port i tradycyjne targowisko; na turystów czekają też nastrojowe rejsy po Rzece Perłowej.

REKLAMA

0011423192

ZEM TOURIST PUSTKOWO

OŚRODEK WCZASÓW RODZINNYCH I REHABILITACYJNYCH „ZEM – TOURIST"

Rezerwacji można dokonać telefonicznie oraz za pośrednictwem strony www.zempustkowo.pl

Słoneczna 25, 72-344 Pustkowo
tel. 604 148 392, 91 38 64 459

» przytulne 2- i 3-osobowe pokoje w budynkach Ośrodka
» nowe, drewniane domki dla 5 osób
» przestronna jadalnia z domowymi posiłkami
» nowoczesny, ogrodzony parking
» baseny odkryte czynne w sezonie letnim
» plac i sala zabaw dla najmłodszych
» zadaszone miejsca na ognisko i grill
» boisko do siatkówki
i tereny rekreacyjne na świeżym powietrzu

Znajdziesz tu wszystko, czego potrzebujesz !

Centrum PUSTKOWA 120 m od MORZA | Ośrodek otwarty od 01.05 do 30.09

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011431449

Współczesny luksus w budownictwie to nie tylko najwyższej klasy materiały i nowoczesne technologie. To przede wszystkim unikalne połączenie komfortu, funkcjonalności i harmonii z otoczeniem – wartości, które od lat definiują inwestycje Burco Polska.

Burco Polska od 2005 roku z sukcesem realizuje inwestycje premium nad Bałtykiem, czerpiąc z wieloletniego doświadczenia zdobytego na wymagającym rynku europejskim. Firma rozwijała swoje kompetencje podczas boomu inwestycyjnego w Brukseli, gdzie zrealizowała prestiżowe projekty na dużą skalę. Te międzynarodowe sukcesy stały się solidnym fundamentem dla działalności w Polsce, gdzie Burco tworzy wyjątkowe nieruchomości oraz osobiście nadzoruje wszystkie etapy ich powstawania.

Każda inwestycja Burco nad Morzem Bałtyckim to nie tylko prestiżowy adres, ale przede wszystkim gwarancja luksusu, komfortu i doskonałej lokalizacji. Najnowszy projekt dewelopera, Rogowo Pearl, to przykład tej filozofii – ekskluzywny kompleks harmonijnie wpisany w nadmorski krajobraz.

BURCO POLSKA – SYNONIM SOLIDNOŚCI I JAKOŚCI

Burco Polska od lat konsekwentnie redefiniuje pojęcie nadmorskiego luksusu. Każda inwestycja firmy to starannie zaplanowana całość – nie tylko wysokiej klasy budynki, ale także pełna infrastruktura, obejmująca drogi, chodniki, oświetlenie, parkingi, ale także tereny zielone i rekreacyjne. Deweloper zwraca szczególną uwagę na zagospodarowanie przestrzeni wspólnej, tworząc miejsca sprzyjające integracji i relaksowi na świeżym powietrzu.

Firma od lat współpracuje z tymi samymi, sprawdzonymi wykonawcami, co gwarantuje najwyższą jakość i spójność projektów. Materiały wykorzystywane do budowy są starannie dobierane, aby zapewnić trwałość, estetykę i wysoką wartość nieruchomości przez długie lata.

Zaufanie klientów stanowi najlepsze potwierdzenie renomy firmy. Wielu nabywców wraca po kolejne nieruchomości, traktując je jako prestiżowe miejsce do życia oraz pewną inwestycję. Burco Development stawia na długofalowe relacje z klientami, oferując profesjonalną obsługę posprzedażową oraz wsparcie na każdym etapie zakupu i eksploatacji nieruchomości.

ROGOWO PEARL – EKSKLUZYWNY KOMPLEKS W UNIKALNYM OTOCZENIU

Flagowa inwestycja Burco, Rogowo Pearl, to prestiżowy kompleks położony w jednej z najbardziej malowniczych lokalizacji w Polsce – na mierzei pomiędzy Morzem Bałtyckim a jeziorem Resko. Unikalne położenie zapewnia mieszkańcom prywatność, bliskość natury i panoramiczne widoki. Rogowo Pearl to jedyna taka inwestycja na polskim wybrzeżu – otoczona wyłącznie przez nadmorskie lasy i szerokie, piaszczyste plaże. To miejsce, gdzie natura wyznacza rytm życia, a mieszkańcy mogą cieszyć się spokojem i otwartą przestrzenią. Kompleks powstał na terenie dawnego lotniska wojskowego, co pozwoliło zachować naturalny mikroklimat i subtelnie wkomponować architekturę w otoczenie.

ARCHITEKTURA INSPIROWANA NATURĄ

Kompleks zaprojektowano tak, aby naturalnie współgrał z otaczającym krajobrazem. Eleganckie bryły budynków, inspirowane rytmem fal Bałtyku, wpisują się w nadmorską scenerię, podkreślając nietuzinkowy charakter tego miejsca.

Każdy detal został starannie przemyślany, aby stworzyć spójną i estetyczną przestrzeń. Architekci zadbali o proporcje budynków, tak by nie dominowały nad otoczeniem, lecz stanowiły jego naturalne dopełnienie. Dzięki temu inwestycja zachowuje lekkość i elegancję, tworząc niepowtarzalne miejsce do życia i wypoczynku.

APARTAMENTY W STANDARDZIE PREMIUM

Apartamenty w Rogowo Pearl to połączenie nowoczesnego designu, funkcjonalności i wysokiej jakości wykończenia. Dostępne w metrażach od 30 do 70 m², zostały zaprojektowane z myślą o komforcie i optymalnym wykorzystaniu przestrzeni. Duże okna wprowadzają do wnętrz naturalne światło, a przestronne balkony pozwalają cieszyć się panoramicznymi widokami na morze, jezioro lub las. Dodatkowym atutem apartamentów na piątym piętrze są prywatne tarasy na dachu, które oferują spektakularną panoramę obu akwenów. To wyjątkowa przestrzeń, idealna do relaksu i podziwiania zachodów słońca nad Bałtykiem.

Wszystkie apartamenty sprzedawane są w standardzie „pod klucz", co oznacza gotowość do zamieszkania bez konieczności przeprowadzania dodatkowych prac wykończeniowych. To szczególnie ważne dla osób, które poszukują nieruchomości wakacyjnej lub inwestycyjnej, ale nie chcą przeprowadzać remontu.

DODATKOWE UDOGODNIENIA

W ramach kompleksu dostępne są udogodnienia klasy premium, takie jak kryty basen z zapleczem saunowym, nowoczesna siłownia, strefa zabaw dla najmłodszych, przestrzenie rekreacyjne, a także zewnętrzny basen z podgrzewaną wodą. Dla miłośników aktywnego stylu życia zaprojektowano również ścieżki spacerowe oraz bezpośredni dostęp do plaży.

Poza ekskluzywnymi apartamentowcami powstaną także budynki usługowe – restauracje, kawiarnie i sklepy – dzięki temu mieszkańcy będą mieli wszystko w zasięgu ręki, bez konieczności opuszczania kompleksu.

PLAN REALIZACJI I CENY

Obecnie w sprzedaży dostępne są apartamenty w trzech budynkach, czwarty jest w trakcie budowy, a realizacja ostatniego, piątego rozpocznie się jesienią tego roku. Ukończenie całego kompleksu planowane jest na 2027 rok.

Ceny apartamentów zaczynają się od 18 tys. brutto zł/m². W cenie zawarte jest dedykowane miejsce parkingowe w podziemnej hali garażowej oraz wykończenie w standardzie „pod klucz".

INWESTYCJA, KTÓRA WYZNACZA NOWY STANDARD NADMORSKIEGO ŻYCIA

Wybierając apartament w Rogowo Pearl sygnowany marką Burco Polska, zyskujesz gwarancję bezkompromisowej jakości, nowoczesnego designu i unikalnej lokalizacji. To przestrzeń stworzona dla tych, którzy oczekują więcej – prestiżu, komfortu i bliskości natury.

Skontaktuj się z Burco Polska i stań się częścią tego unikalnego projektu.

BURCO

BURCO POLSKA Sp. z o.o.
ROGOWO PEARL Sp. k.
Rogowo, ul. Rezydencyjna 88/2,
72-330 Mrzeżyno
513 005 655 biuro@burco.pl

eprasa.pl 0e4d146bd1

FOT. CRISTIANL/GETTY IMAGES

Dominikana to od lat jeden z popularniejszych kierunków na egzotyczne wakacje.

5 egzotycznych kierunków na cudowny urlop w 2026 roku. Tam spędzisz wakacje jak ze snów

Marzysz o podróży pełnej niezapomnianych przygód, a może po prostu pragniesz zrelaksować się na rajskiej plaży? Bez obowiązków, daleko od szarej codzienności?

Patrycja Seklecka

Zamień szarugę na kierunki pełne barw – oto 5 egzotycznych miejsc, które na pewno sprostają twoim wymaganiom.

Rottnest Island, Australia

Daleko i dość egzotycznie – Rottnest Island w Australii Zachodniej to propozycja dla zaprawionych fanów podróżowania. Jeśli niestraszne ci najdalsze zakątki świata i podróż trwająca kilkanaście godzin, to wymarzony kierunek dla ciebie. Wyprawę najlepiej zorganizować w grudniu, styczniu albo lutym – kiedy w Polsce panuje przeszywający chłód, w Australii lato trwa w najlepsze. Dlaczego akurat Rottnest Island? Choć wyspa ma powierzchnię zaledwie 19 kilometrów kwadratowych, oferuje nieziemskie widoki i jasne plaże, które łączą się z turkusowymi wodami Oceanu Indyjskiego. Jednocześnie, Rottnest Island jest jednym z najważniejszych rezerwatów przyrody kraju. Nieodłącznym elementem tamtejszego krajobrazu są urocze kuoki, czyli niewielkie, „uśmiechnięte" torbacze. Ląd jest obecnie symbolem pojednania i pamięci, stanowi również miejsce niezwykle ważne dla kultury całego kontynentu i Aborygenów – rdzennych mieszkańców Australii.

Arabia Saudyjska

Arabia Saudyjska cieszy się coraz większą popularnością wśród turystów, chociaż wciąż ustępuje miejsca Zjednoczonym Emiratom Arabskim. Następujące w kraju reformy społeczne i gospodarcze sprawiają, że ten – kiedyś niedostępny – kierunek staje się coraz ciekawszym celem podróży poza Europę. Szczególnie intrygujące jest miasto Ad-Dirijja, dawna stolica kraju. To właśnie tam można zobaczyć ruiny XVIII-wiecznego ceglanego miasta. Zabytkowy kompleks At-Turaif został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Z kolei w pobliżu miasta Al-Ula znajduje się jedna z najbardziej rozpoznawalnych formacji skalnych, przyciągająca turystów z kraju i zagranicy. To słynna Słoniowa Skała (Elephant Rock) – imponujący ostaniec z piaskowca, którego kształt przypomina sylwetkę słonia z masywnym tułowiem i charakterystyczną trąbą. W obecnej stolicy, Rijadzie, warto zobaczyć nie tylko Stare Miasto i pałac Masmak, ale też bardzo nowoczesny wieżowiec Kingdom Tower, ekspozycje w galerii Riyadh Art czy kompleksy Boulevard Riyadh City Boulevard World.

Madagaskar

Wśród licznych propozycji biur podróży na egzotyczne wycieczki uwagę przyciąga Madagaskar – niesamowita wyspa, a zarazem państwo w Afryce, zachwycające różnorodnością krajobrazów i wyjątkową fauną. Madagaskar jest największą wyspą Afryki i 4. największą wyspą świata! Ponad 90 procent tamtejszej przyrody nie znajdziesz w żadnym innym miejscu na naszej planecie! Podziwianie endemicznych gatunków to dopiero początek przygody, która czeka na Madagaskarze – ląd oferuje plaże jak ze snu oraz możliwość kontaktu z kulturą przedstawicieli blisko 20 grup etnicznych. Na wyspie zobaczysz zarówno majestatyczne góry wulkaniczne, jak i równiny oraz pustynie. Nie zapomnij odwiedzić Parku Narodowego Isalo, obfitującego w spektakularne kaniony i piaszczyste doliny. To wszystko, w połączeniu z możliwością wypoczynku w jednym z tamtejszych kurortów, wycieczka na Madagaskar zdaje się być jedną z najbardziej interesujących, „nieoklepanych" miejsc na egzotyczny urlop.

Dominikana

Rajskie Karaiby – czy trzeba wyjaśniać więcej? Dominikana to od lat jeden z popularniejszych kierunków na egzotyczne wakacje. Ciężko oprzeć się tamtejszemu klimatowi, plażom i krystalicznym wodom Morza Karaibskiego. Jeśli zależy ci na znalezieniu miejsca, w którym po prostu „nic nie trzeba" i całymi dniami można rozkoszować się pięknymi widokami i słonecznymi promieniami, to może być wymarzony cel podróży dla ciebie. Oczywiście, Republika Dominikańska oferuje ogrom atrakcji dla tych, którzy nie chcą siedzieć w miejscu. Historyczne Santo Domingo, słynna plaża Punta Cana, jaskinie, szumiące wodospady zatoki Samana... Nie licz jednak na to, że ktoś będzie cię poganiał. Na Dominikanie możesz zwyczajnie cieszyć się życiem, a namiastkę tej beztroski i szeroki uśmiech zabrać ze sobą do Polski, by kolejne dni stały się bardziej radosne i przypominały ci o tym egzotycznym raju.

Wietnam

Nie chcesz ponownie spędzać urlopu w popularnej Tajlandii? Wybierz Wietnam – egzotyczny raj dla miłośników podróży poza Stary Kontynent. Kraj ma wszystko, czego potrzeba: malownicze plaże, górskie szlaki i wiele fascynujących miejsc do odkrycia. Zależy ci na prawdziwym relaksie? Idealnie odnajdziesz się na wybrzeżu Morza Południowochińskiego oraz na wyspie Phu Quoc. Plaże takie jak Non Nuoc czy My Khe cieszą się dużym uznaniem turystów. W okolicach Phan Thiet piękne plaże przyciągają entuzjastów sportów wodnych, więc i amatorzy aktywnego wypoczynku nad wodą znajdą coś dla siebie. Hanoi, stolica państwa pełna kontrastów i niezwykłych zakątków, to wręcz wymarzona mieszanka turystyczna – to miejsce, w którym spotykają się różne kultury i religie, a nowoczesność współgra z pięknem przyrody. W Hanoi znajduje się także kultowa już Train Street, gdzie pociągi przejeżdżają tuż obok domów mieszkalnych i lokali gastronomicznych.

REKLAMA

0011423645

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011429193

„Gotyk, Piernik i Kopernik - Toruń zaprasza na Twój City Break"

Nie ociągaj się, czeka na Ciebie miasto, które tylko się wydaje, że już dobrze znasz. W Toruniu każdy wciąż na nowo może znajdować dla siebie atrakcje kulturalne i odkrywać nieznane mu dotąd oblicza miasta.

Oferta na spędzenie czasu wolnego w Toruniu jest wyjątkowo bogata, każdy znajdzie coś dla siebie. Poza wydarzeniami kulturalnymi, odkrywajmy także wyjątkowe miejsca i trasy na spacery oraz wycieczki rowerowe. Toruńskie tereny zielone to doskonałe miejsca do rekreacji. Ogród Zoobotaniczny, osada leśna na Barbarce, Park Miejski na Bydgoskim Przedmieściu, Kępa Bazarowa czy tereny nad Wisłą, np. bulwary, plaża miejska opodal zamku Dybowskiego, taras widokowy na lewobrzeżu. Miejsc do aktywnej rekreacji na powietrzu jest wiele.

SPACERUJĄC, POZNASZ MIASTO OD NOWEJ STRONY

Na wyjątkowy spacer można się też wybrać pod przewodnictwem prawdziwych specjalistów. Przewodnicy (również w przebraniach z epoki, co może być dodatkową atrakcją dla najmłodszych) pełni pasji oprowadzą po zabytkowym sercu miasta i zachęcą do odkrywania toruńskich sekretów. Wraz z przewodnikiem udać się można m.in. śladami toruńskich legend, miejsc związanych z rolą Torunia w Związku Wielkiej Hanzy, poznać rolę, jaką odgrywał dawniej Rynek Nowomiejski.

NAUKA NIE TYLKO DLA NAJMŁODSZYCH

Połączenie rozrywki i nauki to mix, który potrafi wciągnąć widza bez względu na wiek. Dlatego takie miejsca na toruńskiej liście atrakcji, jak Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy, Planetarium czy Niewidzialny Dom, cieszą się od dawna niesłabnącym zainteresowaniem tak wśród dzieci, młodzieży, jak i dorosłych. Młyn Wiedzy najmłodszych zaprasza do odkrywania tajników otaczającego nas świata oraz samego człowieka. Nie tylko dzieci znajdą tu pretekst do dobrej zabawy, ale całe rodziny i dorośli dzięki interaktywnym ekspozycjom oraz możliwości samodzielnego uczestnictwa w eksperymentach. Sercem toruńskiego planetarium jest wyjątkowy projektor gwiazd, który służy do wiernego odtwarzania wyglądu nieba. Między innymi dzięki niemu odwiedzający mogą brać udział w niezwykłych seansach pozwalających poczuć się niemal jak podczas kosmicznej podróży. Warto również zwiedzić wystawy interaktywne Geodium i Baza Mars #17.

DOŚWIADCZ TEGO OSOBIŚCIE

Po popularnonaukowych przeżyciach warto pomyśleć o czymś smacznym. W Toruniu powinien to być oczywiście piernik. Najlepiej wykonany własnoręcznie. W tym celu warto odwiedzić Muzeum Toruńskiego Piernika lub jedną z licznych manufaktur, w których wyrabiane są różnorodne pierniki. Aby zasmakować Torunia, można również skorzystać z szerokiej gamy restauracji oraz kawiarni, m.in. tych znajdujących się na Toruńskim Piernikowym Szlaku Kulinarnym.

Toruń to miasto niezwykłe, tętniące muzyką, sztuką i zabytkami na najwyższym poziomie. Przepełnione atrakcjami tak bardzo, że nie sposób doświadczyć ich wszystkich jednego dnia lub w weekend. Kto jednak podejmie to wyzwanie, ten, bez względu na wiek, przekona się, że miasto, które wydawało mu się już dobrze znane, wciąż ma dla niego wiele niespodzianek.

fot. Sławomir Kowalski

Więcej informacji na: www.visittorun.com

eprasa.pl 0e4d146bd1

Skorzystaj z ofert first minute! Najtańsze kierunki na wyjazdy w ferie, zimową egzotykę i lato 2026

Eksperci branży turystycznej podpowiadają, gdzie zaplanować wypoczynek w czasie ferii zimowych w Polsce i za granicą, lub wycieczkę po słońce w styczniu czy lutym, albo wakacje letnie 2026, by skorzystać z ofert first minute i zapłacić mniej.

FOT. ROBERTO MACHADO NOA, GETTY IMAGES

Badania ekspertów branży turystycznej zdradzają, gdzie Polacy rezerwują swoje wyjazdy first minute i ile za nie płacą.

Emil Hoff

Zastanawiacie się, gdzie zarezerwować pobyt w okresie nadchodzących ferii zimowych (trzy tury od 19 stycznia do 1 marca 2026)? Eksperci radzą, by nie zwlekać z podejmowaniem decyzji. Z badania przeprowadzonego w końcu października przez portal Travelist.pl wynika, że ceny noclegów w Polsce na ferie zimowe już teraz są o ok. 11 proc. wyższe niż w poprzednim sezonie.

– Dlatego o rezerwacjach ferii warto pomyśleć już teraz – mówi Eliza Maćkiewicz, ekspertka Travelist.pl. – W tym roku widzimy, że popyt zaczyna rosnąć nawet na kilka miesięcy przed rozpoczęciem zimowej przerwy od nauki. Dotyczy to zwłaszcza górskich kurortów, gdzie najlepsze oferty znikają najszybciej.

Badanie wskazuje, gdzie aktualnie Polacy najchętniej planują pobyty wypoczynkowe w okresie ferii zimowych i ile może kosztować doba w popularnym ośrodku. Gdzie jest najtaniej, a gdzie najdrożej?

Aż 68 proc. badanych na pobyt wybierze jakieś miejsce w polskich górach. Stosunkowo najtaniej jest obecnie w Świeradowie-Zdroju, gdzie ceny za dobę pobytu w okresie ferii dla pary dorosłych z dzieckiem zaczynają się od niecałych 600 zł (ze śniadaniami). W Zakopanem jest nieco drożej – ceny od ok. 650 zł, jeszcze drożej w Wiśle (od 700 zł). Atrakcyjna Szklarska Poręba to może najlepsze miejsce dla miłośników zimowych spacerów na łonie natury (w pobliżu są dwa piękne wodospady Kamieńczyka i Szklarki), ale za dobę pobytu w ferie trzeba obecnie zapłacić 745 zł lub więcej. Stosunkowo najdroższy jest Szczyrk, gdzie ceny ofert first minute zaczynają się od 830 zł za noc.

Wiele osób zamiast gór na zimowy wypoczynek wybiera Bałtyk. Pogoda wprawdzie nie nadaje się na plażowanie, ale za to właśnie zimą powietrze nad morzem jest szczególnie mocno nasycone jodem (zwłaszcza turyści z południa Polski lubią robić sobie tzw. wakacje smogowe nad Bałtykiem), a po sztormach na piasku można znaleźć sporo bursztynu. Najtaniej jest obecnie w Międzyzdrojach, gdzie nocleg dla rodziny w okresie ferii zaczyna się od 355 zł (z dwoma posiłkami w cenie). W Kołobrzegu jest nieco drożej, w Gdańsku ceny zaczynają się już od 400 zł, a w Świnoujściu od 430 zł za noc.

Część osób decyduje się na wycieczki za granicę. Eksperci Travelist.pl wyliczyli, że jednym z tańszych europejskich ośrodków zimowych jest czeski Harrachov, gdzie doba hotelowa kosztuje niecałe 600 zł za pokój dla całej rodziny. Węgierski Miszkolc ma trochę wyższe ceny, ale za to oferuje możliwość pluskania się w tamtejszych słynnych termach. Słowacka Szczyrba jest sporo droższa – za ferie w tej miejscowości trzeba zapłacić średnio 740 zł za noc, a to ceny first minute, więc im bliżej terminu, tym będzie drożej.

Ile kosztuje zimowa egzotyka?

Internetowe biuro podróży eSky.pl przeanalizowało, gdzie jego klienci wybierają się na wypoczynek nie tylko w ferie, ale przez całą zimę 2025/2026. Okazuje się, że wiele z nas wcale nie marzy o nartach, lecz woli raczej odpoczynek w jakichś ciepłych krajach.

– Nasza analiza rezerwacji potwierdza, że Polacy coraz sprytniej zarządzają urlopem, rezygnując z jednej długiej przerwy na rzecz kilku krótszych, ale regularnych wyjazdów zagranicznych – mówi Jarosław Grabczak, Head of Commercial Product w eSky.pl.

Gdzie i za ile można odpoczywać w cieple nadchodzącej zimy? Biuro eSky.pl oferuje pakiety lot + hotel z częściowym wyżywieniem. Jeśli chodzi o city breaki na zimę, stosunkowo tanio wychodzi Barcelona, gdzie 4-dniowy pobyt z oferty first minute kosztuje niecałe 490 zł. Podobne ceny można znaleźć na weekend w Rzymie. Słoneczne Alicante to już wydatek rzędu 650 zł.

Jako najlepsze kierunki na dalsze wakacje zimą eksperci eSky.pl podpowiadają np. Teneryfę, gdzie nawet w styczniu można cieszyć się temperaturą sięgającą ok. 25 st. C, a tygodniowy pobyt all inclusive kosztuje od 2119 zł za osobę. Wypoczynek w Dubaju tylko ze śniadaniami kosztuje od 1449 zł. Meksykański kurort Cancun zachwyca klimatem i atrakcjami, ale pobyt all inclusive kosztuje tam od niemal 5000 zł za osobę.

Wakacje first minute na lato 2026

Prawdziwe okazje można trafić, gdy rezerwuje się z największym wyprzedzeniem, czyli już na lato 2026.

Jak wygląda ranking cenowy najfajniejszych kierunków na przyszłoroczne wakacje? Według analizy eSky.pl ceny za pakiety lot + hotel ze śniadaniem, na 8 dni latem 2026 r., zaczynają się od 1129 zł za osobę za relaks na Cyprze (Larnaka). Albańskie Durres jest tylko 10 zł droższe. Tydzień na Riwierze Tureckiej może kosztować od ok. 1400 zł za osobę, ale tu już mowa o ofercie all inclusive. Nieco droższy jest wypoczynek na Krecie (all inclusive za 1549 zł). Chętnie wybierana jest też ostatnio Teneryfa, gdzie tydzień tylko ze śniadaniami kosztuje od 1540 zł, a all inclusive od 2380 zł (czyli nieco drożej niż pobyty zimowe).

REKLAMA
0011423918

ODPOCZYNEK DLA ZDROWIA
UZDROWISKO KAMIEŃ POMORSKI

Kamień Pomorski to spokojny kurort niedaleko morza – idealny na krótki lub dłuższy urlop dla zdrowia. To miejsce dla osób szukających ucieczki od codziennego zgiełku i natłoku obowiązków. W komfortowych pokojach i apartamentach w zabytkowych budynkach poczujesz wyjątkowy klimat tego miejsca. Czeka tu unikatowy basen solankowy oraz bogata oferta zabiegów kinezyterapii i fizykoterapii, hydroterapii i masaży, także z wykorzystaniem kamieńskiej borowiny i solanki. Uzupełnieniem pobytu jest strefa SPA z zabiegami na twarz i ciało oraz relaksującymi seansami w jacuzzi i saunie.

Skontaktuj się z nami: tel. 509 710 690, 91 38 25 043
www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl

UZDROWISKO KAMIEŃ POMORSKI

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA

0011430637

Lato w Kuźnicy

FOT: @B_A_L_T_Y_K

FOT: FULINOWO

Wyobraź sobie spokojny, letni dzień. Otwierasz oczy, nie za wcześnie, nie za późno, patrzysz przez okno na skrawek błękitnego nieba. Wstajesz, robisz kawę, zakładasz lekką kurtkę, wychodzisz po cichu, żeby nie obudzić nikogo i siadasz na werandzie. Dzień budzi się razem z Tobą. Ktoś przejeżdża na rowerze, machając Ci z daleka, lekki poranny wiatr omiata Ci zaspane oczy, kot sąsiadów przemyka koło Twojej nogi. Jest dobrze. Niczego więcej nie trzeba.

O takich chwilach dla swoich gości myśleli właściciele, tworząc Fulinowo. Do Kuźnicy – malutkiej miejscowości na Półwyspie Helskim – przyjeżdżali od dzieciństwa. Z tym miejscem mieli najpiękniejsze wspomnienia. Takie właśnie wspomnienia postanowili „produkować" dla tych, którzy przyjadą odpocząć w Fulinowie. Uroczy pensjonat mieści się w dwóch domach. Jeden, zlokalizowany jest w odległości 100 metrów od morskiego brzegu, z drugiego idzie się 2 minuty do portu nad zatoką. Fulinowo oferuje 19 pokoi różnej wielkości, od kameralnych dwójek do rodzinnych apartamentów mogących pomieścić nawet 8 osób. Wnętrza utrzymane są w jasnym, skandynawskim, przytulnym, nazywanym już przez niektórych „fulinowym" stylu.

W Kuźnicy nie ma tłumów, hałaśliwych atrakcji typowych dla wakacyjnych kurortów, rozgardiaszu letnich sklepików. Tu można odnaleźć spokój, wyciszyć się po ciężkiej pracy, poczuć się bezpiecznie.

Dla leniuchów kochających wylegiwanie się w słońcu jest długa i czysta plaża, na której zawsze znajdzie się miejsce. Tu piasku wystarczy dla wszystkich. A na tych, którzy wolą aktywnie spędzać czas, czekają szkółki oferujące naukę pływania na windsurfingu czy kitesurfingu.

Codzienne zachody słońca przyciągają na plażę całe grupy wakacyjnych mieszkańców Kuźnicy. Siadają na piasku, rozbawieni i rozgadani na temat tego, co wydarzyło się dzisiaj i w minionym roku, obserwują znikającą za horyzontem kulę słońca. Mimo że widzą to od lat, niezmiennie ta chwila zachwyca. „Jakie plany na jutro?" „Plaża czy rowery?" „Może zjemy w Jastarni?" „Jak tu pięknie!" „Za rok znowu musimy tu przyjechać!" „Zarezerwowaliście już przyszłe wakacje w Fulinowie?"

FOT: FULINOWO

FOT: FULINOWO

FOT: FULINOWO

FOT: FULINOWO

Fulinowo

www.fulinowo.pl
ul. Helska 51
ul. Kotwiczna 10
84-130 Kuźnica
Tel. +48 604-595-439

eprasa.pl 0e4d146bd1

FOT. CHRIS HOLGERSSON/UNSPLASH.COM/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

W 2026 roku podróżuj tam, gdzie inni jeszcze nie dotarli. Poznaj 9 fascynujących, mało znanych destynacji

9 mniej znanych miejsc, które w 2026 roku podbiją serca podróżników

Szukasz inspiracji na podróże w 2026 roku? Oto nasze propozycje.

Eliza Ciepielewska

Oto dziewięć miejsc, które wciąż pozostają poza turystycznym radarami, ale wkrótce może mówić o nich cały świat. Odkryj je, zanim staną się modne!

Bałkańskie sekrety i alpejska sielanka

Cztery europejskie kierunki, które oferują niesamowitą historię i przyrodę za ułamek ceny, jaką zapłaciłbyś w popularniejszych krajach Zachodu.

● **Macedonia Północna** To bezdyskusyjnie najlepszy nowy kierunek w całej Europie. Podróżnicy są zachwyceni nie tylko przystępnością cenową, ale i oszałamiającą przyrodą. Koniecznie odwiedź starożytne, wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO Jezioro Ochrydzkie, często nazywane „Jerozolimą Bałkanów" z powodu 365 kościołów. Stolica, Skopje, to tętniąca życiem mieszanka historii Imperium Osmańskiego i wspaniałych, nowoczesnych zabytków. Odnajdziesz tu prawdziwy urok Bałkanów.

● **Transylwania, Rumunia** Zapomnij o schematycznym wizerunku Drakuli! Wytrawni podróżnicy wybierają się na głębszą, inspirowaną kulturą niemiecką podróż przez kolorowe, średniowieczne miasta takie jak Sighișoara, Sybin i Braszów. Jeśli przyjedziesz jesienią, masz szansę przejechać Szosą Transfogaraską - epicką, krętą przełęczą górską, uważaną za jedną z najwspanialszych tras samochodowych na świecie. To widok, który musisz zobaczyć na własne oczy i prawdziwa gratka dla miłośników motoryzacji.

● **Wnętrze Czarnogóry (Durmitor)** Podczas gdy tłumy kierują się do Zatoki Kotorskiej, prawdziwy sekret kryje się w surowym wnętrzu kraju. Park Narodowy Durmitor to zapierający dech w piersiach krajobraz z majestatycznymi szczytami, jeziorami polodowcowymi i kanionem rzeki Tary - najgłębszym w Europie. Niedawni podróżnicy opisują go jako „szwajcarskie Alpy, ale za ułamek ceny" i bez zbędnego zgiełku. To idealne miejsce na górskie wędrówki.

● **Słowenia** To idealne miejsce, gdzie możesz załatwić wszystko, ale wciąż jest pomijane w pośpiechu, w drodze z Włoch do Chorwacji. W tym łatwym do nawigacji kraju znajdziesz bajkowe Alpy (Jezioro Bled), uroczą i tętniącą życiem stolicę (Lublanę) oraz maleńki, ale idealny kawałek wybrzeża Morza Śródziemnego (Piran). To kompletny europejski pakiet, który czeka na odkrycie, oferujący różnorodność na niewielkiej przestrzeni.

Atlantyckie klejnoty i ukryte Karaiby

Dwa archipelagi, które przeniosą Cię do innej rzeczywistości - bez dalekich lotów do Azji, ale z gwarancją nieziemskich krajobrazów.

● **Azory, Portugalia** Nazywane „Hawajami Europy", Azory są zaskakująco łatwo dostępne, nawet dzięki bezpośrednim lotom z USA. Ten portugalski archipelag na środku Atlantyku to prawdziwy nieodkryty klejnot. Czeka tu na Ciebie nieziemski krajobraz głębokich kraterów wulkanicznych, bujnych zielonych lasów, naturalnych gorących źródeł, w których możesz pływać, oraz jedne z najlepszych na świecie miejsc do obserwacji wielorybów.

● **Bocas del Toro, Panama** To „sekretne Karaiby", których szukałeś. Archipelag Panamy to prawdziwe odkrycie z dala od utartych szlaków. To rustykalny, spokojny raj dziewięciu porośniętych dżunglą wysp, słynący przede wszystkim z niedrogich bungalowów na wodzie - podróżnicze marzenie, które wydaje się nieosiągalne niemal wszędzie indziej. Odwiedź ten cichy zakątek, zanim stanie się kolejnym modnym kurortem.

Ameryka Łacińska na nowo: Historia, wulkany i spokój

Oto trzy destynacje w Ameryce Łacińskiej, które redefiniują przygodę. Oferują wszystko, co najlepsze, za ułamek ceny i z gwarancją bezpieczeństwa oraz stabilności.

● **Gwatemala** To jednogłośnie okrzyknięta „następna wielka rewolucja" w Ameryce Środkowej. Ma wszystko, co Kostaryka (bujne dżungle, przygody), ale oferuje też światowej klasy starożytną historię. Zwiedź oszałamiające, otoczone wulkanami jezioro Atitlán, wdrap się na aktywny wulkan, a następnie poleć na północ do głębokiej dżungli, aby zwiedzić wspaniałe ruiny Majów w Tikal. Koszty życia na miejscu stanowią ułamek kosztów u południowych sąsiadów, co czyni ją idealną dla oszczędnych poszukiwaczy przygód.

● **Ekwador (część kontynentalna)** Zapomnij o Galapagos. Prawdziwym hitem jest kontynent, a głównym ułatwieniem jest waluta - dolar amerykański, który zapewnia stabilność. Ekwador ma stosunkowo bezpieczne regiony i pozwala przeżyć trzy epickie przygody podczas jednej krótkiej podróży: przemierzyć „Aleję Wulkanów" w Andach, zwiedzić dorzecze Amazonki i zatracić się w pięknym kolonialnym mieście Cuenca.

● **Urugwaj** Nazywany „Szwajcarią Południa", Urugwaj to idealny wybór dla osób obawiających się podróży do Ameryki Południowej. Słynie z bezpieczeństwa, stabilności i rozwoju. Podróżnicy zachwycają się pięknymi i zaskakująco pustymi plażami (jak szykowne Punta del Este), uroczymi brukowanymi uliczkami Colonia del Sacramento i spokojną, wyrafinowaną stolicą Montevideo.

Odkryj swoją własną ścieżkę. Podróżuj tam, gdzie tłumy jeszcze nie dotarły

Jeśli masz już dość tłumów, wygórowanych cen i sztucznego blichtru, rok 2026 czeka na Ciebie z ofertą miejsc, które dopiero wchodzą na salony turystyki. W tych dziewięciu nieodkrytych zakątkach znajdziesz autentyzm, zapierające dech w piersiach widoki i co najważniejsze: szansę na przeżycie prawdziwej, osobistej przygody, która odmieni Twoje spojrzenie na świat. Nie zwlekaj więc i ruszaj w drogę, zanim zrobi to reszta świata!

REKLAMA 0011424835

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011429395

Sztolnia Królowa Luiza

Kopalnia Guido

Jedyna taka atrakcja w Europie! Odkryj podziemia Sztolni Królowa Luiza i Kopalni Guido w Zabrzu

Poznaj **największe muzeum węgla** w Polsce – tylko w Zabrzu czeka na Ciebie ponad 10 kilometrów podziemnych tras turystycznych i mnóstwo atrakcji!

~

Wybierz **najdłuższy w Europie podziemny spływ** łodzią.

~

Odkryj **najniżej położoną trasę turystyczną** w górnictwie węglowym i **największy w Europie park maszyn** górniczych.

~

Weź udział w **niezapomnianej przejażdżce** górniczymi kolejkami i przespaceruj się chodnikiem **w całości wykutym** w węglu.

~

Skosztuj śląskich pyszności w **najniżej w Europie położonym pubie**.

~

Posłuchaj fascynujących legend i opowieści – poznaj **największe tajemnice** podziemnego świata!

Daj się porwać przygodzie i odkryj wszystkie atrakcje, jakie czekają na Ciebie w Sztolni Królowa Luiza i Kopalni Guido!

Więcej informacji i rezerwacja zwiedzania

www.podziemnaprzygoda.pl
+48 32 271 40 77

Zabrze

eprasa.pl 0e4d146bd1

Tropikalne lekarstwo na zimową chandrę: 15 miejsc, które cię rozgrzeją

Gdy zima daje się we znaki, najlepszym lekarstwem jest podróż tam, gdzie wciąż świeci słońce.

Eliza Ciepielewska

Poznaj 15 kierunków pełnych egzotyki, ciepła i inspiracji – od bajecznych Malediwów po marokańskie wybrzeże.

Karaiby i Ameryka: Twoje tropikalne przebudzenie

Jeśli potrzebujesz natychmiastowego zastrzyku witaminy D, Karaiby i Ameryka to najlepszy wybór. To jedynie kilkanaście godzin lotu, by znaleźć się w świecie turkusowych wód, kokosowych palm i powolnego rytmu życia.

Na Grenadzie, znanej jako „Wyspa Korzenna", powietrze pachnie gałką muszkatołową i cynamonem. Tutaj wszystko dzieje się powoli – możesz spacerować po białych plażach, praktykować jogę o świcie i kąpać się w wodospadach ukrytych w dżungli. To miejsce stworzone do regeneracji ciała i ducha.

Bahamy, a zwłaszcza północna Eleuthera, oferują coś więcej niż tylko słońce i piasek. To raj dla miłośników ekologii – wioski rybackie, lokalne farmy i zrównoważony styl życia sprawią, że zapomnisz o pośpiechu. Możesz tu poznać mieszkańców, którzy od pokoleń żyją w harmonii z naturą, i odkryć, że luksus to czas i spokój.

Jeśli wolisz odrobinę amerykańskiego glamouru, postaw na Palm Beach na Florydzie. To miejsce, gdzie pastelowe wille spotykają się z tropikalną roślinnością, a w powietrzu unosi się zapach soli i różowych drinków z parasolką. Tutaj możesz spacerować promenadą, podziwiać zachód słońca nad oceanem i poczuć się jak w filmie z lat 60.

W Meksyku z kolei znajdziesz dwa oblicza zimowego relaksu. Cabo zachwyca dzikim wybrzeżem i artystyczną atmosferą — to raj dla surferów i miłośników pustynnych krajobrazów. Valle de Guadalupe, położone pośród winnic, to mekka smakoszy i miłośników wellness. Po dniu pełnym zwiedzania możesz spróbować lokalnego wina i odpocząć w cieniu gajów oliwnych.

A jeśli marzysz o ciszy i bezkresnych plażach, Antigua spełni twoje oczekiwania. Wyspa słynie z ponad 300 plaż i atmosfery totalnego spokoju. Ciepłe morze, wiatr od oceanu i rytm reggae w tle – to idealny przepis na zimowy reset.

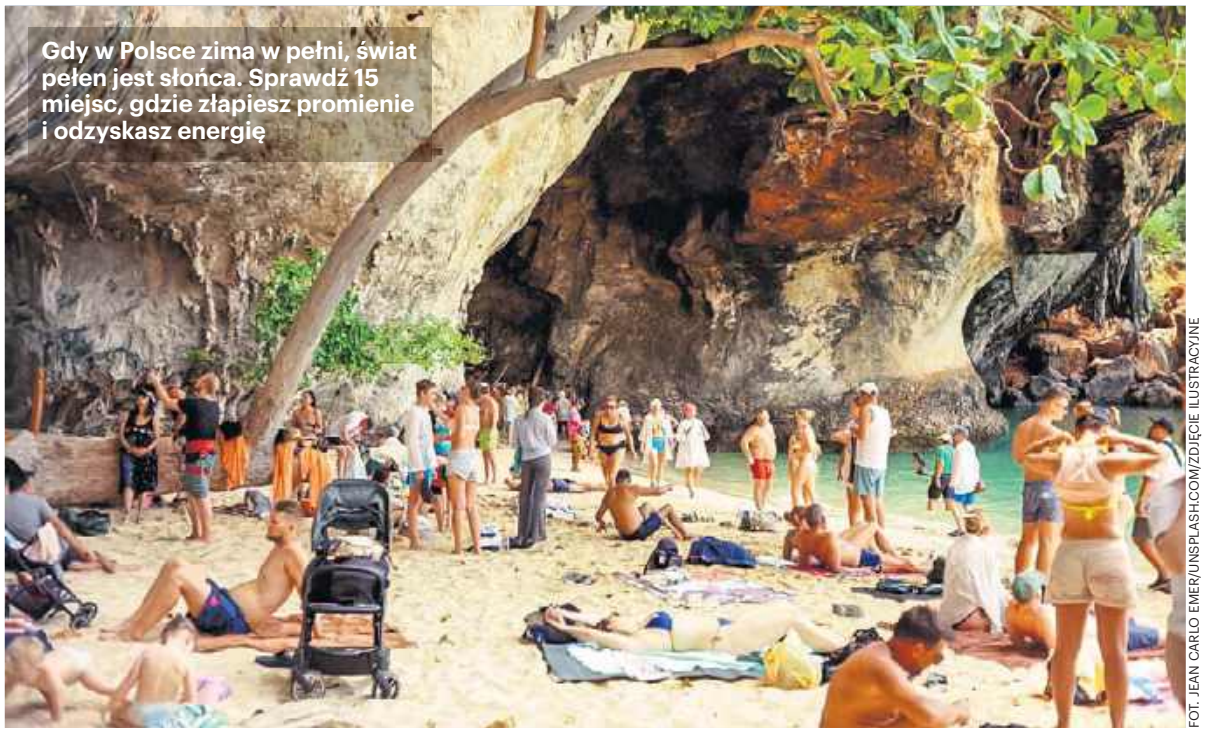
Azja i Afryka: Egzotyka, duchowość i przygoda

Azja i Afryka oferują nie tylko ciepło, ale też doświadczenia, które zostają w pamięci na długo.

Na Malediwach czas płynie inaczej. Zanurkuj w błękitnej lagunie, popłyń kajakiem między atolami i daj się otulić ciszy. Tutejsze rafy koralowe tętnią życiem, co czyni ten kierunek idealnym, jeśli chcesz odłączyć się od świata i naprawdę odpocząć.

Sri Lanka przyciąga swoją różnorodnością. Na wschodnim wybrzeżu, w rejonie Kalkudah, odkryjesz dziką przyrodę i szerokie plaże, które wciąż pozostają nietknięte przez masową turystykę. Po intensywnym dniu możesz ruszyć w głąb wyspy – do starożytnych ruin Polonnaruwy lub monumentalnej Sigiriyi. Z kolei Tangalle na południu to prawdziwe sanktuarium spokoju. Zatrzymaj się tu na dłużej, by oglądać ogniste zachody słońca i wsłuchiwać się w szum Oceanu Indyjskiego.

Kapsztad w Republice Południowej Afryki łączy miejską energię z dziką naturą. W jeden dzień możesz wspiąć się na Górę Stołową, a w drugi odwiedzić winnice Constantia i skosztować najlepszych lokalnych win. To idealne miejsce, by połączyć zwiedzanie z wypoczynkiem.



Gdy w Polsce zima w pełni, świat pełen jest słońca. Sprawdź 15 miejsc, gdzie złapiesz promienie i odzyskasz energię

FOT. JEAN CARLO EMER/UNSPLASH.COM/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Nie sposób pominąć Phuket w Tajlandii – wyspy, która zimą nabiera magicznego charakteru. Południowe słońce, zapach tajskiej kuchni i dźwięki dżungli tworzą scenerię, której trudno się oprzeć. Możesz wziąć udział w ceremonii medytacyjnej, nauczyć się gotować tajskie curry albo po prostu odpocząć w cieniu palm.

Bliski Wschód i Afryka Północna: Ciepło, kolory i luksus

Jeśli marzysz o słońcu, ale z nutą pustynnej przygody, wybierz kierunki, które łączą bogatą kulturę z nowoczesnym stylem życia i gwarantują idealną, stabilną pogodę.

Maroko, a szczególnie Zatoka Tamuda, to idealne miejsce na zimowy urlop w śródziemnomorskim klimacie. Złote plaże, górskie krajobrazy i tradycyjne hammamy wypełnione zapachem eukaliptusa i lawendy sprawią, że twoje ciało i umysł naprawdę odpoczną.

Adżman w Zjednoczonych Emiratach Arabskich to spokojna alternatywa dla błyszczącego Dubaju. Tutaj słońce świeci przez cały rok, a ty możesz relaksować się w cieniu palm, spacerować po nadmorskiej promenadzie i odkrywać arabską gościnność bez tłumów turystów. To doskonała baza do korzystania z uroków Zatoki Perskiej.

Ras Abrouq w Katarze to pustynna perła – miejsce, gdzie piasek spotyka się z morzem. Poranny jogging po wydmach, medytacja przy zachodzie słońca i cisza, którą przerywa tylko wiatr – to doświadczenie, którego nie da się porównać z żadnym innym. Jest to idealna opcja dla miłośników natury i odosobnienia.

Jeśli jednak tęsknisz za nowoczesnością, Dubaj zawsze ma coś do zaoferowania. Zimą miasto lśni jeszcze jaśniej – możesz podziwiać panoramę z najwyższego wieżowca świata, spacerować po Marinie albo odpoczywać na słonecznych plażach. Dubaj to luksus w najlepszym wydaniu, ale też miasto, które pozwala na chwilę prywatności, jeśli tylko tego potrzebujesz.

Świat jest pełen miejsc, w których zimę możesz zamienić na słońce, spokój i inspirujące doświadczenia. Nieważne, czy wybierzesz Sri Lankę pełną duchowego ciepła, piaszczyste Bahamy, czy marokańskie wybrzeże – każda z tych destynacji pozwoli ci naładować baterie i spojrzeć na życie z nowej perspektywy.

REKLAMA 0011425846

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011431825

Bochnia Miasto soli czeka na Ciebie!

Zatrzymaj się na chwilę. Zamknij oczy i wyobraź sobie miejsce, gdzie historia ożywa na każdym kroku, a powietrze pachnie solą i opowieściami sprzed setek lat. Miejsce, które potrafi oczarować nie tylko swoim dziedzictwem, ale i niezwykłą atmosferą. Bochnia – Miasto Soli – czeka właśnie na Ciebie!

BOCHNIA
MIASTO SOLI
www.bochnia.eu

Nie musisz daleko jechać, by poczuć się jak odkrywca. Przyjedź do Bochni i wejdź do świata, w którym przeszłość przenika teraźniejszość, tworząc niepowtarzalne wrażenia. To miasto, które zaskakuje na każdym kroku – idealne zarówno na weekendowy wypad, jak i dłuższy, rodzinny wypoczynek.

Dlaczego warto? Bochnia to nie tylko historia – to doświadczenie!
Bochnia to najstarsze miasto Małopolski. Otrzymała prawa miejskie już w 1253 roku, a więc... cztery lata wcześniej niż Kraków! Wszystko zaczęło się od odkrycia soli kamiennej w 1248 roku, które zapoczątkowało wielką historię, trwającą do dziś. Odwiedzając to miasto, możesz stać się jej częścią.

Największą perłą miasta – i jednym z najcenniejszych zabytków w Polsce – jest **Kopalnia Soli Bochnia,** wpisana na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. To nie tylko muzeum – to fascynująca przygoda sięgająca aż 250 metrów pod ziemią! Zwiedzaj z przewodnikiem interaktywne trasy, przejedź się podziemną kolejką, zjedź 140-metrową zjeżdżalnią, przepłyń łodzią, a nawet... przenocuj w komorze Ważyn – największym w Europie podziemnym pomieszczeniu wykonanym przez człowieka. Chcesz czegoś jeszcze bardziej nietypowego? Zorganizuj w kopalni urodziny, zagraj w piłkę albo zatańcz na podziemnej dyskotece! To miejsce, które zostaje w sercu na zawsze.

Kultura, sztuka i... motyle!
Miłośników historii i piękna zaprasza **Muzeum im. prof. Stanisława Fischera,** mieszczące się w dawnym klasztorze dominikanów. W jego murach odnajdziesz takich polskich mistrzów, jak Jacek Malczewski, Olga Boznańska czy Włodzimierz Tetmajer. To prawdziwa uczta dla ducha.

Jeśli szukasz czegoś wyjątkowego – odwiedź **Muzeum Motyli „Arthropoda".** To największa w Polsce stała ekspozycja motyli z całego świata – ponad **6,5 tysiąca bajecznie kolorowych okazów!** Zobaczysz tu motyle, które wyglądają naprawdę niesamowicie – to wspaniałe miejsce nie tylko dla dzieci.

Spotkanie z historią i naturą
Bochnia zachwyca także na powierzchni. Odrestaurowany **Rynek** to idealne miejsce na rodzinne spacery, a pobliska **Bazylika św. Mikołaja** zapiera dech w piersiach swoim pięknem. Zobacz cudowny obraz Matki Boskiej Różańcowej i unikalną Kaplicę św. Kingi – zaprojektowaną przez samego Jana Matejkę!

A gdy zapragniesz oddechu – wybierz się do zrewitalizowanych **Plant Salinarnych, Parku Uzbornia czy Placu Turka.** To zielone oazy z trasami spacerowymi, placami zabaw i miejscami do aktywnego wypoczynku. Latem posłuchaj koncertu górniczej orkiestry albo zrelaksuj się w Tężni Solankowej – największej w regionie dostępnej bezpłatnie! Wypocznij na świeżym powietrzu, w otoczeniu zieleni – to prawdziwy mikroklimat zdrowia.

Kuchnia, która zaskakuje i rozpieszcza
Bochnia smakuje wyjątkowo – dosłownie! Spróbuj potraw, które łączą tradycję z nutą nowoczesności, wzbogaconych oczywiście lokalną solą. Daj się skusić na **słone lody, czekoladę z solą** czy dania przygotowane według dawnych receptur.

A jeśli kochasz kawę – Bochnia to raj! W mieście i okolicy działają aż **cztery rzemieślnicze palarnie kawy,** które oferują ziarna z całego świata, wypalane z pasją. To smak, który zostanie z Tobą na długo.

Nie czekaj – Bochnia jest bliżej niż myślisz!
W czasach, gdy szukamy miejsc prawdziwych, autentycznych, nieprzeludnionych, pełnych historii i ducha – **Bochnia to wybór doskonały.** Przyjedź, poczuj, odkryj. Zrób coś dla siebie i bliskich. Pozwól, by to wyjątkowe miasto opowiedziało Ci swoją historię – a Ty stań się jej częścią.

fot. Tomasz Ryncarz

eprasa.pl 0e4d146bd1

FOT. GETTY IMAGES, ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Gdzie wybrać się na urlop na początku zimy? Najlepiej gdzieś, gdzie piasek na plażach nagrzany jest słońcem, a woda w morzu idealnie nadaje się do kąpieli, zabawy i relaksu.

Gdzie uciec przed zimą? Pomysły na egzotyczne ferie

Nawet zimą można cieszyć się słońcem i wygrzewać na piasku.

Emil Hoff

To gotowa lista pomysłów na zimowe wakacje pod palmami czy słoneczne ferie. Gdzie się wybrać, by uciec od zimy i pluchy?

Wakacje pod palmami w Europie

Kochasz plażować i nie znosisz zimowej pogody w Polsce? Najwyższa pora zaplanować ucieczkę do ciepła i słońca. Są takie miejsca w Europie, gdzie nawet w styczniu temperatura wody w morzu ma powyżej 20 stopni Celsjusza. A jeśli masz ochotę wybrać się nieco dalej, możesz pluskać się przy zalanych słońcem plażach, gdzie woda ma prawie 30 stopni!

19 plaż z najcieplejszą wodą w styczniu – ranking

Zamiast zgadywać, gdzie w styczniu panuje dobra pogoda, odpowiednia na plażowanie i pływanie w morzu, możesz po prostu sprawdzić w moim rankingu. To wygodna pomoc dla turystów, którzy najchętniej wypoczywają właśnie nad szumiącym morzem, w słońcu i pod palmami. Zebrałem aż 19 plaż z Europy i świata, przy których woda w styczniu jest najcieplejsza. Ranking zaczyna się od miejsc, w których nieco odważniejsi urlopowicze mogą kąpać się w wodzie o temperaturze ok. 15 st. Celsjusza, a kończy na rajskich plażach, gdzie woda ma niemal 30 stopni! Ranking ułożony jest według średniej temperatury wody w styczniu, ale podaję także informacje o średniej temperaturze powietrza i liczbie godzin słońca w każdym z wymienionych miejsc.

Ciepło, ale mogłoby być cieplej

- **Miejsce 19:** Cala de Saint Vincent, Ibiza (Hiszpania)

Temp. powietrza: 7 st. Celsjusza
Temp. wody: 14,9 stopni Celsjusza
Nasłonecznienie: 5 h

- **Miejsce 18:** Sampieri, Sycylia

Temp. powietrza: 14 st. Celsjusza
Temp. wody: 15,7 stopni Celsjusza
Nasłonecznienie: 6 h

- **Miejsce 17:** Lefkimmi, Korfu (Grecja)

Temp. powietrza: 12 st. Celsjusza
Temp. wody: 16 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 5 h

W styczniu nadal ciepło w Portugalii

- **Miejsce 16:** Marsaxlokk, Malta

Temp. powietrza: 15 st. Celsjusza
Temp. wody: 16,2 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 6 h

- **Miejsce 15:** Platis Gialos, Mykonos (Grecja)

Temp. powietrza: 12 st. Celsjusza
Temp. wody: 16,3 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 5 h

- **Miejsce 14:** Albufeira, Portugalia

Temp. powietrza: 13 st. Celsjusza
Temp. wody: 16,5 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 6 h

Całkiem ciepłe wody Morza Śródziemnego

- **Miejsce 13:** Akrotiri, Santoryn (Grecja)

Temp. powietrza: 12 st. Celsjusza
Temp. wody: 16,9 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 5 h

- **Miejsce 12:** Mochlos, Kreta (Grecja)

Temp. powietrza: 15 st. Celsjusza
Temp. wody: 17,4 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 6 h

- **Miejsce 11:** Limassol, Cypr

Temp. powietrza: 12 st. Celsjusza
Temp. wody: 17,9 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 6-7 h

Słoneczne wyspy Europy

- **Miejsce 10:** Lindos, Rodos (Grecja)

Temp. powietrza: 12 st. Celsjusza
Temp. wody: 18 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 5 h

- **Miejsce 9:** Funchal, Madera

Temp. powietrza: 16 st. Celsjusza
Temp. wody: 18,9 stopni Celsjusza
Nasłonecznienie: 6 h

- **Miejsce 8:** Teneryfa, Wyspy Kanaryjskie (Hiszpania)

Temp. powietrza: 19 st. Celsjusza
Temp. wody: 19,9 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 6 h

- **Miejsce 7:** Gran Canaria, Wyspy Kanaryjskie (Hiszpania)

Temp. powietrza: 19 st. Celsjusza
Temp. wody: 20,2 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 6 h

W styczniu to właśnie Gran Canaria ma najcieplejszą wodę przy plażach w całej Europie.

W dalszej części rankingu przedstawiamy kolejne 6 kierunków poza Europą, gdzie woda jest jeszcze cieplejsza, a słońce grzeje mocniej. To prawdziwe zimowe raje dla miłośników ciepła, palm i rozgrzanego piasku, w dodatku sprawdzone i bardzo lubiane przez polskich turystów.

Rajskie plaże Afryki i Karaibów

- **Miejsce 6:** Egipt

Temp. powietrza: 19 st. Celsjusza
Temp. wody: 23 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 8,5 h

Woda ma podobną temperaturę we wszystkich popularnych kurortach nad Morzem Czerwonym: Hurghada, Szarm el-Szejk, Marsa Alam.

- **Miejsce 5:** Cancun, Meksyk

Temp. powietrza: 23 st. Celsjusza
Temp. wody: 25,5 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 6 h

- **Miejsce 4:** Bahia de las Aguilas, Dominikana

Temp. powietrza: 24 st. Celsjusza
Temp. wody: 27,2 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 8 h

Podium – najcieplejsze plaże na świecie w styczniu

- **Miejsce 3:** Koh Lata, Tajlandia

Temp. powietrza: 26 stopni Celsjusza
Temp. wody: 28,2 stopni Celsjusza
Nasłonecznienie: 7 h

- **Miejsce 2:** Chole Bay, Zanzibar (Tanzania)

Temp. powietrza: 29 st. Celsjusza
Temp. wody: 28,6 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 10 h

- **Miejsce 1:** Lovina Beach, Bali (na zdjęciu)

Temp. powietrza: 26 st. Celsjusza
Temp. wody: 28,9 st. Celsjusza
Nasłonecznienie: 7 h

Jaka jest najlepsza temperatura wody do pływania?

To zawsze kwestia indywidualnych upodobań, ale ogólnie można przyjąć, że najlepsza temperatura wody do pływania i zabawy w morzu to między 17 a 25 lub 26 st. Celsjusza. Taka woda jest ciepła, ale nie za ciepła, zachęca do ruchu, nie rozleniwia. W wodzie powyżej 26 st. czujesz się jak w kąpieli, to dobre warunki do błogiego relaksu, ale już nie np. nauki pływania czy nurkowania. Z kolei woda o temperaturze poniżej 16 st. może być zbyt zimna dla wielu niezahartowanych osób. Poniżej 12 st. zaczynają się już warunki dla miłośników morsowania.

REKLAMA
0011428295
72-020 Trzebież ul. Rybacka 26
TRZEBIEŻ marina
MARINA TRZEBIEŻ - PERŁA ZALEWU SZCZECIŃSKIEGO
Fundacja Port Jachtowy Trzebież
· 120 miejsc postojowych
· Dostęp do sanitariatów
· Przyłącza prądu i wody
· Internet na terenie mariny
· Parking
· Sala konferencyjna
· Hala remontowa
· Plac do zimowania jachtów
· Żuraw do 30 ton

www.marinatrzebiez.pl
tel: 789 327 991
biuro@marinatrzebiez.pl

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011431394

Poznajcie historię ludzi, którzy pomagali więźniom KL Auschwitz

W Muzeum Pamięci Mieszkańców Ziemi Oświęcimskiej dbamy o przywrócenie i ocalenie pamięci o ludziach tworzących historię ziemi oświęcimskiej. Ekspozycja łączy czas przeszły z teraźniejszością, budując swoistą więź, międzypokoleniową wspólnotę, a tym samym jej tożsamość.

Budynek Muzeum Pamięci Mieszkańców Ziemi Oświęcimskiej widziany z lotu ptaka

Przed przyjazdem do Oświęcimia można w prosty sposób zarezerwować dzień i godzinę zwiedzania wystawy.
https://rezerwacje.muzeumpamieci.pl/

W trakcie zwiedzania można zdobyć bardzo dużą porcję wiedzy o historii i cennych zabytkach znajdujących się na ziemi oświęcimskiej, o jej bohaterskich mieszkańcach oraz o tym, jak wyglądało codzienne życie poza obozem Auschwitz w trakcie niemieckiej okupacji.

Na niezwykłej wystawie stałej

Wystawa stała znajdująca się na trzech poziomach budynku muzeum ma charakter multimedialny. Dominuje w niej wielogłos świadków historii. Uzupełnieniem ich relacji są eksponowane zabytkowe przedmioty: dokumenty, mapy, zdjęcia i obiekty. Wśród nich szczególną uwagę zwraca rzeźba „Asklepios" autorstwa światowej sławy artysty Igora Mitoraja, który wychował się w podoświęcimskim Grojcu. Historia ziemi oświęcimskiej i ludzi z nią związanych jest pokazana w atrakcyjny sposób. Wykorzystano w tym celu najnowsze rozwiązania technologiczne stosowane we współczesnych muzeach. Na przykład, na parterze znajduje się ekran sferyczny o średnicy ponad 4,5 metra. Zwiedzający mogą na nim oglądać piękno ziemi oświęcimskiej widziane z lotu ptaka i zmieniające się wraz z porami roku.
Innym nowoczesnym rozwiązaniem jest ekran parowy, na którym są wyświetlane zdjęcia ludzi zamieszkujących Oświęcim i okolice na przełomie XIX i XX wieku. Niczym kurtyna oddziela strefy czasowe ekspozycji, a przejście przez ekran parowy, na jego drugą stronę, stanowi niesamowite przeżycie. Również przestrzeń wiodącej części wystawy stałej została zaaranżowana w niecodzienny sposób - ma kształt labiryntu. Dzięki temu zabiegowi odbiorca może w przyjaznej przestrzeni poznać historie związane z życiem na ziemi oświęcimskiej przed wybuchem II wojny światowej oraz w czasie niemieckiej okupacji. Szczególne miejsce zajmują relacje świadków historii opowiadających o różnych formach pomocy więźniom KL Auschwitz. Ściany labiryntu są zwieńczone tablicami z odciśniętymi na nich setkami nazwisk bohaterskich mieszkańców.

Zwiedzanie we własnym tempie

Turyści mogą korzystać z audioprzewodników w sześciu językach: polskim, angielskim, niemieckim, hiszpańskim, włoskim i francuskim. Zwiedzający z audioprzewodnikiem mają do wyboru ścieżki: podstawową, z audiodeskrypcją oraz z językiem migowym lub rodzinną. Użycie audioprzewodników pozwala na skupienie podczas poznawania ekspozycji oraz dostosowanie tempa zwiedzania do indywidualnych preferencji. Podstawowe zwiedzanie ekspozycji trwa ok. 1,5 h.

Książki w różnych językach

Działalność wydawnicza jest bardzo ważnym obszarem muzealnej aktywności. Do tej pory Muzeum Pamięci Mieszkańców Ziemi Oświęcimskiej wydało 11 książek w trzech językach. Mają one różnorodną tematykę i formę, np. albumy czy materiały pokonferencyjne, ale łączy je historia mieszkańców ziemi oświęcimskiej i ich rodzin. Przez publikacje chcemy zachować pamięć o tych ludziach i ich losach, zachęcić do poszukiwania i dokumentowania swoich korzeni rodzinnych. Książki są dostępne w sklepiku muzealnym znajdującym się na parterze budynku.

Ścieżka Superbohaterów

W bezpośrednim sąsiedztwie muzeum znajduje się Ścieżka Superbohaterów. To wyjątkowa strefa edukacyjno-rekreacyjna na wolnym powietrzu, składająca się z kilku „przystanków pamięci", w których znajdują się rzeźby dzieci. Każda postać jest związana z prawdziwą i wyjątkową historią z czasów niemieckiej okupacji. Wszystkie te historie zawierają jednocześnie czytelny przekaz edukacyjny dla spacerujących po ścieżce. Atrakcyjne warsztaty edukacyjne Muzeum Pamięci Mieszkańców Ziemi Oświęcimskiej posiada multi-medialne sale - konferencyjną i edukacyjną. Oferuje organizację wielu kreatywnych warsztatów dla dzieci, młodzieży i dorosłych ze szczególnym uwzględnieniem seniorów i osób o szczególnych potrzebach. W trakcie spotkań z grupami warsztatowymi edukatorki muzealne wykorzystują nowoczesne formy pracy i urządzenia multimedialne, takie jak tablica interaktywna czy Magiczny Dywan (podłoga interaktywna). Więcej o warsztatach: https://edukacja.muzeumpamieci.pl/

Film „Kurierka" na życzenie

Dla grup powyżej 15 osób, po wcześniejszym zgłoszeniu, muzeum organizuje bezpłatne projekcje filmu „Kurierka" w reżyserii Marka Luzara. To niezwykła historia Władysławy Krystyny Rzepeckiej z domu Harat, podporucznik Armii Krajowej, ps. „Wanda". W 1943 roku, jako 17-letnia dziewczyna, w tajnej misji przewiozła do Warszawy dokumenty wykradzione przez więźniów obozu Auschwitz. Później trafiły one w ręce Jana Karskiego. Trwający niecałą godzinę film został nakręcony w konwencji wywiadu z główną bohaterką w połączeniu z najnowszymi technikami animacyjnymi. MPMZO współfinansowało tę produkcję. Muzeum dysponuje klimatyzowaną salą audiowizualną, która pomieści 80 osób. Film ma wersje z napisami w języku polskim i angielskim.

Fragment wystawy stałej z ekranem sferycznym

Muzeum Pamięci Mieszkańców Ziemi Oświęcimskiej
ul. Maksymiliana Kolbego 2A, 32-600 Oświęcim

biuro@muzeumpamieci.pl
+48 33 447 40 84

Tu jesteśmy

Muzeum znajduje się na obrzeżach Oświęcimia w pobliżu rzeki Soły, w budynku tzw. Lagerhausu pochodzącym z drugiej dekady XX wieku. Sąsiaduje z takimi instytucjami jak: Państwowe Muzeum Auschwitz-Birkenau, Małopolska Uczelnia Państwowa im. rotmistrza Witolda Pileckiego, Centrum Dialogu i Modlitwy, Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

Do muzeum można się dostać na wiele sposobów:

Komunikacją miejską: w pobliżu muzeum znajduje się przystanek autobusowy „Uczelnia", do którego dojeżdżają linie MZK z Oświęcimia i okolicznych miejscowości: 1, 16, 18, 19, 24, 25, 26, 27, 28, 29. Połączenia powrotne są realizowane z przystanku znajdującego się po drugiej stronie ulicy, jak również z przystanku „Muzeum" przy ul. Leszczyńskiej (obok dawnej bramy wjazdowej na główny parking PMA-B).

Rowerem: obok muzeum przebiega licząca 230 km Małopolska Wiślana Trasa Rowerowa zapewniająca wygodny i bezpieczny przejazd malowniczymi trasami. Przejazd z Krakowa zajmuje około 3-4 godzin. Muzeum uzyskało status Miejsca Przyjaznego Rowerzystom. Na odwiedzających muzeum na rowerze czeka bezpłatny parking rowerowy, jak również podstawowe narzędzia do naprawy rowerów. W przypadku dojazdu na rowerze z Krakowa, istnieją liczne połączenia kolejowe, pozwalające na powrót z rowerem w komfortowych warunkach.

Samochodem: dla zmotoryzowanych przygotowaliśmy 46 miejsc parkingowych, z tego dwa dla niepełnosprawnych i dwa dla autokarów. Wygodny dojazd zapewniają dwie bramy wjazdowe – od strony ul. Kolbego i od ul. Leszczyńskiej. Parking dla odwiedzających muzeum jest bezpłatny.

Koleją: dojście do muzeum pieszo z dworca PKP ulicami Wyzwolenia i Leszczyńskiej zajmuje około 20 minut. Z przystanku autobusowego przy dworcu można też dojechać autobusem MZK. Muzeum jest miejscem przyjaznym dla osób ze szczególnymi potrzebami.
https://www.muzeumpamieci.pl/dostepnosc/

W internecie

Strona internetowa w języku polskim i angielskim:
https://www.muzeumpamieci.pl

Facebook
https://www.facebook.com/muzeum.pamieci.oswiecim

Instagram
https://www.instagram.com/pamiecimuzeum/

YouTube
https://www.youtube.com/@muzeumpamieci

X
https://x.com/muz_pamieci_osw

eprasa.pl 0e4d146bd1

Lato 2025: wycieczki first minute dla rodzin z dziećmi

Eliza Ciepielewska

Planujesz rodzinne wakacje? Wybierz ofertę first minute na lato 2026. Sprawdź popularne kierunki i poznaj zalety wczesnych rezerwacji.

FOT. TRAVNIKOVSTUDIO/123RF.COM/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Zaplanuj z nami wakacje z dziećmi i ciesz się spokojem już dziś. Wczesna rezerwacja to nie tylko oszczędność pieniędzy i czasu, ale też większy wybór najlepszych ofert. Sprawdź, dlaczego warto postawić na first minute na letni urlop!

Lato 2026 może wydawać się odległe, ale to właśnie teraz warto zacząć planować rodzinne wakacje. Oferty first minute kuszą nie tylko niższymi cenami, ale także większym wyborem kierunków i hoteli.

Planowanie wakacji first minute to świetny sposób na zaoszczędzenie pieniędzy, wybór najlepszych ofert i uniknięcie stresu związanego z poszukiwaniem wycieczki w ostatniej chwili. Niezależnie od tego, czy marzysz o plażach Bułgarii, egzotycznym Egipcie, czy luksusowej Turcji, znajdziesz coś dla siebie i swojej rodziny.

Kierunki na lato 2026 idealne dla rodzin z dziećmi

Wakacje first minute oferują szeroki wybór kierunków, które spełnią oczekiwania zarówno rodziców, jak i dzieci. Popularne destynacje na lato 2026 obejmują sprawdzone hity, takie jak Turcja, Grecja czy Hiszpania, ale także bardziej egzotyczne miejsca, np. Zanzibar czy Madagaskar.

- **Turcja** – Riwiera Turecka to jeden z najpopularniejszych kierunków dla rodzin. Piękne plaże, hotele z aquaparkami i bogaty program animacji sprawiają, że dzieci będą zachwycone, a rodzice znajdą chwilę na relaks.
- **Bułgaria** – Złote Piaski i Słoneczny Brzeg to idealne miejsca dla rodzin szukających tanich i komfortowych wakacji.
- **Hiszpania** – Costa del Sol czy Costa Brava przyciągają rodziny ciepłym klimatem i bogatą ofertą turystyczną.
- **Egipt** - Marsa Alam czy Hurghada to idealne kierunki dla rodzin z nieco starszymi dziećmi, które marzą o nurkowaniu i odkrywaniu raf koralowych.
- **Egzotyka** – dla bardziej wymagających polecane są egzotyczne kierunki, takie jak Zanzibar czy Madagaskar. Choć są droższe, zapewniają niezapomniane wrażenia.

Co warto wiedzieć o ofertach all-inclusive?

Podróżując z dziećmi, warto rozważyć opcję all-inclusive. Dzięki niej masz pewność, że jedzenie, napoje (również te dla dorosłych) oraz wiele dodatkowych atrakcji będzie dostępnych na miejscu.

Rodziny z dziećmi szczególnie cenią sobie opcję all-inclusive. Dlaczego? Oto kilka zalet i wad tego rozwiązania:

Zalety:
- Nielimitowany dostęp do jedzenia i napojów - idealne dla dzieci, które często sięgają po przekąski.
- Brak dodatkowych kosztów na miejscu - łatwiej kontrolować budżet.
- Komfort i wygoda - nie trzeba martwić się o posiłki.

Wady:
- Możliwość ograniczonego wyboru potraw - w niektórych hotelach jedzenie może być monotonne.
- Ograniczenia w eksplorowaniu lokalnych specjałów - większość czasu spędza się w hotelu.
- Potencjalna niska jakość jedzenia i napojów w tańszych ofertach.

Jakie są zalety wakacji w ramach first minute?

Kupowanie wycieczek w przedsprzedaży niesie ze sobą szereg korzyści. Przede wszystkim to szansa na znaczne oszczędności - ceny w ofertach first minute mogą być nawet o kilkadziesiąt procent niższe niż w standardowych rezerwacjach last minute.

Dodatkowo wiele biur podróży oferuje gwarancję niezmienności ceny. Dzięki temu możesz spokojnie zaplanować wyjazd, nie martwiąc się o niespodziewane koszty.

Oszczędność pieniędzy

First minute to gwarancja najniższej ceny. Wiele biur podróży oferuje także niezmienność ceny, co oznacza, że niezależnie od późniejszych wahań, zapłacisz tyle, ile ustalono podczas rezerwacji.

Większy wybór lokalizacji

Rodziny z dziećmi często szukają hoteli z basenami, animacjami czy klubami dziecięcymi. Oferty first minute pozwalają zarezerwować miejsca w najatrakcyjniejszych ośrodkach turystycznych.

Elastyczne terminy i pewność rezerwacji

Rezerwując wakacje wcześniej, możesz dostosować wyjazd do wakacji szkolnych czy innych planów rodzinnych.

Ile kosztuje rodzinny wyjazd first minute?

Koszt rodzinnych wakacji zależy od kierunku, standardu hotelu oraz opcji wyżywienia. Wśród najtańszych kierunków na lato 2026 dominuje Bułgaria. Oferty zaczynają się od około 3750 zł za 7 dni wypoczynku dla rodziny 2+2. Z kolei luksusowe pakiety all-inclusive w Turcji mogą kosztować nawet ponad 65 000 zł.

Oto przykłady ofert w opcji all-inclusive dla rodziny 2+2:
- Bułgaria, Słoneczny Brzeg: 7 dni w hotelu o dobrym standardzie w opcji all-inclusive za około 9 890 zł (przy rezerwacji 8 dni w czerwcu cena za osobę to 2 489-3 209 zł).
- Turcja, Riwiera Turecka: 7 dni w nowoczesnym hotelu z opcją ultra all-inclusive (np. sieć Crystal) za około 12 500 zł (ceny za grupę 2+2 startują od 4 821 zł w terminach wiosennych).
- Egipt, Marsa Alam: 7 dni w luksusowym resorcie (np. w rejonie Port Ghalib) za około 14 200 zł (średnia cena wycieczki do Egiptu osiągnęła 3 700 zł).

Wakacje first minute latem 2026 to doskonała okazja, aby zaplanować wymarzony rodzinny wyjazd. Dzięki wczesnej rezerwacji zyskasz nie tylko oszczędności, ale także komfort wyboru najlepszych ofert.

REKLAMA

0011428379

REJSY STATKIEM PO ODRZE

Nasze jednostki, Kapitan Cook oraz Sedina, zaprowadzą was w malowniczą podróż.

Dołączyła do nich w czerwcu „Queen of Szczecin", która spełnia wszystkie normy środowiskowe wymagane przez UE.

ZOBACZ SZCZECIN Z INNEJ PERSPEKTYWY I POZNAJ JEGO UKRYTĄ STRONĘ.

Od industrialnych konstrukcji po malownicze krajobrazy.

SPĘDŹ WYJĄTKOWY CZAS Z RODZINĄ

600 22 11 00

Jana z Kolna 7, 71-603 Szczecin

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA

0011431859

AMBER PARK SPA RESORT

- Melex na plażę i centrum
- Całoroczny basen z brodzikiem, saunami i jacuzzi
- Strefa Spa z masażami
- Bawinki całoroczne dla dzieci • Boiska, boisko do gry w padla
- Basen zewnętrzny • Strefa chillout z palmami w ogrodzie
- Plac zabaw z dmuchańcami

AMBER PARK SPA NIECHORZE
recepcja@amber-park.pl
+48 577 129 124
www.amber-park.pl

AMBER PARK NIECHORZE

ZATOKA KULINARNA - RESTAURACJA W NIECHORZU

NASZE SERCE BIJE W RESTAURACJI, KTÓRA ŁĄCZY PASJĘ, SMAK I NATURALNĄ GOŚCINNOŚĆ - KAŻDY GOŚĆ JEST WYJĄTKOWY

ul. Zaciszna 8, Niechorze
Otwarte codziennie od godz. 11:00

Zarezerwuj stolik tel.: +48 607 100 214

www.zatokakulinarna.pl
Zatoka Kulinarna

DOMKI CAŁOROCZNE Z DOSTĘPEM DO BASENU

Wykorzystaj komfort domku z 3 sypialniami i ogrodzonym ogrodem i skorzystaj z:

- Basenu, saun, jacuzzi
- Siłowni
- Bawinków i boisk dla dzieci
- Posiłków w Amber Park Spa

OLIVINA PARK

OLIVINA PARK
recepcja@amber-park.pl | +48 577 129 124
www.olivinapark.pl

eprasa.pl 0e4d146bd1

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI/POLSKA PRESS GRUPA

Zimą powietrze nad Bałtykiem jest bogate w jod, który korzystnie wpływa nie tylko na układ oddechowy, ale też pomaga w redukcji stresu

Czy oddychasz czystym powietrzem? Odwiedź te miejsca w Polsce – Twoje płuca Ci podziękują

Otacza Cię zapach spalin, a smog zasłania wszystko wokół? To może być znak, że czas na wakacje smogowe – jak najdalej od „ciężkiego" powietrza, które podrażnia drogi oddechowe i odbiera radość z przebywania na zewnątrz.

Patrycja Seklecka

Dokąd uciec przed zanieczyszczonym powietrzem?

Czym są wakacje smogowe i dlaczego są tak ważne?

Myślisz, że to błahostka, a „powietrze to tylko powietrze"? Błąd – obecne w powietrzu zanieczyszczenia są niebezpieczne dla zdrowia, a wakacje smogowe, czyli ucieczka przed szkodliwymi cząsteczkami w miejsca o niskim stopniu zanieczyszczenia, jest jak najbardziej uzasadniona. Zagrożeniem jest m.in. pył zawieszony (PM). Instytut Inżynierii Środowiska PAN wskazuje nawet, że wspomniany pył stanowi „największe zagrożenie środowiskowe dla zdrowia ludzkiego i czwarty wiodący czynnik ryzyka przedwczesnych zgonów na świecie".

„Globalne szacunki wskazują, że każdego roku ponad 4 miliony przedwczesnych zgonów jest spowodowanych zanieczyszczeniem powietrza atmosferycznego" – podaje PAN.

Rodzaje zanieczyszczeń powietrza są zróżnicowane, ale jedno jest pewne – nawet krótki wyjazd do miejsc, w których odnotowuje się najlepszą jakość powietrza, na pewno nie zaszkodzi. Miło jest odetchnąć pełną piersią ze świadomością, że dostarcza się swojemu organizmowi to, co najlepsze.

„Zielone Płuca Polski" obejmują część obszarów województw warmińsko-mazurskiego, kujawsko-pomorskiego, pomorskiego, podlaskiego i fragment województwa mazowieckiego

W tych miastach Polski powietrze jest najgorsze. Dane są alarmujące

Nie jest tajemnicą, że jakość powietrza w miejscowościach na południu Polski zwykle pozostawia wiele do życzenia. Według badań Polskiego Alarmu Smogowego w niechlubnym rankingu lokalizacji z najgorszym powietrzem przoduje Nowa Ruda na Dolnym Śląsku. Właśnie tam odnotowano rekordowo wysokie stężenie rakotwórczego benzo(a)pirenu i najwyższe spośród polskich miast stężenie pyłu PM10.

Wakacje smogowe przydałyby się nie tylko mieszkańcom Nowej Rudy. Na liście znalazły się również miejscowości takie jak Nowy Targ, Sucha Beskidzka, Myszków, Nowy Sącz, Rabka-Zdrój, Tuchów, Żywiec, Opatów i Skarżysko-Kamienna.

Najwięcej dni smogowych także odnotowano w Nowej Rudzie. Tuż za dolnośląskim miastem znalazły się kolejno Nowy Targ, Pszczyna, Gliwice, Radomsko, Zdzieszowice, Piotrków Trybunalski, Sucha Beskidzka, Zabierzów, Żywiec oraz Nowe Miasto Lubawskie.

Dane Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska wskazują, że średnioroczne stężenie pyłu PM10 w 2024 roku wzrosło o około 7 procent w porównaniu do roku poprzedniego. Choć dane z 2025 roku nie są jeszcze znane, ten wzrost raczej nie cieszy. Samo nasuwa się więc pytanie: dokąd uciec przed szkodliwym, zanieczyszczonym powietrzem?

Najgorszym czasem dla Twoich płuc jest sezon grzewczy, czyli późna jesień oraz zima. W tym okresie zanieczyszczenia wydobywają się m.in. podczas indywidualnego ogrzewania budynków. Poprawie sytuacji nie sprzyja też słaby wiatr – silniejsze podmuchy rozproszyłyby część zanieczyszczeń.

Tu powietrze wciąż jest czyste, a oddech nie sprawia dyskomfortu

Na szczęście w kraju wciąż są miejsca idealne na smogowe wakacje. Jednym z takich obszarów są „Zielone Płuca Polski" – teren rozciągający się w północno-wschodniej części kraju. Obejmuje części obszarów województw warmińsko-mazurskiego, kujawsko-pomorskiego, pomorskiego, podlaskiego i fragment województwa mazowieckiego.

Jedną z największych zalet ZPP jest to, że mieszkańcy mogą oddychać tam świeżym i czystym powietrzem. Niewielkie miejscowości nad jeziorami, urokliwy Augustów, a może wypoczynek w dużym mieście pokroju Białegostoku? Do wyboru jest aż 57 powiatów – spędź tam tyle czasu, ile potrzebujesz. Twoje płuca na pewno będą Ci bardzo wdzięczne.

Do obszarów odznaczających się dobrą jakością powietrza w Polsce należą też tereny nadmorskie. Wybrzeże znane jest z występowania dość silnych wiatrów, które dobrze radzą sobie z rozpraszaniem zanieczyszczeń. Dodatkowo, morski aerozol pozytywnie wpływa na drogi oddechowe, wspomagając ich oczyszczanie i nawilżenie. Jesienią i zimą powietrze nad Bałtykiem jest bogate m.in. w jod, który korzystnie wpływa nie tylko na układ oddechowy, ale też wspiera pracę tarczycy, a nawet pomaga w redukcji stresu.

Jeśli z jakiegoś powodu nie możesz pozwolić sobie na taki wyjazd, postaraj się regularnie bywać w lesie. Powietrze jest tam czystsze ze względu na fotosyntezę (pochłanianie dwutlenku węgla przez rośliny i produkcję tlenu). Wiele zanieczyszczeń unoszących się w powietrzu osiada też na liściach roślin – w okresie jesienno-zimowym podobną funkcję pełnią iglaki. Ich igły pokrywa specjalna powłoka, do której przyczepiają się cząstki, także te szkodliwe. Można powiedzieć, że przyroda jest więc swego rodzaju filtrem, który chroni Twoje zdrowie. Zamiast od niej uciekać, czasem warto „przyznać się do błędu" i spędzić na jej łonie jak najwięcej czasu.

Źródła: Instytut Podstaw Inżynierii Środowiska PAN w Zabrzu, GIOŚ, Polski Alarm Smogowy

REKLAMA 0011427794

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011426187

KAMPERY KOŁOBRZEG

WYNAJEM-SPRZEDAŻ-SERWIS-AKCESORIA

Kołobrzeg, ul. 6 Dywizji Piechoty 61a
biuro@kamperykolobrzeg.pl
+48 531 905 705

WOLNOŚĆ NA CZTERECH KOŁACH – wyrusz w podróż kamperem z Kołobrzegu!

Marzysz o urlopie bez ograniczeń, pośpiechu, w rytmie slow life? **Caravaning** to coraz popularniejszy sposób podróżowania po Polsce i nie tylko – pełen swobody, niezależności i przygody. Sam decydujesz, dokąd pojechać, gdzie się zatrzymać i jak długo zostać.

Zachód słońca nad morzem, poranna kawa z widokiem na klify, kameralny kemping w lesie a może noc pod niebem pełnym gwiazd – z kamperem każdy dzień wygląda inaczej!

Kampery Kołobrzeg to idealny punkt startowy dla Twojej podróży. Planujesz trasę wzdłuż plaż Bałtyku, wyjazd na Rugię, a może wyprawę do Skandynawii w poszukiwaniu zorzy polarnej? Już nie musisz tracić czasu ani pieniędzy na pusty przejazd kamperem z wypożyczalni na drugim końcu Polski. Wynajmij kamper w Kołobrzegu, przyjedź własnym autem,

zostaw je na naszym parkingu i ruszaj po kamperowe przygody.

Wynajem kampera nad morzem to oszczędność czasu i maksymalna elastyczność. Kamper to Twój dom na kółkach – komfortowy o każdej porze roku. Zimą ogrzewany i przygotowany na niskie temperatury, latem wyposażony w klimatyzację i wszystko, czego potrzebujesz do wygodnego podróżowania.

Jako pasjonaci caravaningu i doświadczeni specjaliści oferujemy nie tylko **nowoczesne kampery do wynajęcia w Kołobrzegu**, ale też fachowe doradztwo, inspiracje podróżnicze oraz szkolenie i porady przed wyjazdem. Z całego serca zachęcamy do spróbowania tej formy podróży i mamy nadzieję, że zainspirujemy do ruszenia w drogę po własną przygodę kamperem. Kto wie, a może kiedyś zdecydujesz się na własny dom na czterech kółkach?

Skontaktuj się z nami i wyrusz tam, gdzie zaczyna się prawdziwa wolność!

REKLAMA 0011428277

eprasa.pl 0e4d146bd1

Termy w Polsce na relaksujący weekend z rodziną. Podpowiadam najciekawsze kompleksy termalne na jesień i zimę

Gdy za oknem pada, wieje, a może i śnieży, nie myślimy o wycieczkach po górach czy spacerach po plaży. Ale kiepska pogoda to nie powód, by siedzieć w domu.

Emil Hoff

Zapraszam do przewodnika po polskich termach, w których możecie się zrelaksować, zabawić i wzmocnić zdrowie.

Nie ma jak termy na jesień i zimę

Nic tak nie przegania jesiennej chandry, nie odpędza zimowej słoty, nie przywraca sił i radości tak dobrze, jak kąpiel w basenie termalnym. Wizyta w termach to świetny pomysł na weekendową wycieczkę jesienią i zimą z całą rodziną.

Czym właściwie są termy? To baseny lub naturalne niecki wypełnione wodą bijącą z podziemnych źródeł geotermalnych. Woda ogrzewana jest magmą. O źródle termalnym możemy mówić, gdy przy ujściu na powierzchnię ziemi woda ma temperaturę co najmniej 20 stopni Celsjusza bez dodatkowego podgrzewania.

Wody termalne często mają bardzo korzystne dla zdrowia właściwości dzięki rozpuszczonym w nich minerałom, takim jak magnez, wapń, potas, żelazo, krzem czy mangan.

Kąpiele w wodach termalnych i innego rodzaju zabiegi terapeutyczne z użyciem naturalnych gorących źródeł mogą pomóc przy wielu różnych dolegliwościach, jak choroby skóry czy reumatyzm. Picie wody ze źródeł mineralnych wspomaga leczenie wielu chorób układu pokarmowego, ale też np. nadciśnienie; wdychanie oparów z solanek oczyszcza drogi oddechowe; nawet zwykła kąpiel w wodzie termalnej relaksuje i obniża stres.

Polska królową źródeł termalnych

Współcześnie termy rzadko wyglądają jak kameralne baseny przeznaczone tylko dla kuracjuszy. Częściej są to duże kompleksy rekreacyjne z wieloma basenami, strefą SPA i wellness, a także licznymi atrakcjami dla dzieci. Dlatego wizyta w termach może się spodobać całej rodzinie niezależnie od wieku – jedni mogą wygrzać się w gorących źródłach, inni poddać relaksującym masażom, a dzieci pośmigać na zjeżdżalniach i sztucznych rzekach. Zabierzcie tylko stroje kąpielowe, klapki, ręczniki – i w drogę!

Nie trzeba wcale wyprawiać się daleko, by skorzystać z dobrodziejstw źródeł termalnych. W Polsce bije ich bardzo dużo – pod względem liczby term nasz kraj jest trzeci w Europie, po Słowacji i Węgrzech. Najwięcej jest ich na południu kraju, zwłaszcza na Podhalu. Możecie więc wygodnie połączyć zimową wycieczkę do Zakopanego i w Tatry z wizytą w jednym z tamtejszych kompleksów termalnych.

Najciekawsze polskie termy. Tam uciekniesz przed chandrą i słotą

Najgorętsze w Polsce są Termy Cieplickie. Z tamtejszych wód korzystano już w XIII w. i od nich biorą nazwę Cieplice Śląskie-Zdrój (obecnie część Jeleniej Góry). Woda ma tu przy ujściu temperaturę aż 90 st. C i musi być schładzana, nim trafi do basenów. Ma też bardzo wysoką zawartość krzemionki i korzystnie wpływa np. na układ moczowy i wzrok.

Wygodnickim możemy polecić Termy Maltańskie położone w samym środku Poznania. Można tu korzystać aż z dziewięciu basenów, w tym solankowych i geotermalnych, nie brakuje też atrakcji dla dzieci.

Bardzo duże wrażenie robi basen przy źródle termalnym „Wojciech” w Lądku-Zdroju. Znajduje się w pawilonie nakrytym piękną barokową kopułą, więc można się tu poczuć jak król lub królowa w kąpieli. Łącznie w Lądku bije siedem źródeł mineralnych bogatych w jony siarczkowe i fluorowe, które regenerują chrząstkę stawową i wspomagają leczenie osteoporozy.

FOT. ANNA KACZMARZ/POLSKA PRESS GRUPA

Woda termalna odpędza zmęczenie i stres, wspomaga leczenie, polepsza samopoczucie. Sprawdź, gdzie znajdują się najciekawsze kompleksy termalne w Polsce

Koło Zakopanego jest z czego wybierać. Aż 14 basenów wewnętrznych i zewnętrznych, strefę głośną i cichą (idealną do relaksu), SPA, sauny i jacuzzi oferuje Terma Bania w Białce Tatrzańskiej. Z kolei w Bukowinie Tatrzańskiej możecie skorzystać z Termy Bukovina, której woda zawiera aż 28 różnych pierwiastków. Nie brak tu atrakcji dla całej rodziny: Bukovina to jeden z największych polskich kompleksów termalnych (jeśli nie największy). Najpopularniejszymi termami w Polsce (przynajmniej według recenzji Google) są zaś Termy Chochołowskie w Chochołowie. Jest tu aż 30 basenów krytych i otwartych z widokiem na Tatry, SPA, saunarium, komora normobaryczna, Strefa Surowej Wody z naturalną wodą siarczkową i mnóstwo atrakcji dla dzieci. W Szaflarach warto zajrzeć do Term Gorący Potok, gdzie można relaksować się w wodzie w nieckach urządzonych w japońskim stylu onsen. Tutejsza woda jest bogata w jony sodowe, chlorkowe i siarczanowe.

Wody termalne często mają bardzo korzystne dla zdrowia właściwości dzięki rozpuszczonym w nich minerałom, takim jak magnez, wapń, potas, żelazo, krzem czy mangan

Gdy znudzą wam się termy w stylu góralskim, możecie odwiedzić Czeladź koło Katowic, gdzie przy hotelu Pałac Saturna działają baseny termalne urządzone w stylu grecko-rzymskim.

Uznaniem turystów i kuracjuszy cieszą się także Termy Warmińskie w Lidzbarku Warmińskim – jedyny kompleks termalny w tej części kraju. Tutejsza solanka dobrze wpływa na skórę i układ krwionośny, wspomaga też przemianę materii, choć woda nie ma zbyt wysokiej temperatury, co jednym może odpowiadać, a drugich zniechęcać. Warto wspomnieć, że 1 stycznia 2026 r. Lidzbark Warmiński uzyska oficjalny status uzdrowiska, warto więc odwiedzić tę miejscowość np. między Nowym Rokiem a Trzema Królami, by wziąć udział w świętowaniu.

Kontuzje po jeździe na nartach, łyżwach czy sankach możecie załagodzić, mocząc się w wodach źródła „Malina” w Solcu-Zdroju, mającym największe na świecie stężenie siarki (zbawiennej także przy terapii zwyrodnień, leczeniu dyskopatii i nerwobólów).

REKLAMA

0011431016

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011427282

eprasa.pl 0e4d146bd1

Weekendowe odprężenie w uzdrowisku. Propozycje na wycieczki po zdrowie i autentyczne doświadczenia

W okresie zimowym wycieczka do uzdrowiska może okazać się niemal zbawiennym doświadczeniem. Brak tam już tłumów, pozostają tylko kojące duszę krajobrazy i klimat, który pomoże w regeneracji organizmu.

Patrycja Seklecka

Oto krajowe perełki uzdrowiskowe, które warto odwiedzić zimą.

Zimowy weekend w uzdrowisku – dlaczego warto?

O wycieczkach do krajowych uzdrowisk najczęściej wspomina się w okresie wiosennym, letnim, czasem jesiennym. O zimie w uzdrowiskach mówi się niewiele – to spora strata, bo wspomniana pora roku prezentuje się tam niezwykle zjawiskowo. Można pokusić się nawet o stwierdzenie, że zimowy wypoczynek w uzdrowisku ma same plusy – oczywiście, jeśli nie uważasz chłodu za swojego największego wroga.

Przede wszystkim, zimą wiele miejscowości uzdrowiskowych w Polsce zwyczajnie pustoszeje po letnim napływie turystów i jesiennych „niedobitkach". Zazwyczaj zatłoczone miejsca odzyskują swój prawdziwy charakter – bez zbędnego hałasu i tłoku, przez który trudno się przecisnąć. Taka przestrzeń pozwala odetchnąć pełną piersią i chociaż na chwilę odrzucić cały ten stres, który nosisz na swoich barkach. Wystarczy pospacerować cichymi uliczkami albo rozsiąść się na ławce i… po prostu obserwować. Ludzi, przyrodę, architekturę – w takich okolicznościach na pewno dostrzeżesz zachwycające detale, których wcześniej nie było ci dane zauważyć.

Z zimowym spokojem wiąże się jeszcze jedna, bardzo ważna kwestia – zdrowie. Jeśli należysz do grona osób, które preferują ciszę i spokój, wakacyjne rzesze turystów raczej nie sprzyjałyby polepszeniu twojego samopoczucia. To z kolei na pewno nie pomaga w procesie regeneracji. Oddaj się więc zimowemu relaksowi w uzdrowisku, choć na krótką chwilę. Istnieje duża szansa, że podczas takiej wycieczki wypoczniesz bardziej niż w trakcie tropikalnych wakacji.

FOT. ANNA MERDO / GETTY IMAGES

Przekonaj się, dlaczego warto spędzić zimowy weekend w jednym z krajowych uzdrowisk.

Dokąd wyjechać na wycieczkę po zdrowie zimą?

W Polsce jest blisko 50 miejscowości uzdrowiskowych, więc jest z czego wybierać. Jeśli chcesz spędzić w uzdrowisku jeden dzień albo weekend, najlepiej odwiedź takie, które nie znajduje się bardzo daleko twojego domu. Wyjazd do bardziej oddalonych warto zostawić sobie na kiedy indziej – po co marnować czas w środkach transportu, kiedy można dłużej spacerować urokliwymi alejkami?

Najwięcej uzdrowisk mieści się na Dolnym Śląsku i w Małopolsce, ale niemal w całym kraju znajdziesz chociaż jedno – wyjątkami są województwa opolskie, lubuskie i wielkopolskie. Nawet jeśli mieszkasz na terenie jednego z nich, od najbliżej położonego uzdrowiska w sąsiednim regionie raczej nie dzieli cię ogromna odległość. Zerknij na mapę, a przekonasz się o tym w mgnieniu oka!

Oto kilka miejscowości, które doskonale nadają się na zimowy weekend w uzdrowisku. Pamiętaj jednak, że to tylko propozycje, a każde uzdrowisko oferuje w tym okresie unikalne doświadczenia. Cel najlepiej dostosować do własnych możliwości i preferencji – może okaże się, że weekendowe wypady zimą to twoje nowe hobby?

Horyniec-Zdrój na zimę. Co oferuje podkarpacki skarb?

Zlokalizowany w woj. podkarpackim Horyniec-Zdrój to cicha perełka regionu. Chociaż, w przeciwieństwie do najpopularniejszych miejscowości uzdrowiskowych, nie zdaje się krzyczeć „Przyjedź! Odwiedź mnie!" – naprawdę potrafi zachwycić. Mówi się, że z dobrodziejstw tamtejszych źródeł siarczkowych korzystali sam król Jan III Sobieski i jego ukochana Marysieńka. Dziś miejscowość oczarowuje zadbaną infrastrukturą uzdrowiskową i pięknym parkiem. Dookoła niej jest równie ciekawie, bo okoliczne wsie skrywają nie tylko zabytki UNESCO, ale też ważną historię i tajemnicze legendy…

Zachwyć się zimowym urokiem Augustowa

Przenieśmy się na Podlasie, gdzie mieści się niezwykłe miasto otoczone puszczą. Augustów, bo o nim mowa, leży na obszarze tzw. „Zielonych Płuc Polski" – wyjątkowego terenu, gdzie ludzie żyją w zgodzie ze środowiskiem naturalnym. Zielone Płuca Polski wyróżnia m.in. bardzo dobra jakość powietrza – takie warunki bez wątpienia sprzyjają zdrowieniu. Sam Augustów słynie zaś ze złoża torfu, urokliwych miejsc spacerowych i licznych zabytków. Miejscowe ośrodki specjalizują się w wykonywaniu korzystnych dla zdrowia okładów borowinowych. W okolicach jest też sporo pięknych jezior, dookoła których chciałoby się spacerować bez końca.

Zapomnij o Lądku i Kudowie! Czym zauroczy cię Przerzeczyn-Zdrój?

Lądek, Kudowa, Duszniki i jeszcze kilka innych – te miejscowości uzdrowiskowe na Dolnym Śląsku z pewnością wymieniłaby większość turystów. Na długiej liście figuruje jednak jeszcze jedno, zapomniane przez wielu – to Przerzeczyn-Zdrój, niewielka wieś z wielkim potencjałem. Cenne złoża odkryto tam już na początku XIX wieku. Aby poczuć się lepiej, wystarczy wybrać się na przechadzkę w poszukiwaniu najważniejszych zabytków – obowiązkowo z butelką wody leczniczej, pochodzącej z jednego z trzech tamtejszych źródeł. Przerzeczyn-Zdrój nie jest zbyt duży, wieś liczy ok. 600 mieszkańców. Do zabytkowego kościoła Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski i klimatycznej kaplicy grobowej rodziny von Pfeil dotrzesz więc bez większego wysiłku. To wymarzony kierunek na krótki, zimowy relaks, a przy okazji odwiedzenie miejsca, które umknęło uwadze wielu zwiedzających.

REKLAMA
0011430499

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA

0011420612

LEGNICA ZACHWYCA

Zamek Piastowski w Legnicy

Dzielnica Tarninów

Park Miejski w Legnicy

Centrum Witelona

Jeśli planujecie podróż po Dolnym Śląsku koniecznie odwiedźcie jedno z najpiękniejszych miast regionu – Legnicę. Fascynujące miejsca znajdą u nas miłośnicy historii, architektury, kultury i dobrej zabawy. Na start podpowiadamy TOP 7 najlepszych miejsc do odwiedzenia. Zakochajcie się w Legnicy!

ZAMEK PIASTOWSKI

Drugi najstarszy murowany zamek w Polsce. Warto wspiąć się na taras widokowy majestatycznej, ośmiobocznej wieży św. Piotra, z którego rozciąga się malowniczy widok na miasto. Niezwykłą atrakcją jest także Zielona Komnata w wieży św. Jadwigi – jedyna taka w Polsce! Jej wnętrze zdobią malowidła wykonane techniką fresku z użyciem kosztownej zieleni malachitowej. Ściany pokrywają wijące się ku sklepieniu ornamenty roślinne z motywami winnej latorośli i czerwono-brązowych kwiatów, tworząc iluzję „hortus conclusus" – zamkniętego, rajskiego ogrodu.

LEGNICKIE KOŚCIOŁY I MAUZOLEUM PIASTÓW

Kościół Marii Panny, katedra św. Apostołów Piotra i Pawła, kościół św. Jana to obiekty, które zachwycają zarówno swoim historycznym znaczeniem, jak i architektonicznym kunsztem. Historia naszych obiektów sakralnych sięga aż XII wieku! Czy wiecie, że w Mauzoleum Piastów pochowany jest ostatni przedstawiciel dynastii Piastów Jerzy Wilhelm oraz jego rodzina? A, i będąc w Mauzoleum koniecznie popatrzcie w górę, a sami przekonacie się, że… to miejsce trzeba odwiedzić!

MUZEUM MIEDZI I AKADEMIA RYCERSKA

Muzeum Miedzi to skarbiec sztuki, gdzie zgromadzono wyjątkowe zbiory poświęcone historii Legnicy oraz miedzi, z którą miasto jest nierozerwalnie związane. Polecamy także bardzo ciekawe wystawy czasowe. Obecnie unikalną ekspozycję „Pieniądze Piastów". Tuż obok Muzeum znajduje się Akademia Rycerska – jeden z najcenniejszych zabytków barokowej architektury świeckiej na Dolnym Śląsku, z przepięknymi salami Maneżową i Królewską. To tutaj napisano pierwszy w Polsce egzamin dojrzałości w 1788 r.

RYNEK, STARY RATUSZ I KRAMY ŚLEDZIOWE

Legnicki rynek to nie tylko zabytki, które są tutaj na wyciągnięcie ręki, ale także tętniące życiem miejsce spotkań. Liczne kawiarnie, restauracje i cukiernie zapraszają na chwilę wytchnienia i lokalne specjały. Wśród nich szczególne miejsce zajmuje Bomba Legnicka – przepyszne ciastko piernikowo-marcepanowe, jedna z kulinarnych ciekawostek miasta.

WILLOWA DZIELNICA TARNINÓW

Myślicie, że znaleźliście się w 16. dzielnicy Paryża, Londynie czy Berlinie? Nie, gości Was Tarninów! Prawdziwa perełka Legnicy pełna zieleni, architektonicznych arcydzieł i fascynującej historii. Spacerując brukowanymi uliczkami dzielnicy, odkryjecie piękne secesyjne wille otoczone bujną zielenią oraz kamienice z zadbanymi ogródkami, które do dziś przypominają, dlaczego Legnica nazywana była „miastem ogrodów". Tarninów wielokrotnie inspirował artystów i był wykorzystywany jako plan filmowy. Zobaczcie na własne oczy mur Tarninowa, który był bramą „miasta w mieście", od którego zaczęła się historia „Małej Moskwy".

ZABYTKOWY PARK MIEJSKI

Jeden z największych w Polsce parków w centrum miasta, kilkadziesiąt hektarów zieleni i magiczne miejsce do aktywnego wypoczynku. W ogrodzie różanym znajdziecie fontanny multimedialne, które w okresie letnim przyciągają widzów spektakularnymi pokazami wody, światła i muzyki. W parku możemy również kibicować naszemu MKS Miedź Legnica na Stadionie im. Orła Białego.

CENTRUM WITELONA – NAUKOWA PRZYGODA DLA CAŁEJ RODZINY

Legnica może się poszczycić wieloma wybitnymi mieszkańcami. Jednym z nich był Witelon – wybitny XIII-wieczny uczony, twórca podstaw optyki i psychologii postrzegania. W dawnym Domu Strzelców w Parku Miejskim powstało nowoczesne Centrum Nauki, Edukacji i Kultury Witelona, które zaprasza do odkrywania tajemnic otaczającego nas świata.

KULTURALNA OFERTA MIASTA

Legnica zaprasza nie tylko do zwiedzania, ale też do bycia częścią miasta! Przeżyjcie z nami Satyrykon – międzynarodowy konkurs rysunku satyrycznego, Legnicki Festiwal SREBRO – prestiżowy międzynarodowy festiwal sztuki złotniczej, Ogólnopolski Festiwal Chórów Legnica Cantat, Dni Legnicy, Imieniny ulicy Najświętszej Marii Panny, Święto Ogórka, Turniej Kowali i wiele, wiele innych wydarzeń.

Przekonajcie się sami, że Legnica zachwyca!

Mauzoleum Piastów Ślaskich

Kamieniczki Śledziowe w Rynku

Sala Królewska w Akademii Rycerskiej w Legnicy

eprasa.pl 0e4d146bd1

Zimowe wędrówki: najpiękniejsze łatwe szlaki w polskich górach

Zimą góry potrafią oczarować bardziej niż o jakiejkolwiek innej porze roku. W Karkonoszach, Beskidach i Tatrach znajdziesz wiele tras idealnych na spokojny zimowy spacer – bez zadyszki, za to z niezapomnianymi widokami i klimatem prawdziwej górskiej zimy.

Eliza Ciepielewska

Zimowy wypad w góry nie musi oznaczać heroicznej walki ze śniegiem i lodem. Jeśli marzysz o magicznych, ośnieżonych krajobrazach, ale szukasz tras łagodnych i bezpiecznych, mam dla ciebie idealne propozycje. Najpopularniejsze polskie pasma - Karkonosze, Beskidy, a nawet same Tatry - oferują mnóstwo szlaków, które pozwalają podziwiać piękno zimy bez konieczności przemierzania tych najbardziej wymagających.

Zobacz, gdzie możesz wyruszyć, by nacieszyć oczy i duszę, zachowując energię na popołudniową herbatę w schronisku.

FOT. PKAZMIERCZAK/123RF.COM/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Zima w górach nie musi być trudna – odkryj łatwe, malownicze szlaki w Karkonoszach, Beskidach i Tatrach, idealne na spokojny spacer

Tatry dla początkujących: Polany i doliny z widokiem na gigantów

Wbrew pozorom, Tatry oferują kilka szlaków idealnych na zimowy spacer, które dostarczą ci widoków godnych najwyższych szczytów.

Rusinowa Polana i Gęsia Szyja

Rusinowa Polana to jedno z tych magicznych miejsc, które musisz zobaczyć. Jest niezwykle widokowa, a jednocześnie bardzo łatwo dostępna (zielony szlak z Wierch Porońca zajmie ci około 1:15 h). Już z samej polany zobaczysz zapierającą dech w piersiach panoramę Tatr Wysokich, w tym Lodowy Szczyt, Rysy czy Gerlach - jak na dłoni! Wśród miłośników gór panuje opinia, że jest to obowiązkowy punkt na liście. Zimą to idealne miejsce na podziwianie górskich wschodów słońca. Rusinowa Polana może być celem samym w sobie, ale jeśli masz siły i dobre warunki, możesz ruszyć dalej na Gęsią Szyję. Pamiętaj jednak, że na szczytowych Skałkach Waksmundzkich może być oblodzenie, więc zachowaj ostrożność. Cała wyprawa na Polanę i z powrotem to zaledwie 6,5 km.

Dolina Kościeliska

To klasyk wśród tatrzańskich dolin i jedna z najpopularniejszych tras, która jest piękna o każdej porze roku. Przy dobrych warunkach pogodowych wędrówka dnem doliny z Kir do Schroniska PTTK na Hali Ornak jest pozbawiona trudności. Cała trasa (tam i z powrotem) to około 12 km, które spokojnie pokonasz w około 2:45 h. Nagrodą jest schronisko z ładnym widokiem na Błyszcz i Bystrą, gdzie możesz się rozgrzać.

Droga pod Reglami

Idealna na łagodny, relaksujący spacer. Ten czarny szlak turystyczny łączy wyloty najpiękniejszych tatrzańskich dolin (m.in. Doliny Białego, Strążyskiej i Kościeliskiej). Trasa mierzy około 8 km, a jej przejście zajmuje około 2 godzin. Najlepiej rozpocząć ją przy Wielkiej Krokwi w Zakopanem - obiekty skoczni narciarskich to dodatkowa atrakcja! Idąc tą drogą, będziesz miał piękne widoki na samo Zakopane oraz Pasmo Gubałówki. To popularny szlak spacerowy, pozbawiony trudności, który pozwala dostosować długość wycieczki do twoich sił.

Karkonosze – spokój i czar na górskich ścieżkach

Karkonosze zimą to nie tylko Śnieżka - to także szereg niższych szczytów i malowniczych zakątków, które rzadko odwiedzają tłumy.

Kaplica św. Anny oraz Patelnia

Jeśli szukasz naprawdę relaksującego spaceru, wybierz się na Grabowiec (784 m). Kaplica św. Anny oraz granitowa skała Patelnia to idealny cel. Trasa zatacza pętlę, więc nie musisz wracać swoimi śladami, a cała wędrówka zajmie ci niewiele ponad godzinę. Zobaczysz stąd piękne widoki na Zbiornik Sosnówka oraz Kotlinę Jeleniogórską.

Pętla przez Samotnię oraz Strzechę Akademicką

To jedna z najbardziej atrakcyjnych, a jednocześnie krótkich pętli w Karkonoszach. Wędrówka zajmie ci niespełna 3 godziny. Startujesz przy czarującym, norweskim Kościele Wang, jednej z najstarszych drewnianych świątyń w Polsce. Następnie, po półtorej godzinie niezbyt męczącego spaceru, dotrzesz na obrzeża Małego Stawu, gdzie czeka klimatyczne schronisko Samotnia. Kwadrans dalej znajdziesz jedno z najstarszych schronisk - Strzechę Akademicką, skąd już powoli wrócisz do Karpacza.

Karpatka w Karpaczu

W samym Karpaczu czeka na ciebie krótka pętla na szczyt Karpatka (727 m). Trasa zajmuje nie więcej niż trzy kwadranse, ale warto poświęcić jej więcej czasu. Po drodze spotkasz figury zwierząt (jelenia, dzika, wilka i niedźwiedzia), których postać często przybierał Duch Gór z karkonoskich legend. Po krótkiej wspinaczce dotrzesz na punkt widokowy, gdzie czeka tablica z opisaną panoramą oraz granitowe skały.

Beskidy – klasyka z dużym wyborem

Beskidy są idealne na zimowe wędrówki - oferują piękne widoki i szeroki wybór tras, a wiele z nich ma wsparcie w postaci infrastruktury.

Beskid Śląski

Jeśli jesteś w Beskidzie Śląskim, popularne są trasy na Skrzyczne i Klimczok. Możesz urozmaicić sobie wyprawę wjazdem kolejką, a następnie zejść pieszo. To sprawia, że wyprawa staje się dostępna nawet zimą dla osób mniej zaawansowanych.

Beskid Żywiecki

Beskid Żywiecki zachwyci cię okolicami Hali Krupowej, Policą czy Mędralową. Te miejsca oferują piękne panoramy i wygodny dostęp do schronisk, gdzie możesz się posilić. Idealny cel zimowej wycieczki jeśli szukasz ciszy i mniej uczęszczanych szlaków.

Jak widzisz, polskie góry zimą stoją przed tobą otworem, oferując piękno i przygodę, ale bez ekstremalnego wysiłku. Wybór łatwiejszych, dobrze utrzymanych szlaków (jak doliny tatrzańskie czy pętle karkonoskie) pozwala w pełni cieszyć się tym wyjątkowym sezonem.

REKLAMA

0011429648

CADINEN

Kadyny Folwark Hotel&SPA
Kadyny 18, 82-340 Tolkmicko
48 55 231 61 20
48 694 700 560
rezerwacja@kadyny.com.pl
www.kadyny.com.pl

- dawna letnia rezydencja Cesarza Niemiec Wilhelma II
- ośrodek jeździecki
- pracownia ceramiczna
- liczne ścieżki przyrodnicze, szlaki turystyczne piesze i rowerowe

- 84 stylowo urządzone pokoje
- wyśmienita restauracja Stara Gorzelnia
- strefa SPA z basenem
- duży ogród
- fachowy i służący wszelką pomocą personel

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA

0011426184

Spokój, zdrowie i morskie inspiracje – zima i wiosna w Ustroniu Morskim

Urlop nad Bałtykiem poza szczytem sezonu wakacyjnego to doskonały sposób nie tylko na wypoczynek, ale także okazja do podreperowania zdrowia. Powietrze nasycone jodem i morski klimat to recepta na poprawę odporności dla każdego.

Jednym z takich doskonałych miejsc dla zdrowia i wypoczynku na polskim wybrzeżu jest Gmina Ustronie Morskie – urokliwa okolica, która łączy w sobie malownicze plaże, bogactwo przyrody, zdrowotny mikroklimat oraz doskonałą infrastrukturę turystyczną z ofertą dla każdego. Zlokalizowana w północnej części województwa zachodniopomorskiego, zaledwie 12 km od Kołobrzegu przy drodze ekspresowej S6, z lotniskiem Bagicz, jest idealnym kierunkiem zarówno dla rodzin z dziećmi, aktywnych podróżników, jak i osób szukających wyciszenia z dala od miejskiego zgiełku.

Blisko 10-kilometrowy odcinek wybrzeża Bałtyku z szerokimi, piaszczystymi plażami z czystą wodą i łagodnym zejściem do morza to niewątpliwie główna atrakcja regionu. W Gminie Ustronie Morskie znajdują się jedne z najczystszych, bezpiecznych kąpielisk w Polsce, niejednokrotnie wyróżniane Błękitną Flagą. Zważywszy na coraz większą popularność morsowania, informacja ta nie jest bez znaczenia również i o tej porze roku. Jednak dla tych, co wzdrygają się na myśl o lodowatych falach Bałtyku, pozostają inne, przyjemniejsze, ale nie mniej dobre dla zdrowia możliwości: to na przykład odprężające spacery wzdłuż piaszczystej plaży przy kojącym szumie fal. Dużą atrakcją są dwa mola spacerowe w Sianożętach i w Ustroniu Morskim wybiegające 100 m w morze. Spacer po nich i głęboki wdech nadmorskiego aerozolu, szczególnie podczas wietrznej pogody, to prawdziwa bomba drogocennych pierwiastków, głównie jodu.

Gmina Ustronie Morskie oferuje bogactwo krajobrazów – od klifowych brzegów, przez pachnące lasy sosnowe, aż po malownicze łąki i polne drogi oraz różnorodność roślin i zwierząt. To doskonałe miejsce, by wypróbować nowy trend, jaki w ostatnim czasie pojawił się wśród miłośników przyrody i medycyny holistycznej: „forest bathing" – kąpiele leśne. Ich ideą jest pełne zanurzenie w leśnej naturze: widokach, dźwiękach, zapachach, smakach i dotykach otaczającej przyrody. Odgłosy lasu oraz wzbogacający doznania, dochodzący do leśnych ścieżek szum morza, zapach drzew, światło słoneczne przebijające się przez liście, świeże, czyste powietrze łagodzą stres i zmartwienia, pomagają się zrelaksować i myśleć jaśniej, poprawiają nastrój, przywracają energię i witalność. Według badań obniżają nawet ciśnienie krwi, kortyzol i tętno oraz zmniejszają wpływ lęku i depresji.

Natomiast miłośnicy aktywnego wypoczynku mają do dyspozycji liczne trasy piesze i rowerowe, a zróżnicowane tereny Gminy Ustronie Morskie stwarzają możliwości do uprawiania innych aktywności, takich jak chociażby jazda konna, biegi czy nordic walking. Infrastruktura sportowo-rekreacyjna: pole golfowe, korty tenisowe, siłownie plenerowe, skatepark czy centrum sportowe z krytym basenem i boiskami wielofunkcyjnymi dodatkowo poszerzają wachlarz możliwości dla amatorów ruchu. Miłośnicy podróży w przestworzach mogą zaś skorzystać z oferty lotów widokowych na terenie lotniska w Bagiczu.

Tu każdy może poczuć się komfortowo i tak jak lubi. Turyści mogą liczyć na szeroki wybór komfortowych ośrodków wypoczynkowych,

pensjonatów, domków letniskowych, a także apartamentów i hoteli o wysokim standardzie, oferujących wypoczynek na najwyższym poziomie. Dla tych, którzy szukają nieco więcej spokoju, gmina oferuje także urocze, spokojniejsze miejscowości, takie jak Sianożęty czy Rusowo. To drugie, nieco bardziej oddalone od morza kusi wiejskim klimatem, ciszą i bliskością natury. Ustronie Morskie słynie również z gościnności – mieszkańcy z radością dzielą się swoją kulturą, historią i lokalnymi produktami.

Choć najwięcej turystów przybywa tu w sezonie letnim, Ustronie Morskie zachwyca przez cały rok. Wiosną i jesienią przyciąga ciszą i spokojem, idealnym do wypoczynku i regeneracji. Zimą natomiast zyskuje zupełnie inny urok – surowy, romantyczny, idealny na regenerację i długie spacery brzegiem pustej plaży. Co ciekawe, największe ilości wspomnianego już jodu znajdują się w morskim powietrzu między listopadem a marcem, a z punktu widzenia zdrowia najlepsza nad morzem jest kiepska, sztormowa pogoda. Co sprawia, że z zimowych wypadów nad morze korzysta obecnie coraz więcej osób.

Ustronie Morskie to kierunek, który warto wpisać na swoją mapę podróży. To miejsce, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie – od relaksu, przez aktywność, po kontakt z naturą i kulturą regionu. Jeśli szukasz autentycznego nadmorskiego klimatu, czystego powietrza i gościnności – znajdziesz to w Gminie Ustronie Morskie.

Ustronie Morskie stawia na zdrowie, stawia na Ciebie! Zapraszamy!

Jeśli chcecie być Państwo na bieżąco ze wszystkim, co się u nas dzieje, zajrzeć na plażę obiektywem naszej kamerki live, zeskanujcie kod QR i zainstalujcie bezpłatną aplikację.

REKLAMA

0011429986

eprasa.pl 0e4d146bd1

Gdzie zobaczysz Polskę z lotu ptaka. Oto 7 wyjątkowych wież widokowych

Szukasz pomysłu na weekend z widokiem? W całej Polsce wznoszą się wieże, z których zobaczysz góry, jeziora i morze. Poznaj siedem wyjątkowych konstrukcji – od górskiej spirali w Świeradowie-Zdroju po nadmorskie Kaszubskie Oko.

Eliza Ciepielewska

Wieże, które sięgają chmur – gdzie szukać najlepszych panoram?

Jeśli lubisz podziwiać świat z góry, Polska ma dla ciebie imponujący wybór wież widokowych. Niektóre wznoszą się w sercu gór, inne nad morzem czy jeziorami, a każda z nich gwarantuje niezapomniane wrażenia i wyjątkową perspektywę. Sprawdź, które z nich należą do najwyższych i najbardziej oryginalnych w kraju.

Wieże widokowe to coś więcej niż tylko stal i drewno. To miejsca, które pozwalają złapać oddech, poczuć się wolnym i spojrzeć na znane krajobrazy z zupełnie nowej perspektywy. Niezależnie od tego, czy wybierzesz najwyższą platformę w Świeradowie, czy urokliwą Wieżycę na Kaszubach, gwarantuję ci, że widok z góry będzie tego wart!

Najciekawsze wieże widokowe w Polsce

Szukasz pomysłu na weekendową wycieczkę z widokami? Wybierz się na jedną z tych siedmiu niezwykłych wież widokowych - od Dolnego Śląska po Kaszuby. Każda z nich to przygoda i zachwyt w jednym:

1. Sky Walk w Świeradowie-Zdroju - spacer w chmurach

Najwyższa wieża widokowa w Polsce znajduje się w uzdrowiskowym Świeradowie-Zdroju. Sky Walk ma aż 65 metrów wysokości, a prowadzi na nią spiralna, ponad 800-metrowa kładka. Wchodząc coraz wyżej, możesz podziwiać panoramę Gór Izerskich, a na samej górze czeka na ciebie taras z przeszkloną podłogą i siatką zawieszoną nad przepaścią.

To miejsce, w którym adrenalina łączy się z zachwytem. Jeśli chcesz poczuć wiatr we włosach, zjedź z powrotem w dół gigantyczną zjeżdżalnią. Sky Walk to atrakcja, która przyciąga zarówno rodziny z dziećmi, jak i miłośników górskich przygód.

2. Wieża widokowa w Krynicy-Zdroju - spacer w koronach drzew

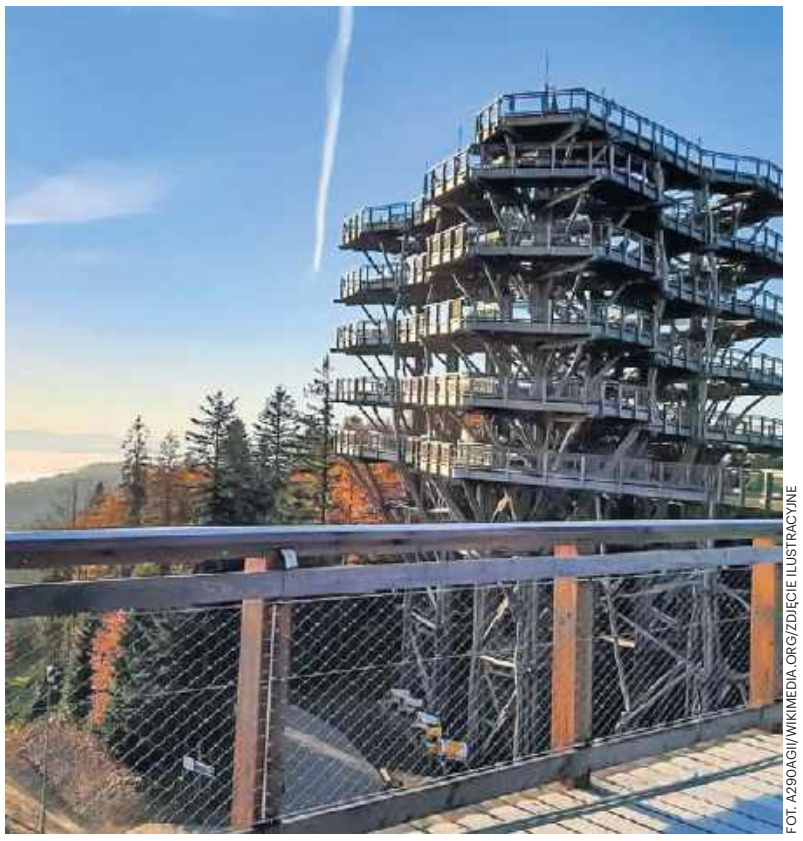
To jedna z najbardziej rozpoznawalnych wież w Polsce. Wznosi się na 49 metrów wśród lasów Beskidu Sądeckiego, a prowadzi do niej pierwsza w kraju ścieżka w koronach drzew. Z wieży zobaczysz Jaworzynę Krynicką, Tatry i Bieszczady, a w słoneczne dni nawet odległe pasma Karpat.

Na górę możesz dostać się wygodnie kolejką krzesełkową, a drogę powrotną skrócić zjeżdżalnią, która cieszy się ogromną popularnością wśród najmłodszych turystów. To idealne połączenie przyrody, rekreacji i widoków, których długo nie zapomnisz.

3. Wieża na Górze Jawor w Solinie - z widokiem na Bieszczady

Jeśli wybierasz się nad Jezioro Solińskie, koniecznie zajrzyj na Górę Jawor. Wieża z platformą na wysokości 42 metrów to część górnej stacji kolejki gondolowej. Wyróżnia ją przeszklony chodnik biegnący wokół tarasu - idealny dla tych, którzy lubią podziwiać krajobraz bez przeszkód.

Z góry zobaczysz nie tylko jezioro i zaporę, ale przy dobrej pogodzie także bieszczadzkie połoniny. Obok znajduje się kawiarnia, więc możesz napić się kawy, mając pod stopami jeden z najpiękniejszych widoków w Polsce.



FOT. A290AGI/WIKIMEDIA.ORG/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Od gór po morze – poznaj 7 niezwykłych wież widokowych w Polsce, które oferują panoramy zapierające dech w piersiach.

4. Wieża w Kotowicach - darmowy punkt z panoramą Wrocławia

Zaledwie kilkanaście kilometrów od Wrocławia, w niewielkich Kotowicach, stoi stalowa wieża widokowa o wysokości 40 metrów. Ma trzy tarasy, z których możesz dostrzec Górę Ślężę, Sudety i odległe miasto. Co więcej - wejście na wieżę jest całkowicie bezpłatne.

Konstrukcja delikatnie drży na wietrze, co tylko potęguje emocje, a wieczorem widok zachodzącego słońca nad dolnośląskim krajobrazem robi ogromne wrażenie. To doskonały cel jednodniowej wycieczki z Wrocławia.

5. Kaszubskie Oko - widok na morze i jeziora

W Gniewinie czeka na ciebie Kaszubskie Oko - 36-metrowa wieża będąca częścią parku rozrywki. Z lotu ptaka zobaczysz Jezioro Żarnowieckie i błękit morza. Sam park ma oryginalny układ - z góry przypomina ludzkie oko, a wieża znajduje się dokładnie w miejscu źrenicy.

Po wspinaczce możesz odpocząć, grając w minigolfa lub spacerując wśród makiet dinozaurów. To atrakcja idealna dla rodzin z dziećmi, zwłaszcza w sezonie letnim.

6. Kurza Góra w Kurzętniku - najwyższa wieża Mazur

Kurzętnik, znany z ośrodka narciarskiego, kryje jedną z najwyższych wież w północnej Polsce. Platforma widokowa na 35 metrach pozwala spojrzeć na malowniczą pradolinę Drwęcy. Do wieży prowadzi aż 2-kilometrowa kładka, najdłuższa w Polsce, z tablicami edukacyjnymi o historii i przyrodzie regionu.

To miejsce, które łączy edukację, rekreację i spektakularne krajobrazy - idealne, jeśli chcesz odpocząć w naturze z dala od tłumów.

7. Wieżyca na Kaszubach - widok z najwyższego szczytu Pomorza

Na koniec - Wieżyca, położona na najwyższym wzniesieniu Kaszub (328 m n.p.m.). Sama wieża ma 33 metry, ale łącznie z położeniem daje jeden z najpiękniejszych punktów obserwacyjnych Pomorza. W pogodny dzień zobaczysz stąd Wzgórza Szymbarskie, lasy i jeziora, które tworzą charakterystyczny, kaszubski krajobraz.

To miejsce idealne dla miłośników ciszy i natury, a przy okazji świetny punkt wypadowy do pieszych wędrówek po okolicznych szlakach.

Polska z wysokości wygląda inaczej

Wieże widokowe to coś więcej niż tylko atrakcje turystyczne - to zaproszenie do zatrzymania się i spojrzenia na świat z innej perspektywy. Nieważne, czy wybierzesz monumentalny Sky Walk w górach, czy skromniejszą wieżę nad jeziorami - każda z nich pozwoli ci zobaczyć, jak piękna i różnorodna jest Polska.

REKLAMA

0011430533

Hotel Mikorzyn – miejsce, gdzie natura spotyka się z komfortem, a czas zwalnia, byś mógł w pełni cieszyć się chwilą.

Położony w malowniczej okolicy, tuż nad brzegiem jeziora, nasz ośrodek oferuje idealne warunki do regeneracji sił, rodzinnych wakacji oraz aktywnego spędzania czasu.

Do wyboru oddajemy: domki letniskowe, przytulne pokoje, apartamenty.

Atrakcje dla każdego: przystań jachtowa, rowery wodne i kajaki, pomost dla wędkarzy, basen, sauna, plac zabaw, boisko do gry, tawerna

Nasz ośrodek to nie tylko wypoczynek. To także doskonałe miejsce do organizacji: szkoleń i konferencji, imprez okolicznościowych i przyjęć weselnych.

HOTEL MIKORZYN

Zaplanuj swój pobyt **już dziś!**

Hotel Mikorzyn | Mikorzyn 1c, 62-561 Ślesin

Tel. 63 243 70 41 , 503 346 911 | **www.hotelmikorzyn.pl**

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011429458

POŁCZYN-ZDRÓJ KURORT Z DUSZĄ

Fot. Magdalena Szmidt, Sebastian Bezak

Droga Stu Zakrętów fot. Zasoby Zachodniopomorskiego Urzędu

Wyścig MTB po Szwajcarii Połczyńskiej fot. Verde Foto, Piotr Jarmoliński

350 LAT TRADYCJI, ZDROWIA PŁYNĄCEGO Z NATURY.

- **Borowina** ,,czarne złoto'' Połczyna-Zdroju. To naturalny torf, wykorzystywany w zabiegach leczniczych i odnowy biologicznej, słynący z właściwości przeciwzapalnych i regenerujących.

PARK ZDROJOWY - 80 HA OGRODÓW FRANCUSKICH I DZIKOŚĆ PARKOWEGO LASU.

- Starannie zaprojektowane ogrody w stylu francuskim z alejami, rabatami i fontannami. Na jego obrzeżach rozciąga się dziki las parkowy, a w samym parku zlokalizowane są sanatoria i kawiarnie, które pozwalają wypocząć w kontakcie z przyrodą.

PODĄŻAJ SZLAKIEM SUKIENNIKA, POCZUJ DUCHA HISTORII UZDROWISKA.

- **Miejski szlak rzeźb Połczyńskiego Sukiennika** prowadzi przez trzy punkty na terenie Parku Zdrojowego i starówki, prezentując postać nierozerwalnie związaną z legendą o powstaniu uzdrowiska. Trasa zaczyna się przy historycznym źródełku.

NAD GŁOWAMI MAGICZNE, KOLOROWE PARASOLKI, POD STOPAMI HISTORYCZNY SZLAK SOLNY.

- **Magiczna ulica** z kolorową instalacją parasolek, na połczyńskim deptaku ul. Grunwaldzkiej, dostępna od maja do listopada.

LODOWIEC UCZYNIŁ TU CUDA...

- **Szwajcaria Połczyńska** to malowniczy, silnie pofałdowany krajobraz o klimacie górskim, ukształtowany przez działalność lodowca, który pozostawił efektowne wzgórza morenowe, głębokie rynny polodowcowe. W Dolinie Pięciu Jezior wypływają źródliska Drawy, otoczone jeziorami i lasami, tworząc jeden z najcenniejszych fragmentów Pojezierza Drawskiego. Wije się też tu słynna „Droga Stu Zakrętów".

TAM, GDZIE POŁCZYN STAJE SIĘ GÓRAMI - JEDŹ POŁCZYŃSKĄ GARDĄ - TU ZACZYNA SIĘ PRAWDZIWY MTB!

- **Połczyńska Garda** to 10,5-kilometrowa trasa prowadząca przez serce Szwajcarii Połczyńskiej w rezerwacie „Dolina Pięciu Jezior", łącząca walory przyrodnicze Pojezierza Drawskiego z istniejącą od lat trasą wyścigu MTB. Szlak został oznakowany, aby chronić unikalne ekosystemy jezior, lasów i torfowisk znajdujących się na obszarze Natura 2000.
- Przeszło 100 km tras rowerowych i Miejsca Przyjazne Rowerzystom (MPR).

STARY KOLEJOWY SZLAK CZEKA! PODĄŻAJ ŚLADEM DAWNYCH POCIĄGÓW.

- Trasa rowerowa Nr 15, prowadzi przez najbardziej malownicze zakątki regionu - od nadmorskiego Kołobrzegu, przez pojezierza, Połczyn-Zdrój, Wałcz, aż po wielkopolski Skrzatusz.

ZWOLNIJ, ZANURZ SIĘ W NATURZE, POCZUJ SMAKI PROSTO OD LUDZI, KTÓRZY KOCHAJĄ TO, CO TWORZĄ.

- Okolice Połczyna-Zdroju to rzadko już spotykane dziewicze przestrzenie: chaszcze, źródliska i mokradła, które przyciągają turystów oraz nowych mieszkańców. Powstają tu gospodarstwa agroturystyczne produkujące zdrowe, ekologiczne produkty lokalne.

WYDARZENIA TU MAJĄ SWOJĄ TRADYCJĘ

- **Wyścig MTB po Szwajcarii Połczyńskiej** to coroczna impreza rowerowa, o randze Mistrzostw Polski po trasach górskich, w tym po szlaku „Połczyńska Garda".
- **Połczyn Fest - festiwal** - święto miasta, pełne muzyki, emocji i 200- letniego browaru, łączący kulturę i lokalne tradycje, przyciągający mieszkańców i turystów do wspólnej zabawy.

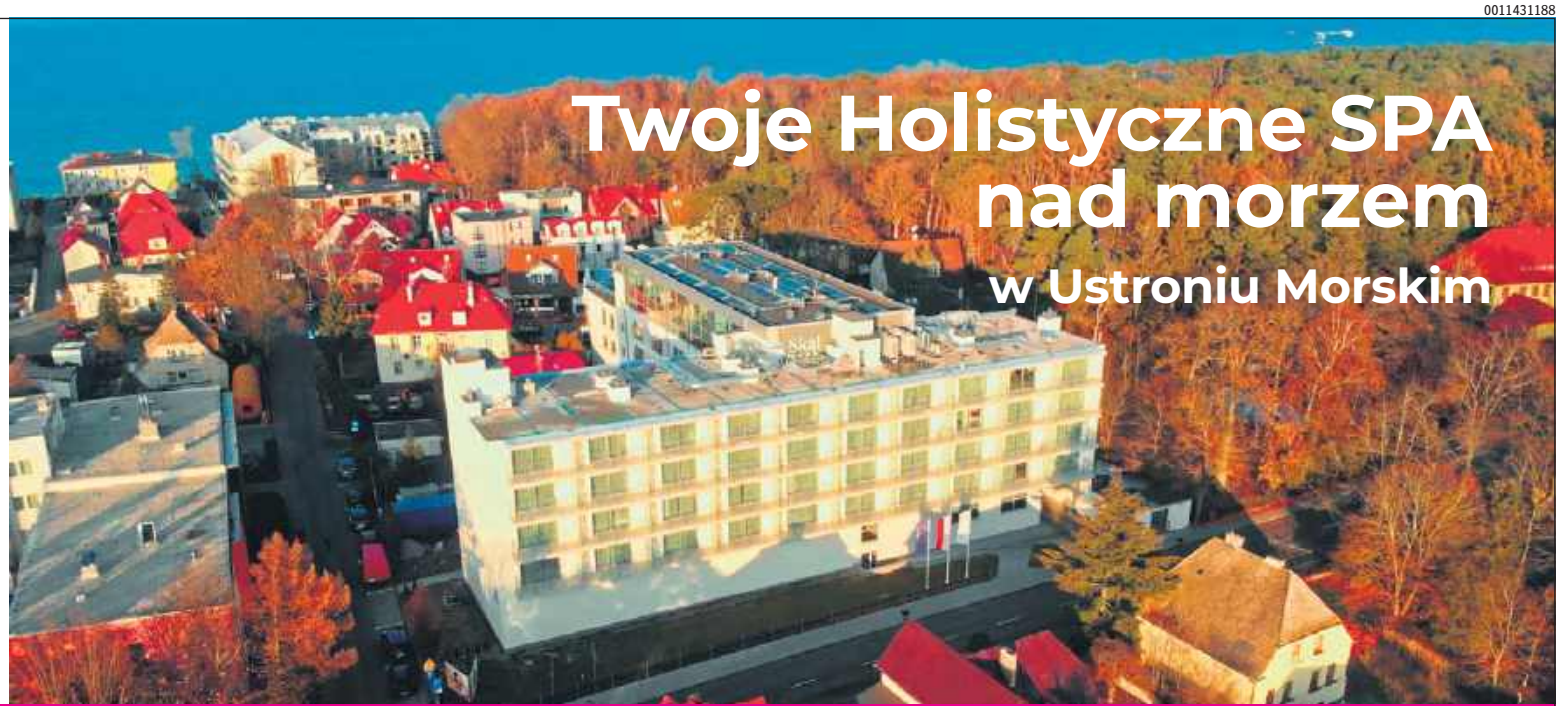
WWW.POLCZYN-ZDROJ.PL

REKLAMA 0011431188

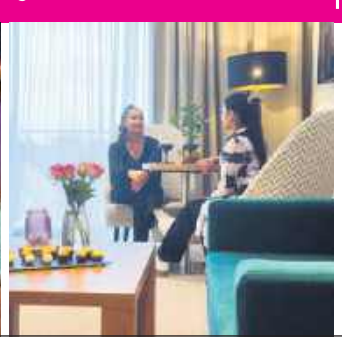
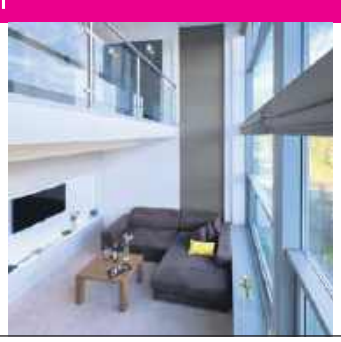
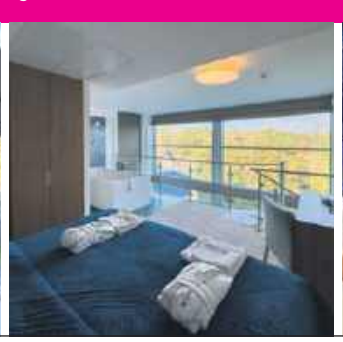
HOTEL SKAL
RESORT & SPA
★★★★

Hotel SKAL
Resort & Medi SPA

Ul. Bolesława Chrobrego 80
78-111 Ustronie Morskie
+48 94 35 32 060
recepcja@skal-hotel.pl



- Holistyczne HannaH SPA z ofertą zabiegów wegańskich i orientalnych
- Komfortowe pokoje i apartamenty
- Kompleks basenowy z jacuzzi i saunarium
- Strefa wypoczynku
- Restauracja a`la carte z drink barem

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA

Termy Gorący Potok

– naturalne źródło relaksu i dobrej zabawy na Podhalu

Jeśli marzysz o miejscu, gdzie natura spotyka się z komfortem, a relaks z dobrą zabawą – koniecznie odwiedź **Termy Gorący Potok w Szaflarach**. To wyjątkowy, całoroczny kompleks basenów termalnych, wypełnionych naturalną wodą geotermalną bogatą w związki siarki, słynącą ze swoich dobroczynnych właściwości dla skóry, mięśni i stawów.

Już po kilku chwilach spędzonych w gorącej wodzie – sięgającej nawet 40°C – poczujesz, jak codzienny stres ustępuje miejsca błogiemu odprężeniu. Niezwykły klimat Term tworzy nie tylko sama woda, ale też architektura obiektu – pełna **drewna, kamienia i naturalnych materiałów**, które idealnie wpisują się w podhalański krajobraz.

Baseny termalne i klimat, którego nie zapomnisz

Na odwiedzających czeka tu kilkanaście **zewnętrznych basenów termalnych** o zróżnicowanej temperaturze i głębokości. Można zrelaksować się w jacuzzi, skorzystać z masaży wodnych w otoczeniu parującej wody lub skorzystać z drink baru ulokowanego w samym środku jednego z basenów.

Po zmroku kompleks nabiera zupełnie nowego charakteru – **podświetlone niecki, muzyka i unosząca się para termalna** tworzą magiczną scenerię, w której relaks nabiera nowego wymiaru. W weekendy Termy zamieniają się w tętniące życiem miejsce – podczas **pool party z DJ-em** można połączyć kąpiel z zabawą do późnych godzin wieczornych.

Letnia strefa dziecięca – raj dla najmłodszych

Latem Termy Gorący Potok to prawdziwy rodzinny park wodny. **Wodne place zabaw, zjeżdżalnie, brodziki, dmuchańce, boiska do siatkówki i piłki wodnej** – to gwarancja, że najmłodsi nie będą się nudzić, a dorośli zyskają chwilę wytchnienia.

SPA & Wellness „Grzysno Przyjemność”
– odprężenie w górskim rytmie

Dla tych, którzy szukają ciszy i regeneracji, przygotowano wyjątkową strefę **SPA & Wellness „Grzysno Przyjemność”** – miejsce, które zachwyca już samym klimatem. Drewniane wnętrza, zapach naturalnych olejków i ciepło ognia z sauny opalanej drewnem wprowadzają w stan pełnego relaksu.

Codziennie odbywają się tu **ceremonie saunowe** w wyjątkowej, jedynej w swoim rodzaju, dużej saunie „Gawra” opalanej drewnem z ekranem multimedialnym. W ofercie strefy relaksu można znaleźć także bardziej kameralne sauny suche, saunę parową oraz aromatyczną**.** Poza saunarium na gości czekają także **kąpiele borowinowe**, prywatne niecki granitowe, jacuzzi oraz bogata oferta masaży i zabiegów pielęgnacyjnych – idealnych na zwieńczenie pobytu i dopełnienie relaksu.

Restauracja Beef Master
– soczyste steaki, burgery i wiele więcej…

Po kąpieli lub w czasie dłuższego pobytu warto odwiedzić **Restaurację Beef Master**, słynącą z wyśmienitych **steków, burgerów, pizzy i dań regionalnych**. To miejsce dla wszystkich – również tych, którzy nie korzystają z basenów, a lubią dobrze zjeść. Przyjemny wystrój i widok na góry sprawiają, że każdy posiłek smakuje tu wyjątkowo. Na miejscu – piętro niżej funkcjonuje także tradycyjne bistro z pysznymi daniami na wagę, a w sezonie letnim na obiekcie można znaleźć wiele punktów gastronomicznych z przekąskami i napojami.

Apartamenty i Camp Gorący Potok
– zatrzymaj się na dłużej

Jeśli chcesz cieszyć się termalnym relaksem dłużej niż jeden dzień, kompleks oferuje komfortowy **Camp Gorący Potok** – nowoczesny camping czynny cały rok, położony tuż obok basenów z pełnym zapleczem sanitarnym, funkcjonalnymi parcelami z przyłączami do wody i prądu, placem zabaw, bawialnią dla dzieci w budynku, a także suszarnią na sprzęt narciarski. To świetna baza wypadowa dla miłośników caravaningu i górskich przygód zarówno latem, jak i zimą.

Tuż nad strefą SPA mieszczą się także 3 kameralne **Apartamenty Gorący Potok** – klimatyczne, przytulne pokoje, idealne dla par i rodzin.

Cykliczne imprezy tematyczne
i wyjątkowe wydarzenia

Termy Gorący Potok to nie tylko relaks, ale też **miejsce niezapomnianych wydarzeń**. Przez cały rok organizowane są tu **tematyczne imprezy i eventy**, które przyciągają gości z całej Polski. W kalendarzu nie brakuje takich wydarzeń jak **Oktoberfest**, **Weekend Hawajski**, **Halloween**, **Sylwester w wodzie**, **Zloty caravaningowe** czy klimatyczne **Noce Saunowe** w strefie SPA. Każde z nich ma swój niepowtarzalny charakter – muzyka na żywo, świetna zabawa i wyjątkowa atmosfera term sprawiają, że goście chętnie tu wracają.

Naturalnie wyjątkowe miejsce

Termy Gorący Potok to więcej niż kąpiel w gorącej wodzie. To połączenie natury, relaksu i dobrej energii w jednym miejscu. Bez względu na porę roku – czy to zimą, gdy nad taflą wody unosi się para, czy latem, gdy słońce odbija się w błyszczących basenach – tutaj zawsze znajdziesz powód, by wrócić.

Termy Gorący Potok, Os. Nowe 45, 34-424 Szaflary,
+48 727 52 52 52, info@goracypotok.pl

eprasa.pl 0e4d146bd1

0011420172

Goracy Potok

Termy Gorący Potok,
Os. Nowe 45, 34-424 Szaflary,
+48 727 52 52 52
info@goracypotok.pl

eprasa.pl 0e4d146bd1

Weekend w Karkonoszach ze świętym Mikołajem. Przyleci do nas prosto z Laponii!

Wasze dzieci lub wnuki już nie mogą doczekać się Mikołaja? Koniecznie pokażcie im ten artykuł!

Emil Hoff

Zdradzam w nim, jaki jest prawdziwy adres św. Mikołaja, na który mogą przesłać swoje listy, a także kiedy święty zjawi się osobiście w Polsce – wprost z dalekiej Laponii.

Niesamowite atrakcje Rovaniemi

Już w końcu grudnia 2025 r. do Polski przyleci prawdziwy święty Mikołaj, a przynajmniej ten oficjalnie uznawany za prawdziwego w dużej liczbie państw Europy i całego świata.

Rovaniemi leży na dalekiej północy, w Laponii, niecały kilometr od koła podbiegunowego. Jest tam zimno i ciemno, ale niebo rozświetlają spektakularne zorze polarne. Przybyszów zachwycają niemal dziewicze lasy i wzgórza przemierzane przez stada reniferów, a co najważniejsze, w Rovaniemi działa całoroczna wioska św. Mikołaja, najsłynniejsza na świecie. Na gości czeka tam sam Mikołaj z żoną, a także cała drużyna elfów. Wśród atrakcji jest m.in. zwiedzanie domu i warsztatu Mikołaja, przejażdżka świątecznymi saniami, a także pomaganie elfom przy pracy nad organizacją świąt. Można też wysłać list do bliskich zaadresowany z Laponii (niech zazdroszczą!) i przespać się w niezwykłym hotelu Arctic Snowhotel ze szklanym sufitem, przez który widać polarne zorze.

W Rovaniemi jest jeszcze kilka i nnych atrakcji, a wszystkie oryginalne. Np. można tam zabawić się w podziemnym parku rozrywki SantaPark, stworzonym w dawnym schronie przeciwbombowym. W tamtejszych lodowych grotach i tunelach można wziąć udział w warsztatach wytwarzania bombek, prezentów i świątecznych smakołyków, prowadzonych przez elfy. Z kolei Arktikum to specjalne muzeum, w którym możecie poznać kulturę, historię i współczesne życie ludzi zamieszkujących Arktykę. Przy okazji wycieczki do Rovaniemi warto wybrać się także do miasteczka Kemi, gdzie co roku powstaje Lumilinna, czyli największy na świecie zamek ze śniegu i lodu, mieszczący hotel, kaplicę, bar i restaurację.

FOT. ANATOL CHOMICZ, POLSKA PRESS GRUPA

Joulupukki to fiński święty Mikołaj. Uchodzi za tego „prawdziwego" Mikołaja i niedługo przybędzie do Polski prosto z Laponii

Jeśli nie możecie doczekać się spotkania z Mikołajem, skorzystajcie z transmisji na żywo udostępnianej na YouTube, która pozwala podejrzeć, co się teraz dzieje w Mikołajowej wiosce w Rovaniemi. Wystarczy wyszukać „Live @ Santa Claus Village". Transmisja jest dostępna na kanale City of Rovaniemi.

Jaki jest prawdziwy adres św. Mikołaja?

W Rovaniemi ma swoją siedzibę Poczta Główna św. Mikołaja. Jeśli Twoje dzieci były grzeczne, mogą przesłać Mikołajowi list z życzeniami i prośbą o prezenty, ewentualnie zażalenie i reklamację nieudanych prezentów z poprzednich lat. Oficjalny adres św. Mikołaja wygląda tak:

Santa Claus Main Post Office
Tähtikuja 1
96930 Arctic Circle
Finland

Poczta działa oczywiście w obie strony – można dostać list do św. Mikołaja prosto z Laponii. To fajna niespodzianka dla dzieci i ciekawy pomysł na prezent. List od św. Mikołaja zawiera miłe życzenia i historyjki z życia w Laponii. Kosztuje 10 euro, więc nie tak znowu drogi, i możecie go zamówić na oficjalnej stronie Poczty Głównej (dostępnej także w języku polskim). Po prostu wpiszcie w wyszukiwarkę adres: my.posti.fi/pl/santa-claus-main-post-office.

Nowe połączenia lotnicze z Warszawy do Laponii

Zwiedzanie Rovaniemi jeszcze nigdy nie było tak łatwe, jak teraz. Od 27 listopada PLL LOT uruchomią bezpośrednie sezonowe rejsy do tej miejscowości z warszawskiego lotniska Chopina. Samoloty będą startować z Polski w czwartki i niedziele, a podróż do Laponii zajmie niecałe 3 godziny. Ostatnie połączenie zaplanowano na 1 lutego 2026 r. Pamiętajcie: wioska św. Mikołaja w Rovaniemi jest całoroczna, więc można wybrać się do niej jeszcze długo po Bożym Narodzeniu, np. w czasie ferii zimowych.

Rovaniemi i cała Laponia są pełne cudów, ale prawda jest taka, że nie musisz wybierać się za granicę, by spotkać fińskiego Mikołaja. Już niedługo zjawi się on w Polsce. Wszystkie szczegóły poniżej.

Kiedy św. Mikołaj z Rovaniemi przybędzie do Polski?

Św. Mikołaj z Rovaniemi podróżuje po całym świecie. Chętnie zagląda też do Polski – podobno nawet nieźle mówi po polsku, bo jest poliglotą! Mikołaj także w tym roku przybędzie do nas, ale nie do Krakowa czy Warszawy ani nawet nie do Zakopanego, lecz do malutkiej wsi Borowice w Karkonoszach, niedaleko Karpacza. Mieści się tam magiczna Kalevala – jedyna w Polsce fińska wioska utrzymująca współpracę z Rovaniemi.

Kalevala to świetne miejsce na weekendową wycieczkę z dziećmi, na romantyczny pobyt w walentynki czy po prostu na wypad z Karpacza do ciekawego i oryginalnego miejsca. Można tam spędzić noc w tradycyjnym fińskim namiocie lub też w wiernej replice domu Muminków. Na gości czekają sauny, ognisko i świetna zabawa, a przy okazji można poznać fińską kulturę i kuchnię.

Nic dziwnego, że fiński św. Mikołaj odwiedza fińską wioskę w Polsce. Joulupukki zjawi się w Kalevali na dwa dni. Będzie go można spotkać 26 i 27 grudnia 2025 r. Mikołaj będzie przyjmował gości w grupach w dużym namiocie lapońskim. W programie spotkania m.in. pogadanka (częściowo po polsku) i zdjęcia z Mikołajem – całe spotkanie może zająć 30 minut. Bilet na spotkanie z Mikołajem w Kelevali kosztuje 160 zł od osoby i można go zarezerwować online pod adresem evenea.pl/pl/wydarzenie/Mikolajki2025.

Niestety, w czasie pobytu Mikołaja w Kalevali nie będzie można rezerwować noclegów. W razie dodatkowych pytań piszcie na adres: recepcja@kalevala.pl.

W okresie świąteczno-noworocznym w Polsce działają też inne tzw. wioski św. Mikołaja, czyli parki rozrywki o tematyce świątecznej, jednak ich Mikołajowie nie są tak znani i poważani, jak ten z Rovaniemi. Możecie np. zajrzeć do wioski Mikołaja w JuraParku Bałtów i Jura Parku Krasiejów. Także w Winter Kingdom w Energylandii, czynnym od 29 listopada, można złożyć wizytę Mikołajowi.

Odwiedzi nas Joulupukki, czyli fiński Mikołaj prosto z Rovaniemi – sławnej miejscowości uchodzącej za „oficjalną" siedzibę patrona świąt

REKLAMA

0011431372

Chemik SANATORIUM UZDROWISKOWE

leczenie, rehabilitacja, wypoczynek w CIECHOCINKU

SANATORIUM UZDROWISKOWE „CHEMIK"
87-720 Ciechocinek | ul. Widok 13

- pobyty leczniczo-wypoczynkowe
- turnusy rehabilitacyjne (z dofinansowaniem z PFRON)
- wczasy rodzinne
- pakiety świąteczne

więcej na stronie:
www.sanatoriumchemik.pl

tel. 54 283 5243, 54 283 3227 całą dobę | e-mail: chemik@sanatoriumchemik.pl

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011431173

Zajazd Malinowy w Wielotowie

Zapraszamy od lutego do grudnia – tu zawsze czeka coś pysznego!

Zajazd Malinowy
Spargel-Himbeerhof

Miejsce dla całej rodziny

Dużo przestrzeni, swoboda i radość dla dzieci.

Kawiarnia z klimatem

Kawa, ciasto i odpoczynek wśród zieleni.

Sezon na szparagi

Od maja do czerwca świeże, chrupiące i z własnych upraw.

Lato z malinami i truskawkami

Samozbiór słodkich owoców prosto z naszych pól.

Jesień i zima pełne smaku

Gęsina i kaczka w najlepszym, domowym wydaniu.

+48 608 737 898
info@himbeerhof.pl
www.himbeerhof.pl
Wielotów 26 66-620 Gubin
Zajazd Malinowy / Spargel-Himbeerhof
@himbeerhof_pl

eprasa.pl 0e4d146bd1

Małopolska nie tylko na zimowy weekend. Stoków tu nie brakuje

Małopolska to prawdziwy raj dla miłośników sportów zimowych. Bogactwo tras narciarskich i snowboardowych sprawiają, że każdy znajdzie tu coś dla siebie.

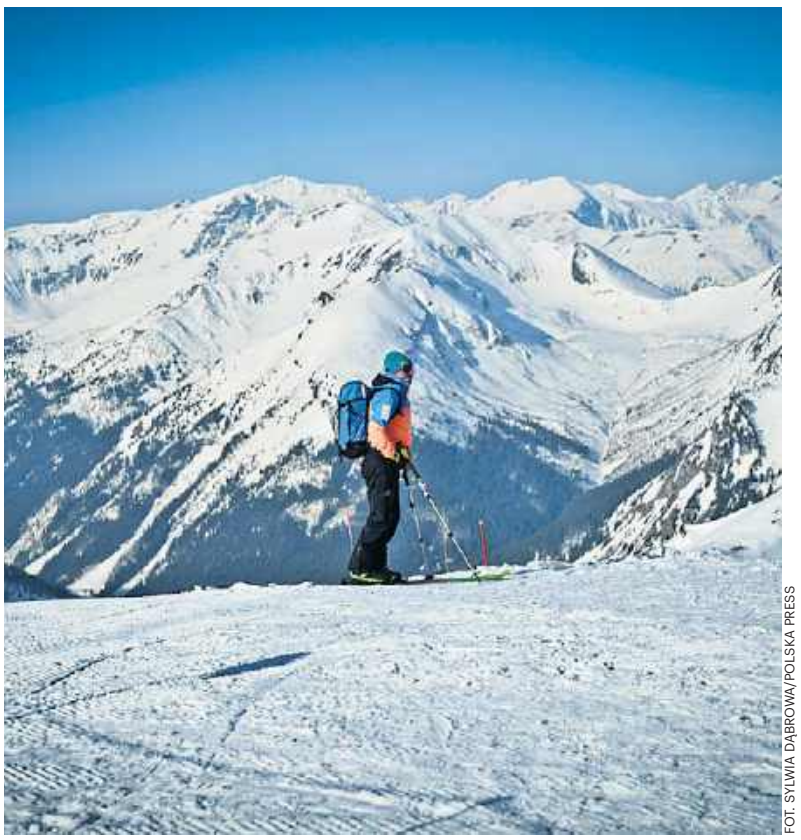
Magdalena Dańda-Pyzik

Południowa część województwa małopolskiego to w zasadzie same góry, więc nie brakuje tu tras zjazdowych o różnym poziomie trudności. Pierwsze stoki znajdują się już w odległości 20 km od Krakowa, ale im bardziej na południe, tym większa szansa na śnieg.

Zimowa stolica Polski

Mekką fanów sportów zimowych jest oczywiście „zimowa stolica Polski", czyli Zakopane - malowniczo położone u podnóża Tatr. Wizytę w Zakopanem można zacząć od spaceru Krupówkami - słynną ulicą pełną sklepów i restauracji z podhalańskimi potrawami, takimi jak oscypek, kwaśnica lub moskole. Idąc traktem w dół można dojść aż pod dolną stację PKL Gubałówka, skąd wagonikiem można wyjechać na szczyt Gubałówki. Tam roztacza się imponujący widok na panoramę Tatr i samo Zakopane. Będąc w zimowej stolicy Polski, koniecznie warto zobaczyć skocznię narciarską, Wielką Krokiew, na której zimą rozgrywają się zawody o randze międzynarodowej. Latem i jesienią na skocznię można wyjechać wyciągiem krzesełkowym, który zimą służy skoczkom. Miłośnicy chodzenia na pewno powinni wybrać się na przechadzkę do jednej z wielu tatrzańskich dolin - tych bardziej znanych, jak Chochołowska czy Kościeliska lub mniej obleganych, jak Ku Dziurze czy Za Bramką.

W Zakopanem wytrawni narciarze i ski-tourowcy wybierają Kasprowy Wierch. Dla początkujących idealnym miejscem będzie Polana Szymoszkowa oraz polana pod Nosalem, gdzie znajdują się łagodne stoki oraz szkółki narciarskie.



FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Kasprowy Wierch to mekka dla narciarzy. Zimą widoki z tego miejsca są imponujące.

Wspólne ski-passy

Fani sportów zimowych znają doskonale Białkę Tatrzańską. To jedno z najnowocześniejszych centrów narciarskich w Polsce. Kompleks Kotelnica Białczańska oferuje liczne trasy narciarskie, wyciągi oraz snowpark. Rodziny z dziećmi z kolei często wybierają Bukowinę Tatrzańską, gdzie korzystają z uroków ośrodka Rusiń-Ski. Zarówno Białka, jak i Bukowina oferują wspólne ski-passy, co przyciąga wielu narciarzy i snowboardzistów. W Tatrach niemałym powodzeniem cieszą się też takie ośrodki jak Murzasichle i Małe Ciche.

Fani białego szaleństwa mają też wiele ciekawych miejsc zjazdowych w Beskidzie Sądeckim. Ośrodek narciarski Jaworzyna Krynicka oferuje trasy narciarskie o różnym stopniu trudności, a także nowoczesne wyciągi i gondole. Ponad 6 km stoków co roku przygotowanych jest (o ile warunki pogodowe pozwalają) w ośrodku Słotwiny Arena. Szukając ciekawych stoków, warto wypróbować też Wierchomlę i Ryterski Raj w Rytrze.

Rodzinne Pieniny

Całe rodziny narciarzy chętnie jeżdżą też w Pieniny. Jedna z najczęściej wybieranych tras znajduje się na Palenicy w Szczawnicy. Na szczyt prowadzi czteroosobowy wyciąg o długości 783 metrów. Na szczycie dostępne są 3 wyciągi orczykowe: Szafranówka I, Szafranówka II i Szafranówka III. Ze szczytu Palenicy w dół prowadzą 4 trasy zjazdowe, w tym jedna trudna - czarna z homologacją FIS. Poszukując innych miejsc do zimowych szaleństw, warto odwiedzić Arenę Narciarską Jaworki-Homole, położoną zaledwie 9 km od Szczawnicy. Na narciarzy czeka tam 8 różnorodnych tras, obsługiwanych przez dwa wyciągi oraz kolejkę linową „Homole". Łączna długość tras zjazdowych wynosi ponad 3,5 kilometra.

W Pieninach jest też ośrodek narciarski z widokiem na malownicze Jezioro Czorsztyńskie. To Polana Sosny, położona w Niedzicy, około 15 km od Szczawnicy. Ta stacja narciarska oferuje 5 różnorodnych tras, obsługiwanych przez 3 wyciągi. Po drugiej stronie Jeziora Czorsztyńskiego można poszusować w stacji Czorsztyn SKI. To jeden z największych ośrodków narciarskich w Pieninach. Oferuje 8 tras zjazdowych o łącznej długości ponad 4 km.

Co warto odwiedzić?

- **Kasprowy Wierch** - fani białego szaleństwa nazywają ten szczyt „górą narciarzy". To miejsce idealne dla świetnie jeżdżących osób.
- **Białka Tatrzańska i Bukowina Tatrzańska** - te podhalańskie miejscowości zimą łączą siły i często narciarzom oferują wspólny ski-pass.
- **Jaworzyna Krynicka** - wspaniałe miejsce do jazdy na nartach lub desce. Stok ma nowoczesną kolejkę gondolową.
- **Palenica** - zimą kolej krzesełkowa na Palenicę jest oblegana przez narciarzy i innych fanów desek. Ze szczytu do Szczawnicy prowadzi trasa narciarska z homologacją FIS.
- **Jezioro Czorsztyńskie** - po dwóch stronach tego malowniczego jeziora znajdują się 2 stacje narciarskie: Polana Sosny i Czorsztyn SKI.

Relaks w termach

Województwo małopolskie, szczególnie jego południowa część, leży na źródłach termalnych. Dlatego w tamtym rejonie jak grzyby po deszczu powstają kolejne ośrodki termalne. Gorące wody, bogate w minerały, mają korzystny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Można z nich korzystać przez cały rok. W rejonie Podhala i pogórza znajduje się kilka centrów termalnych:

- **Termy Bukovina** - położone są w Bukowinie Tatrzańskiej. Oferują szeroki wybór basenów termalnych, saun oraz strefę wellness. Wody termalne w Bukowinie mają właściwości lecznicze, pomagają przy schorzeniach reumatycznych oraz poprawiają kondycję skóry.
- **Termy Bania** - znajdują się w Białce Tatrzańskiej. To kompleks basenów termalnych, zjeżdżalni oraz strefy relaksu. Wody termalne z tego ujęcia są bogate w siarkę, wapń i magnez, co sprawia, że mają działanie przeciwzapalne i regenerujące.
- **Chochołowskie Termy** - to największy kompleks termalny w Polsce, położony w Chochołowie niedaleko Zakopanego. Oferuje baseny termalne, sauny, jacuzzi oraz strefę spa. Wody termalne w Chochołowie są bogate w siarkę, co korzystnie wpływa na układ kostno-stawowy oraz skórę.
- **Termy Szaflary** - to pierwszy ośrodek termalny, jaki powstał na Podhalu. Na jego stronie internetowej możemy przeczytać, że woda w basenach ma najlepszą mineralizację wśród wód wykorzystywanych w celach rekreacyjnych na Podhalu.
- **Gorący Potok** - znajduje się w Szaflarach. To taki park wodny wśród ośrodków termalnych na Podhalu, bo jest wiele atrakcji dla dzieci. Oczywiście wszystko w wodzie o temperaturze 34-40°C.
- **Termy Zakopiańskie** - to ośrodek termalny w Zakopanem. Oferuje wodę bogatą w wapń, sód, siarkę, magnez, potas oraz krzem. Ma też wiele atrakcji dla dzieci.
- **Termy Gorce** - to ośrodek położony najbliżej Krakowa, bo w Porębie Wielkiej niedaleko Mszany Dolnej. Można tam skorzystać z leczniczych właściwości termalnej solanki.

REKLAMA 0011432670

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011431778

BLISKO POZNANIA, BLIŻEJ SIEBIE
RESORT & CAMP LUSÓWKO
UL. OTOWSKA 55, LUSÓWKO

RESORT & CAMP Lusówko

RESORTCAMP.PL
+ 48 601 264 424
RESORT&CAMP LUSÓWKO
SZYSZUNIA CAFE
@RESORTCAMPLUSOWKO
@SZYSZUNIACAFE

WYPOCZYNEK Z DUSZĄ, 15 MINUT OD POZNANIA,

TWOJE MIEJSCE MIĘDZY NIEBEM A WODĄ

W dobie, gdy zegary biją coraz szybciej, a piksel próbuje ukraść nam chwilę, istnieje potrzeba, by odnaleźć archipelag duszy. To miejsca, które czekają, by odsłonić swoją moc tym, którzy potrafią zwolnić. Zaledwie kilkanaście minut od pulsującego Poznania, nad brzegiem krystalicznego Jeziora Lusowskiego, czeka na Was ten niezwykły port.: Resort&Camp Lusówko. To perełka ukryta w sercu Wielkopolski, przestrzeń świadomie zaprojektowana, by stać się punktem nowoczesnego stylu życia z pierwotną potrzebą wyciszenia, regeneracji i głębokiego kontaktu z przyrodą. To miejsce, w którym czas płynie w rytmie lasu, kawa smakuje ciszą, powietrze ma zapach przygody, a każdy dzień może być małym świętem. Witaj w Resort & Camp Lusówko, krainie, gdzie odpoczynek ma duszę. **Lusówko. Miejsce, które szepcze „zostań jeszcze na chwilę".**

Są takie lokalizacje, których nie da się opowiedzieć wprost. Trzeba je poczuć. Zamknąć oczy, wziąć głęboki oddech i pozwolić, by zapach lasu, szum wody i miękkość trawy zrobiły swoje. Resort & Camp Lusówko jest właśnie takim miejscem, niepozornym cudem ukrytym kilkanaście minut od Poznania, a jednak odległym o całe galaktyki od miejskiego zgiełku. **Tu wszystko jest prawdziwe.** Słońce nie spieszy się ze wschodem, jezioro oddycha spokojem, a powietrze ma smak ukojenia. Domki wtulone w zieleń przypominają o prostocie, którą często gubimy w pośpiechu życia. Pole namiotowe pachnie przygodą, jak z dzieciństwa, gdy biwak był magią, a nocne rozmowy przy ognisku miały moc zmieniania świata. Tu odpoczywa się naprawdę. W ciągu dnia, gdy Jezioro Lusowskie lśni, odbija niebo jak lustro, a Ty siedzisz na pomoście, nogi w wodzie, w dłoni kawa z „Szyszuni", tutejszej kawiarni, w której każda wypita filiżanka smakuje jak uśmiech. To serce tego miejsca, przejrzyste, pełne aromatu i ludzi, którzy przyszli tylko „na chwilę", a zostali na dłużej. Nie musisz być gościem ośrodka, by tu zajrzeć. Możesz przyjechać po pracy, po oddech. Usiąść na tarasie, w kawiarni lub na dachu, zamówić ciasto, popatrzeć na jezioro i pozwolić, by myśli odpłynęły razem z falą. A jeśli zdecydujesz się zostać na dłużej, czekają domki całoroczne, ciepłe i przytulne, albo pole namiotowe pod gwiazdami, na które możesz również przyjechać kamperem lub przyczepą, jak wolisz. Wieczorem sauna, balia, morsowanie z zimową herbatą, czasem ognisko, czasem muzyka, czasem cisza. A dla tych, którzy lubią odrobinę ruchu i emocji, gry terenowe, które wciągają bez względu na wiek. To przygody, które pozwalają się śmiać, współpracować, biegać po lesie i znów czuć się jak dziecko. Wokół jeziora biegnie malownicza ścieżka spacerowo-rowerowa, idealna dla porannych spacerów i biegania lub wypraw terenowych wśród zieleni i śpiewu ptaków. Nie tylko dla turystów, dla ludzi z polotem.

Resort & Camp Lusówko to jest miejsce na nocleg idealny, z finezją. To miejsce, które łączy ludzi. To miejsce Waszych wyjątkowych historii jak: urodziny, komunie, wieczory panieńskie i kawalerskie, integracje firmowe, zloty caravaningowe itp. Pomimo tej różnorodności zachowujemy klimat autentycznej intymności. Tu celebrujemy życie tak jak się powinno, czyli prosto, z uśmiechem, z wdzięcznością za każdą chwilę. Dlaczego właśnie tu? Bo Resort & Camp Lusówko to oddech, którego wszyscy potrzebujemy. To las, który uczy ciszy, woda, która odbiera napięcie, a powietrze leczy zmęczenie. Nie musisz jechać daleko, by poczuć, że wracasz do siebie. Więc przyjedź! Zostaw miasto za sobą, choćby na parę godzin, wejdź w ten cudowny klimat, posłuchaj, jak wiatr tańczy w koronach drzew. Siła resortu leży również w relacjach z otaczającą społecznością, gdyż współpracujemy z lokalnymi rzemieślnikami, artystami i producentami żywności, co przekłada się na wyjątkowe doświadczenie dla naszych gości.

Dzięki swojemu strategicznemu położeniu w komunikacyjnym „trójkącie luksusu", między bliskością autostrady A-2, lotniska Poznań-Ławica i sprawnym węzłem kolejowym, Resort & Camp Lusówko jawi się jak natychmiastowy portal do spokoju, dostępny, niezależnie od tego, skąd wyrusza Twoja podróż. Nasz Ośrodek Wypoczynkowy nie pyta, skąd jesteś. Po prostu mówi „Dobrze, że jesteś".

Tekst: Lidia Matuszewska

REKLAMA 0011428909

EP APARTAMENTY

APARTAMENTY NAD POLSKIM MORZEM

WYNAJEM PRZEZ OKRĄGŁY ROK
ZAPRASZAMY !!

BAŁTYK TO NIEPOWTARZALNE MIEJSCE NA WYPOCZYNEK W NOWOCZESNYCH NADMORSKICH KOMPLEKSACH

Zarządzane przez nas apartamenty w nadmorskich miejscowościach Dziwnów, Dziwnówek, Łukęcin, Międzywodzie

APARTAMENTY DZIWNÓW
ul. Kaprala Koniecznego 7, 7E, 7C, 7D, 7F
72-420 Dziwnów

APARTAMENTY DZIWNÓW
ul. Spadachroniarzy Polskich 8A, 8B, 10C, 10G, 4A
72-420 Dziwnów

APARTAMENTY DZIWNÓW
ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 6
72-420 Dziwnów

APARTAMENTY DZIWNÓWEK
ul. Morska 5, Morska 12, Wolności 31 Porta Mare, 1 Maja 12, Wolności 40a
72-420 Dziwnówek

APARTAMENTY ŁUKĘCIN BIUE MARE
ul. Spacerowa 6
72-401 Łukęcin

APARTAMENTY SAND DUNES
ul. Adama Mickiewicza 47A,B
72-420 Dziwnów

APARTAMENTY MIĘDZYWODZIE
ul. Kasztanowa 13b
Międzywodzie

https://epapartamenty.pl/

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ NASZE APARTAMENTY?

- **Lokalizacja tuż przy plaży** – od 20 do 250 metrów od morza
- **Nowoczesna, kameralna architektura** z balkonami i tarasami z widokiem na morze lub rzekę
- **Strefy relaksu i rekreacji:** baseny, jacuzzi, sauny, grota solna, fitness, Kids Club i place zabaw
- **Komfortowe udogodnienia** – garaże podziemne, windy, rowerownie, Wi-Fi, ładowarki do aut
- **Bezpieczeństwo i prywatność** – zamknięte, elegancko zaaranżowane osiedla
- **Całoroczny wypoczynek** – idealne zarówno na letni urlop, jak i weekendowy wypad w chłodniejsze dni

eprasa.pl 0e4d146bd1

Gdzie zaplanować zimowy weekend na Podkarpaciu?

A może rzucić to wszystko i wyjechać na weekend w Bieszczady i w inne piękne zakątki Podkarpacia? Trudno proponować wycieczki po Podkarpaciu i nie wspomnieć o Bieszczadach.

Emil Hoff

Nie na darmo właśnie ten region wielu Polaków uważa za ostatni w kraju bastion natury, oferujący schronienie przed naporem cywilizacji. Bieszczady to rzeczywiście pogranicze, i to potrójne: na górze Krzemieniec stykają się granice Polski, Ukrainy i Słowacji. I rzeczywiście cywilizacja jeszcze nie zdołała okiełznać tutejszej przyrody. Szlaki turystyczne Bieszczad słyną z surowego piękna, jak np. Połonina Wetlińska, jesienią pokrywająca się pięknymi odcieniami czerwieni i pomarańczy, czy Bukowe Berdo z zapierającymi dech w piersiach widokami.

Bieszczady są dzikie na ziemi i na niebie. Działa tu jeden z obszarów ochrony nocnego nieba. W Parku Gwiezdnego Nieba, obejmującym Bieszczadzki Park Narodowy i dwa sąsiednie parki krajobrazowe, nadal można oglądać gwiazdy w pełnej okazałości, bez zanieczyszczenia świetlnego, typowego dla wielkich miast. Podobno nocą nad głowami świeci ich tutaj ok. 7 tysięcy!

Na mapie regionu są miejsca stworzone dla rodzin i poszukiwaczy spokoju, dostępne o każdej porze roku. Należy do nich kolejka gondolowa w Solinie. To najnowocześniejsza tego typu atrakcja w Polsce. Wagoniki śmigają 100 m nad ziemią, a ich pasażerowie mogą z wysokości podziwiać piękne Jezioro Solińskie, słynną zaporę i malowniczą górę Jawor. Na Jaworze stoi wieża widokowa, z której rozciąga się piękna panorama Bieszczad, a odważni mogą przespacerować się po kładce z przeszkloną podłogą i doznać wrażenia, jakby stąpali w powietrzu.

FOT. ARKADIUSZ ROGOWSKI/POLSKA PRESS GRUPA

Kolejka gondolowa PKL Solina to jedna z największych atrakcji turystycznych w Bieszczadach. Kolejka funkcjonuje również zimą

Twoja rodzina kocha zwierzęta?

Wybierzcie się do miejscowości Muczne, a zobaczycie króla polskich lasów – żubra! W Mucznem działa Pokazowa Zagroda Żubrów, w której można oglądać całą rodzinkę tych majestatycznych stworzeń. To zresztą tylko mała próbka – w całych Bieszczadach żyje obecnie ok. 700 żubrów.

Jak już będziecie w Mucznem, wybierzcie się na wycieczkę na pobliski grzbiet Jeleniowatego. Stoi na nim wysoka na 34 m wieża widokowa, z której rozciąga się zapierająca dech w piersiach panorama Bieszczad. Widać stąd Połoninę Wetlińską i Caryńską, Bukowe Berdo, Smerek, a przy dobrej pogodzie nawet ukraińskie Gorgany.

A kiedy sypnie śniegiem

Największym zagłębiem narciarskim na Podkarpaciu są Ustrzyki Dolne. Działają tam dwie nowoczesne stacje narciarskie na stokach gór Gromadzyń i Kamienna Lawrota. Kolejki krzesełkowe i wyciągi talerzykowe zawiozą was na początek licznych tras zjazdowych z dodatkową atrakcją w postaci pięknych widoków.

W nowym ośrodku Bieszczad.ski w Wańkowej można skorzystać z najdłuższego wyciągu krzesełkowego na Podkarpaciu. Trasa 4-osobowej kolejki ma aż 900 m długości. Jest tu łącznie 5 wyciągów i 7 tras, z których najdłuższa ma ponad kilometr.

Warto zajrzeć też do Arłamowa przy granicy z Ukrainą, gdzie działają 3 wyciągi narciarskie i można szusować na 4 trasach długości od 100 do 550 m. Miłośnicy długich, ale spokojnych zjazdów mogą zaplanować wycieczkę na narty do Puław Górnych, gdzie w ośrodku Kiczera Ski czeka 5 tras, w tym jedna okrężna i łatwa, za to długa aż na 1200 m. Można też uprawiać tam narciarstwo biegowe na licznych szlakach o łącznej długości ok. 4 km. Dzieciom z kolei może się szczególnie spodobać stacja narciarska „Pod Dziedzicem" w Gogołowie. Są tam 3 trasy zjazdowe o różnym poziomie trudności, także bardzo łatwa trasa dla początkujących, a dodatkowo także tor do snow tubingu, czyli szalonych zjazdów na pontonach.

Sezon zimowych zabaw można zacząć – np. od kuligu, czyli przejażdżki na saniach zaprzężonych w konie z dodatkowymi atrakcjami, jak ognisko, biesiada czy nawet inscenizacja napadu zbójników. Kulig z pochodniami po trasie w Bieszczadach to naprawdę niezapomniane przeżycie! Przejażdżki organizowane są w wielu miejscach, z kuligów słynie np. Bystre koło Baligrodu, Rzepedź czy Pstrągowa.

Kulinarny raj i relaks

Zwiedzanie i zabawa mogą zmęczyć, a na zmęczenie najlepiej pomaga dobre jedzonko. Na szczęście na Podkarpaciu możecie spróbować mnóstwa pysznych regionalnych potraw, jak np. proziak (mączny placek z dodatkiem maślanki, podawany z masłem czosnkowym), homiłki (kulki z twarogu), opalanok (placek ziemniaczany podawany na liściu kapusty), czy bałabuchy (podłużne kluski z serowym lub ziemniaczanym farszem). Gdzie spróbować tych specjałów? Wyruszcie na specjalny szlak kulinarny „Podkarpackie Smaki", który łączy prawie 40 restauracji, 3 agroturystyki, 2 cukiernie i jedną winnicę.

Zimą warto zadbać o zdrowie ciała i ducha. Jeśli szukasz miejsca na głęboki relaks, zaplanuj wizytę w jednym z podkarpackich uzdrowisk. Iwonicz-Zdrój oferuje pijalnię wód mineralnych w stylu dawnych szwajcarskich uzdrowisk. Tutejszą wodą raczyli się np. Jan Matejko i Eliza Orzeszkowa. Polańczyk-Zdrój jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim, w środku pięknego lasu. Tutejsze wody mineralne wspomagają leczenie chorób reumatycznych, nerwic i otyłości. Zimą w Polańczyku można też śmigać na nartach. Z kolei Horyniec-Zdrój słynie z borowiny, używanej do leczenia chorób narządów ruchu, zwyrodnienia stawów czy rwy kulszowej. Dawniej leczył się tutaj nawet król Jan III Sobieski.

Co warto odwiedzić?

Solina – przejedźcie się najnowocześniejszą w Polsce kolejką gondolową i zobaczcie, jak Jezioro Solińskie wygląda z wieży widokowej na Jaworze.
Zagroda pokazowa Żubrów w Mucznem – można tu spotkać króla polskich lasów – żubra. Atrakcja zachwyci miłośników zwierząt w każdym wieku.
Wieża widokowa na Jeleniowatym – rozciąga się stąd piękna panorama Bieszczad ze słynnymi połoninami Wetlińską i Caryńską.
Iwonicz-Zdrój - urocze uzdrowisko z drewnianą zabudową w stylu szwajcarskim. Bije tu wiele źródeł leczniczej wody mineralnej.
Horyniec-Zdrój – uzdrowisko słynące z zabiegów opartych na borowinie, nazywanej czarnym złotem. Jej walory doceniał nawet król Jan III Sobieski.

REKLAMA
0011432854

VILLA STELLA MARIS
HOTEL & RESTAURANT

WIĘCEJ NIŻ HOTEL
GDZIE KAŻDY POBYT TO NADMORSKA OPOWIEŚĆ

W Villi Stella Maris nasi szefowie kuchni łączą polskie i międzynarodowe smaki, korzystając z najświeższych składników. Delektuj się dopracowanymi daniami i autorskimi koktajlami w relaksującej atmosferze z widokiem na morze – każdy posiłek staje się tu wyjątkowy.

Międzyzdroje
ul. Bohaterów Warszawy 13
info@villa-stella-maris.pl
608 614 848

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011431985

Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy - centrum nauki, które inspiruje...

Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy to pierwsze otwarte w województwie kujawsko-pomorskim centrum nauki. Znajduje się przy ul. Władysława Łokietka 5.

To przestrzeń spotkań, doświadczeń i naukowej przygody. To miejsce, które inspiruje do myślenia, kwestionowania i... zadawania pytań. A to przecież pierwszy krok do prawdziwego poznania i odkrywania fascynującego świata nauki.

Siedziba instytucji znajduje się w dawnych Młynach Richtera. Budynki zbudowane na przełomie XIX i XX wieku, całkowicie odrestaurowane, służą nauce i zabawie. Na przestrzeni 5 tys. m², na 6 kondygnacjach znajduje się przestrzeń pełna interaktywnych wystaw, pracownie naukowe, sale edukacyjne dla dzieci. To przykład harmonijnego połączenia tradycji z nowoczesnością.

Głównym celem placówki jest popularyzacja nauki poprzez aktywne i eksperymentalne formy edukacji. Zwiedzający są wręcz zachęcani do eksperymentowania, testowania i zadawania pytań.

Młyn Wiedzy. Miejsce, gdzie nauka bawi, a zabawa uczy!

WYSTAWY, KTÓRE UCZĄ PRZEZ ZABAWĘ

W Młynie Wiedzy znajdziemy zarówno wystawy stałe, jak i czasowe. Najbardziej rozpoznawalnym elementem centrum jest **Wahadło Foucaulta** — rozciągające się przez wszystkie kondygnacje budynku i ilustrujące ruch obrotowy Ziemi. Oprócz tego odwiedzający mogą poznać tajniki fizyki, biologii, matematyki, a także ekologii.

W budynku głównym MW1 CNMW można oglądać cztery stałe wystawy. **„O Obrotach"** jest poświęcona idei koła i ruchu obrotowego, także w odniesieniu do dzieła Mikołaja Kopernika „O obrotach sfer niebieskich". **„Rzeka"** nawiązuje do przepływającej przez Toruń Wisły, obejmuje model rzeki od źródeł po ujście. Wystawa **„...To takie proste!"** obejmuje 26 eksponatów wchodzących w skład czterech różnych stref: „Główka pracuje", „Mechaniczny plac zabaw", „TechnoŚwiat" oraz „Pomyśl, zrozum, zrób". Jednym z najważniejszych czynników na tej wystawie jest kreatywność i innowacyjność zwiedzającego, który dzięki odpowiednio dobranym strefom tematycznym oraz eksponatom, sprawiają, że może odkryć w sobie żyłkę naukowca, konstruktora i wynalazcy. **„IDEE"** to najbardziej interdyscyplinarna wystawa Centrum Nowoczesności Młyn Wiedz, łączy nauki humanistyczne, nauki ścisłe oraz elementy sztuki.

W budynku MW2 odnajdziecie wystawę **„Ścieżki dorastania"**. To wystawa o nas samych, o tym, jak dorastamy, jakie emocje i uczucia towarzyszą nam w tym procesie, w jaki sposób dokonujemy wyborów, które wpływają na nasze dorosłe życie i jak rodzą się nasze zainteresowania. W sali na parterze możesz rozpocząć wędrówkę „ścieżką emocji", poprzez „ścieżkę dojrzewania", aż po „ścieżkę społeczno-kulturową". Zawarliśmy na niej tematy związane z rodziną.

Wystawy są zaprojektowane tak, by były atrakcyjne zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Wszystko to przedstawione w formie interaktywnej, dostępnej i zrozumiałej dla każdego. Zwiedzający mają do dyspozycji również wystawy czasowe, warsztaty i pokazy naukowe.

EDUKACJA POPRZEZ DOŚWIADCZENIE

Centrum regularnie organizuje warsztaty, wykłady, pokazy naukowe oraz wydarzenia specjalne, takie jak Naukowa Petarda, czy Noc Naukowców. Młyn Wiedzy współpracuje z toruńskimi uczelniami, instytucjami badawczymi oraz szkołami, wspierając rozwój kompetencji kluczowych wśród uczniów i nauczycieli. Szczególnym zainteresowaniem cieszą się zajęcia dla grup szkolnych, podczas których uczniowie mogą w praktyce zgłębiać tematy znane im z lekcji. Takie podejście sprzyja nie tylko lepszemu przyswajaniu wiedzy, ale także rozwija ciekawość świata i chęć dalszego poznawania.

DLA KAŻDEGO – NIEZALEŻNIE OD WIEKU

Młyn Wiedzy nie zapomina również o dorosłych. Specjalne programy edukacyjne, wykłady popularnonaukowe oraz wieczorne wydarzenia tematyczne są dowodem na to, że nauka nie ma granic wiekowych.

PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ

Młyn Wiedzy stale się rozwija. W planach są nowe wystawy i projekty edukacyjne, które jeszcze bardziej wzbogacą ofertę CNMW. Placówka stawia także na współpracę międzynarodową oraz rozwój kompetencji cyfrowych wśród młodszych i starszych odbiorców.

Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy
ul. Władysława Łokietka 5
87-100 Toruń
tel. + 48 56 690 49 90 (centrala)
tel. + 48 56 690 49 51 (kasy)
centrum@centrumnowoczesnosci.org.pl
www.mlynwiedzy.org.pl

eprasa.pl 0e4d146bd1

Dolny Śląsk zaskakuje na każdym kroku

Dolny Śląsk to region pełen ukrytych skarbów, które czekają na odkrycie. Choć Wrocław, Książ i Świdnica przyciągają turystów, to znajdziesz tu także mniej znane miejsca, które warto poznać.

Gabriela Fedyk

Złota jesień i biała zima są tutaj wyjątkowo piękne. Wybierz się tu na weekend lub ferie.

Nieznane perły regionu

W Szklarach, małej dolnośląskiej wsi położonej w pobliżu Ząbkowic Śląskich, znajduje się jedno z nielicznych w Polsce złóż niklu. Także w Szklarach wydobywano chryzopraz - rzadki minerał, który zdobił królewskie klejnoty i insygnia koronacyjne. Obecnie możesz zwiedzić Kopalnię Niklu, Chryzoprazu i Opalu - prawdziwy raj dla pasjonatów geologii i minerałów. To wyjątkowe miejsce na mapie nie tylko Dolnego Śląska, ale i Polski.

Czy wiesz, że na Dolnym Śląsku jest „Miasto Cudów"? To Bardo - miasteczko malowniczo położone w Górach Bardzkich nad Nysą Kłodzką. Jego historia sięga średniowiecza, a największą atrakcją jest Sanktuarium Matki Bożej Strażniczki Wiary, które od wieków przyciąga pielgrzymów z całej Polski. Koniecznie przejdź przez kamienny most i zajrzyj do Galerii Rzeźb Drewnianych. Bardo to też piękne trasy piesze, w tym słynny Szlak Cudów, który prowadzi przez wzgórza i wąwozy, skąd rozpościerają się zapierające dech w piersiach widoki na okolicę.

To jeszcze nie wszystko. W Górach Suchych ukryta jest niewielka miejscowość - Sokołowsko. Sławę zyskała na przełomie XIX i XX wieku jako pierwsze na świecie sanatorium gruźlicze. Miejsce to nazywano niegdyś „Davos Wschodu", nawiązując do szwajcarskiego uzdrowiska. Spacerując po miejscowości, możesz podziwiać budynki w stylu neogotyckim i secesyjnym. Od rana do zmierzchu dla zwiedzających udostępniona jest też prawosławna cerkiew św. Michała Archanioła.

Tajemnicze Góry Sowie

Dolny Śląsk wciąż skrywa wiele tajemnic. Część z nich jest ukrytych w Górach Sowich - jednych z najbardziej malowniczych gór w Polsce. Wielka Sowa (1015 m n.p.m.) to najwyższy sowiogórski szczyt. Możesz na niej wejść na 25-metrową wieżę widokową, by podziwiać okoliczną panoramę. W Górach Sowich możesz przemierzać nie tylko szlaki dla pieszych lub specjalnie przystosowane drogi rowerowe, ale też ich podziemia. Kompleks Riese to pozostałość po mrocznych czasach II wojny światowej. Ten największy projekt górniczo-budowlany nazistowskich Niemiec przyciągnie miłośników historii i amatorów rozwiązywania zagadek. Będąc w okolicy, nie omijaj perły Gór Sowich - Srebrnej Góry. Ta niewielka miejscowość przyciąga turystów swoim urokliwym klimatem. Góruje nad nią twierdza Srebrna Góra - największa górska twierdza w Europie, która nigdy nie została zdobyta. Po fortach oprowadzą Cię żołnierze pruscy. Przygotuj się też na pokaz działania broni czarnoprochowej. Może być... bombowo! W Srebrnej Górze warto zostać, aż się ściemni - podobno nie dzie nie ma piękniejszego nieba.

FOT. DARIUSZ GDESZ/POLSKA PRESS

Góry Sowie to jedne z najbardziej malowniczych gór w Polsce

Laboratorium dr. Frankensteina

Nieopodal Srebrnej Góry leżą Ząbkowice Śląskie, które do 1945 r. nosiły nazwę Frankenstein. Nazwa ta przytaczana jest nie bez powodu. To tutaj znajduje się laboratorium doktora Frankensteina. Skąd się wzięła ta postać i czym inspirowała się angielska pisarka Mary Shelley, która stworzyła postać szalonego naukowca? Odpowiedzi znajdziesz w podziemiach ząbkowickiej Izby Pamiątek Regionalnych. Jeżeli wyjdziesz cało z laboratorium Frankensteina, nie pomiń krzywej wieży. To najwyższa krzywa wieża w Polsce i jest nazywana „śląską Pizą". Ma 34 m wysokości, a odchylenie od pionu wynosi 2,14 m. Z jej szczytu możesz podziwiać okoliczną panoramę. To jedna z ciekawszych wież widokowych na Dolnym Śląsku.

Przenieś się w czasie

Konkretnie do czasów Polskiej Rzeczpospolitej Ludowej. Wszystko za sprawą Muzeum Sentymentów w Kowarach, które mieści w sobie miłe wspomnienia z minionych lat. Ekspozycja składa się z 15 pokoi tematycznych i potrójnej wystawy, a wszystko to na ponad 500 mkw. Podczas wizyty w sentymentalnej przestrzeni rodem z PRL zanurzysz się w przedmiotach z epoki: biały kuchenny kredens, kubki z GS-u, plakaty z Lihmalem, resoraki, kasety wideo, meblościanka i kryształy to tylko kilka z nich. Nie lada gratką jest odtworzona pracownia fotograficzna i laboratorium z oryginalnym sprzętem z dawnej fabryki dywanów w Kowarach. Podobno w Muzeum Sentymentów już niejednemu twardzielowi zakręciła się łezka w oku...

Coś dla miłośników białego szaleństwa

Zimową stolicą regionu jest Karpacz. W tym malowniczym i pełnym atrakcji mieście działa prawie 30 wyciągów narciarskich. Łączna długość tras zjazdowych wynosi ponad 10 km. W pobliskiej Szklarskiej Porębie do dyspozycji korzystających z uroków zimy jest pięć tras o zróżnicowanym stopniu trudności, pięć wyciągów, a także trzy linie kolejek linowych. Narciarską mekką jest też Zieleniec - miejsce, gdzie w Polsce prawdopodobnie najdłużej leży śnieg. Sezon narciarski w Zieleńcu trwa nawet 150 dni w roku. Miłośnicy sportów zimowych mają tutaj do dyspozycji ponad 30 wyciągów (w tym cztery wyciągi taśmowe dla dzieci) i ponad 23 km tras. W dolnośląskich górach i wzgórzach znajdziesz też mnóstwo wspaniałych tras do uprawiania narciarstwa biegowego - najpopularniejsze z nich to Izerski Szlak Cietrzewia, Jakuszyce i trasy wokół Szczelińca.

Dolny Śląsk.
Co warto odwiedzić

Góry Sowie – najwyższy szczyt tych dolnośląskich gór to Wielka Sowa (1015 m n.p.m.).
Kompleks Riese – największy projekt górniczo-budowlany nazistowskich Niemiec.
Twierdza Srebrna Góra – największa górska twierdza w Europie, która nigdy nie została zdobyta.
Ząbkowice Śląskie – w miasteczku można zwiedzić laboratorium doktora Frankensteina i wejść na krzywą wieżę.
Muzeum Sentymentów – ekspozycja z przedmiotami z czasów Polskiej Rzeczpospolitej Ludowej składa się z 15 pokoi tematycznych i potrójnej wystawy.

REKLAMA

0011431509

Nowoczesne Apartamenty
SUNSET RESORT
Sprzedaż
+48 669 93 93 43
+48 577 24 07 70
www.sunsetresort.pl

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011432237

Gmina Ciężkowice

tu bije serce Pogórza

Urzeka nie tylko malowniczą bliskością natury, ale także bogatą historią i żywą kulturą regionu - tym zdaniem najlepiej można opisać znajdującą się ok. 100 km na płd.-wsch. od Krakowa gminę Ciężkowice. Pod względem administracyjnym powiat tarnowski, natomiast geograficznie serce Pogórza Karpackiego. Z roku na rok zachwyca coraz większe rzesze turystów. Niniejszy tekst postara się krótko opisać atrakcje tej niewielkiej miejscowości.

Głównym „wabikiem" turystycznym, creme de la creme całej okolicy jest rezerwat przyrody nieożywionej **Skamieniałe Miasto.** Składają się na niego skały piaskowcowe o fantazyjnych, często wręcz bajkowych kształtach. Któż nie chciałby zrobić sobie zdjęcia z profilem strasznej **„Czarownicy"** czy też poznać legendy skąpego rycerza **„Borsuka"?** Nieopodal, używając lokalnego żargonu „za miedzą" - **Park Zdrojowy.** To idealne miejsce na relaksu spacerze: brodziki, niecki wodne, tężnia - z pewnością zadbają o odpoczynek każdego strudzonego wędrowca. Na tych, którzy lubią spoglądać na świat z niecodziennej perspektywy czeka **Ścieżka w Koronach Drzew.** Pokonanie liczącej 1 km trasy to niebywała okazja, aby spojrzeć na las aż z 22 m nad ziemią. Dreszczyku emocji dodają drobne przeszkody, takie jak przeszklony fragment podłogi czy też równoważnia.

Ciężkowice to doskonałe miejsce do zorganizowania lekcji przyrody poza szkołą. Pomagają w tym dwa nowoczesne, interaktywne miejsca: **Muzeum Przyrodnicze** oraz **Małopolskie Centrum Edukacji Ekologicznej. Podróż łodzią podwodną,** ekspozycja dużych ssaków takich jak żubr czy niedźwiedź, możliwość posłuchania bicia serca nietoperza, malowanie motyla za pomocą światła - to tylko niektóre z atrakcji oferowanych przez te dwie uzupełniające się wystawy. Jako integralna całość tworzą jedno z największych i co ważne najlepiej uposażonych tego typu miejsc w regionie.

Sercem każdej miejscowości powinien być rynek - Ciężkowice nie są w tej kwestii wyjątkiem. Położony na wzgórzu, okolony domami z drewnianymi podcieniami, zachwyca przybyłych nań gości. Na jego rogu czeka niezwykła postać – **Ignacy Jan Paderewski,** który siedzi przy fortepianie i „gra" pięknego menueta - utwór odtwarzany z pomnika jest archiwalnym nagraniem mistrza! Muzyk, wielki patriota, to postać mocno „wrośnięta" w lokalną historię. W gminie Ciężkowice, a dokładniej w **Kąśnej Dolnej**, znajduje się bowiem jego jedyny zachowany do dziś dom, a patrząc pod względem architektonicznym - dworek. Wraz z zabudowaniami dworskimi pełni funkcję nie tylko muzealną, ale także niezwykle urokliwie położonego miejsca koncertowego.

Aby zasięgnąć więcej informacji na temat atrakcji:

- wejdź na stronę internetową

tubijesercepogorza.pl

- ZADZWOŃ

– 14 67 67 664 wew. 44

– pod tym numerem jest także możliwa rezerwacja USŁUG PRZEWODNICKICH dla grup zorganizowanych

Gmina Ciężkowice czeka na swoich odkrywców — bądź jednym z nich i daj się oczarować magii Pogórza.

eprasa.pl 0e4d146bd1

FOT. KADMY, 123RF.COM

Sanki, łyżwy, narty, ale też największy na świecie labirynt lodowy - w Polsce czeka moc atrakcji na święta, zimę i ferie zimowe

Najlepsze atrakcje w Polsce na zimę i ferie zimowe

Podpowiadamy 9 sposobów na rodzinne spędzanie czasu zimą, zwłaszcza w okresie świąt i ferii zimowych 2026. Na liście znajdziecie atrakcje, które zachwycą dzieci i dorosłych, w tym rekordowy lodowy labirynt i najlepszy w kraju tor do jazdy na sankach.

Emil Hoff

Warto już teraz zaplanować zimową zabawę - podpowiadamy pomysły na atrakcje i wspólne spędzanie czasu.

Wypoczynek w klimacie Bożego Narodzenia

Dobrze bawić można się oczywiście na długo przed feriami. Już w listopadzie w całej Polsce otwierane są atrakcje inspirowane Bożym Narodzeniem. Do ferii pozostanie po nich tylko wspomnienie, więc nie ma na co czekać.

W Bałtowie od 29 listopada można będzie zwiedzać wioskę Świętego Mikołaja, w której dzieci spotkają patrona świąt i jego elfy, a także wezmą udział w warsztatach wyrobu choinkowych ozdób. Na głaskanie czekają też zwierzaki w mini zoo.

W każdym większym mieście już w listopadzie otwierają swe podwoje jarmarki bożonarodzeniowe, pełne świątecznych atrakcji i przysmaków. Najsłynniejsze są te w Krakowie (gdzie można oglądać tradycyjne szopki), Gdańsku i Wrocławiu.

Ogrody światła

Także od listopada w wielu zakątkach Polski można spędzić magiczny wieczór w tzw. ogrodach światła, czyli ślicznie przyozdobionych parkach miejskich - i nie tylko - pełnych świetlnych instalacji i multimedialnych pokazów. Szczególne wrażenie robi stołeczny ogród światła wokół Pałacu w Wilanowie, a także świetlne dziedzińce i tarasy na Zamku Książ w Wałbrzychu. Najwyżej położoną atrakcją tego typu jest Kraina Światła na Gubałówce.

Niemal wszystkie większe ogrody światła będą czynne aż do końca lutego 2026, więc będzie można je odwiedzić jeszcze w czasie ferii zimowych.

Szaleństwa w Energylandii

Najsłynniejszy polski park rozrywki zmienia się na zimę - od 29 listopada do 8 lutego - w prawdziwe Zimowe Królestwo, Winter Kingdom. To jednocześnie największy w kraju ogród światła, wioska Świętego Mikołaja i park z ogromnym wyborem wszelkiego rodzaju atrakcji w klimacie świątecznym i zimowym, na czele z rekordowo szybkimi rollercoasterami.

Kiedy zacznie się sezon narciarski w Polsce?

Jak zima, to oczywiście narty! Nie trzeba nawet czekać na formalny początek zimy, by poszusować. Ośrodki narciarskie zaczynają przyjmować gości już w drugiej połowie tego miesiąca, więc najwięksi fani nart mogą zaliczyć pierwsze zjazdy nawet jeszcze przed świętami.

22 listopada ruszają wyciągi w Tylicz Master Ski, 28 listopada zacznie się sezon w Słotwiny Arena w Krynicy, a dzień później na Jaworzynie Krynickiej. Od 6 grudnia będzie można jeździć na Czarnej Górze ze słynnym szybkim wyciągiem Luxtorpeda, a także w ośrodku Zieleniec Sport Arena w Dusznikach-Zdroju. 13 grudnia zaczną się narty w Białce Tatrzańskiej, Bukowinie Tatrzańskiej i w Szczyrku (ośrodki Skrzyczne i Mountain Resort). Od 22 grudnia będzie można szusować w Zakopanem, na Gubałówce i stokach Kasprowego Wierchu, a także w Szklarskiej Porębie, gdzie Ski Arena Szrenica oferuje śmiałkom najbardziej strome trasy zjazdowe w całej Polsce.

Kuligi na niezapomnianą przejażdżkę

Jedną z najciekawszych i dających najwięcej frajdy zimowych atrakcji jest kulig - przejażdżka w tradycyjnych saniach, często kończona biesiadą z muzyką na żywo. Chętnie organizowane są też kuligi nocne, w świetle pochodni. Gdzie najlepiej wybrać się na kulig? Z przejażdżek saniami słyną np. Wisła, Karpacz, Szymbark, Supraśl, ale również Zakopane. Jeśli będziecie spędzać święta czy ferie w tych okolicach, koniecznie sprawdźcie, który z okolicznych gospodarzy organizuje kuligi.

Najpiękniejsze lodowiska Polski

Kiedy już pogoda zrobi się bardziej zimowa, a temperatury spadną w okolice zera, będzie można pośmigać na łyżwach. Lodowiska można znaleźć w każdym mieście i miasteczku, ale naszym zdaniem najciekawsze i najbardziej malownicze są dwa: to w Sopocie przy molo, gdzie można jeździć na łyżwach z widokiem na Bałtyk, i lodowisko „Tafla" w Zakopanem, gdzie z kolei widać góry.

Sankolandia – moc wrażeń dla saneczkarzy

Sankolandia w Muszynie, zwana też Ślizgostradą, słynie jako najlepszy tor saneczkarski w Polsce. Na zboczu Kotylniczego Wierchu stworzono tu kilka tras długości od 2 do 3 km, zapewniających mnóstwo wrażeń i adrenaliny.

Sankolandia może działać tylko wtedy, gdy sprzyjają temu warunki atmosferyczne. W poprzednim sezonie tor otwarto 10 stycznia, więc to jedna z atrakcji, na jakie trzeba poczekać do ferii.

Snowlandia w Zakopanem

Drugą podobną atrakcją jest słynna Snowlandia, budowana co roku z lodowych bloków w sąsiedztwie Wielkiej Krokwi w Zakopanem. By powstała Snowlandia, temperatury muszą być odpowiednio niskie - w zeszłym roku lodowy park rozrywki otwarto dopiero w końcu stycznia.

Warto poczekać, bo atrakcje Snowlandii są niesamowite. Czekać tu na was będzie największy na świecie lodowy labirynt, igloo z galerią lodowych rzeźb, tor saneczkowy i mini zoo.

Terminy ferii zimowych 2026

Kiedy właściwie są ferie zimowe? Jak zwykle uczniów podzielono na tury w zależności od miejsca zamieszkania:

19 stycznia - 1 lutego 2026: woj. mazowieckie, pomorskie, podlaskie, świętokrzyskie, warmińsko-mazurskie.

2 lutego - 15 lutego 2026: woj. dolnośląskie, kujawsko-pomorskie, łódzkie, zachodniopomorskie, małopolskie, opolskie.

16 lutego - 1 marca 2026: woj. podkarpackie, lubelskie, wielkopolskie, lubuskie, śląskie.

AUTOREKLAMA 0011434516

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011427281

eprasa.pl 0e4d146bd1

9 najlepszych miast Europy na ferie i Nowy Rok. W tych miejscach zimą zawsze jest magicznie

Nie masz jeszcze planów na nadchodzące ferie świąteczne i sylwestra? Istnieją miejsca, w których w tym wyjątkowym czasie dzieje się naprawdę wiele.

Patrycja Seklecka

Na pełną radości wycieczkę wcale nie musisz lecieć aż do Rio - wystarczy, że odwiedzisz jedno z tych 9 europejskich miast!

FOT. FRANCKREPORTER/GETTY IMAGES

Gdzie spędzić urlop zimą? Zobacz najlepsze propozycje na city break w Europie na Nowy Rok i nie tylko

Ferie i sylwester za granicą. Najlepsze miasta w Europie na zimową wycieczkę

Klimatyczne uliczki i świąteczne jarmarki, a może kolorowe fajerwerki, świetlne pokazy, głośna muzyka i zabawa do białego rana? To wszystko znajdziesz w tych 9 europejskich miastach. Niemal na każdym kroku dzieje się tam coś ciekawego - nie tylko podczas nocy z 31 grudnia na 1 stycznia! Na nudę zwyczajnie nie ma czasu, więc jeśli należysz do grona tych, którzy lubią świętować „z przytupem" i mieć plan zwiedzania wypełniony atrakcjami, na pewno się nie zawiedziesz.

Eksperci z wydawnictwa Lonely Planet sprawdzili, które europejskie metropolie będą tętnić życiem podczas sylwestra. Te, które oferują najwięcej ciekawych atrakcji, znalazły się w rankingu 9 najlepszych miast Europy na powitanie Nowego Roku. Być może lista zachęci Cię do organizacji zimowego city breaku? Pamiętaj, że również niektóre jarmarki bożonarodzeniowe są czynne na początku stycznia. Każde z wymienionych miast nieustannie zaskakuje. Wspomniane kierunki są doskonałymi celami podróży właściwie przez cały okres zimowy. Zostań w nich na dłużej, aby zobaczyć jak najwięcej wyjątkowych zakątków z duszą. Oto 9 najlepszych miast Europy na sylwestra 2025/2026 i zimowe wycieczki.

Londyn (Anglia)

Klasycznie, ale nigdy nudno. Stolica Anglii to dobry kierunek na city break o każdej porze roku. Londyn, ze swoimi klimatycznymi zabytkami, w sylwestrową noc zachwyca jeszcze bardziej dzięki spektakularnemu pokazowi fajerwerków przy London Eye. Widowisko robi jeszcze większe wrażenie, jeśli podziwia się je z pokładu statku wycieczkowego.

Berlin (Niemcy)

Sylwester w Berlinie to istny raj dla imprezowiczów. Nie przepadasz za muzyką elektroniczną i głośnymi imprezami? Lepiej wybierz się w inne miejsce. Jeśli natomiast w takich klimatach czujesz się jak ryba w wodzie, nie ma na co czekać: w sylwestrową noc w Berlinie wybawisz się za wszystkie czasy. Wrażeń powinno Ci starczyć do przyszłego sylwestra! Nie możesz wybrać się na Nowy Rok do Berlina? Nic nie szkodzi - najsłynniejsze kluby stolicy Niemiec są otwarte także zimą i nigdzie nie uciekną.

Lizbona (Portugalia)

Po najbardziej autentyczne doświadczenia wybierz się do Lizbony, której mieszkańcy świętują wspólnie - przy muzyce na żywo i lokalnych specjałach. Na stołach nie może oczywiście zabraknąć espumante, czyli portugalskiego wina musującego. Wystarczy wsłuchać się w chwytające za serce portugalskie pieśni fado, czerpać radość z każdej chwili i świętować Nowy Rok swobodnie - tak jak lubisz. Wyjątkowy klimat miasta udziela się każdemu turyście, szczególnie w okresie świąteczno-noworocznym.

Paryż (Francja)

Wielu zakochanych wciąż marzy o wycieczce do Paryża i wygląda na to, że sylwester to doskonała okazja. Wyobraź sobie - Ty, ze swoją drugą połówką, podziwiacie Wieżę Eiffla, pokazy muzyki i światła. Zwieńczeniem tych romantycznych chwil jest głośne odliczanie i przepiękne fajerwerki obwieszczające nadejście Nowego Roku. Albo po prostu... spacerujecie paryskimi uliczkami, trzymając się za ręce.

Dublin (Irlandia)

W Dublinie świętuje się kolorowo, głośno i... dość nietypowo. Przygotuj się na imprezę z muzyką na żywo... w miejskim zamku! Chociaż już samo to brzmi niezwykle, to tylko jedna z atrakcji noworocznego festiwalu, który trwa w Dublinie od 30 grudnia do 1 stycznia. Zapewne noworoczne humory nie opuszczą mieszkańców Dublina jeszcze długo po sylwestrze, dlatego bez obaw możesz odwiedzić miasto nieco później.

Edynburg (Szkocja)

Słynny festiwal Hogmanay to wyjątkowa okazja do świętowania nadchodzącego Nowego Roku. Moment kulminacyjny przypada oczywiście na noc z 31 grudnia na 1 stycznia, w stolicy Szkocji wesołe obchody rozpoczynają się nawet 4 dni wcześniej! W planie są procesje z pochodniami, uliczna impreza, pokaz fajerwerków i śpiewanie „Auld Lang Syne" aż do świtu.

Sztokholm (Szwecja)

Stolica Szwecji w sylwestrową noc staje się nieco bardziej „szalona" niż zazwyczaj. Ciemne niebo rozświetlone tysiącami iskierek wygląda przepięknie! W pobliżu Starego Miasta organizowane są noworoczne koncerty. Jeśli wolisz poznać miasto na własną rękę, koniecznie wybierz się na lodowisko w parku Kungstradgarden i skosztuj tradycyjnego dla kuchni skandynawskiej gravlaxa, czyli marynowanego łososia.

Madryt (Hiszpania)

Kto w Europie potrafi się bawić lepiej niż Hiszpanie? Raczej trudno ich w tym prześcignąć! Nie powinno więc dziwić, że w rankingu uwzględniono także stolicę tego kraju. Na słynnym planu Puerta del Sol co roku zbiera się radosny tłum. Każdy ma ze sobą wino musujące i 12 winogron - jak nakazuje tradycja, należy je zjeść 12 sekund przed północą!

Tromsø (Norwegia)

To opcja zdecydowanie bliższa miłośnikom oszałamiającego piękna natury. Jeśli chcesz przeżyć coś naprawdę niezwykłego, w sylwestrową noc warto towarzyszyć mieszkańcom miasta na górze Storsteinen. To doskonały punkt widokowy na podziwianie pokazu fajerwerków i krajobrazów. Jeśli dopisze Ci szczęście, może uda Ci się nawet dostrzec zorzę polarną.

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011429079

CENTRUM REKREACJI I SPORTU
„Kolorowa"
CENTRUM KARPACZA

JEDYNY W POLSCE
PODWÓJNY WIRAŻ ŚLIMAKOWY

WWW.KOLOROWA.PL

REKLAMA 0011425438

Klinika Uzdrowiskowa „Pod Tężniami"

Zdrowie, rehabilitacja,
spokój i odpoczynek
w sercu Ciechocinka.

WWW.PODTEZNIAMI.PL

POBYT Z **15 LUB 20 ZABIEGAMI** W KOMFORTOWYCH WARUNKACH

SPECJALISTYCZNE PAKIETY I FACHOWA OPIEKA

ZNAKOMITA KUCHNIA W FORMIE BUFETU SZWEDZKIEGO

STREFA WELLNES I SPA, IMPREZY KULTURALNE I ROZRYWKOWE

KLINIKA UZDROWISKOWA®
„Pod Tężniami"
im. Jana Pawła II

54 416 70 00 rezerwacja@podtezniami.pl ul. Warzelniana 7, 87-720 Ciechocinek

eprasa.pl 0e4d146bd1

FOT. ANITA AUSTVIKA/UNSPLASH.COM/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Zimowa Europa bez nart. 9 magicznych miejsc na urlop pełen przygód

Zima w Europie nie musi oznaczać nart i zatłoczonych kurortów.

Eliza Ciepielewska

Oto 9 niezwykłych miejsc, w których odkryjesz uroki śniegu, górskich wędrówek i relaksu w termach - od Zakopanego po malownicze miasteczka Francji i Szwajcarii.

Alpejskie spa, skutery śnieżne i kuligi: najlepsze zimowe wakacje

Masz już dość zatłoczonych stoków narciarskich i cen szybujących w górę wraz z wyciągami? Chcesz przeżyć zimę w bardziej spokojny i magiczny sposób? Mamy dla ciebie idealne rozwiązanie. Oto dziewięć najlepszych europejskich kierunków na zimowy urlop, podczas którego odpoczniesz od nart, a naładujesz baterie.

1. Zakopane – królowa zimy w Polsce

Zakopane to zdecydowanie coś więcej niż Krupówki i Gubałówka. To miejsce, gdzie polska zima rozbłyska pełnym blaskiem. Wskocz na tradycyjny kulig i daj się ponieść zaśnieżonym szlakom. Koniecznie odwiedź park rozrywki Snowlandia, gdzie czeka na ciebie 220-metrowy oświetlony tor saneczkowy oraz labirynt zbudowany ze śniegu i lodu. Po dniu pełnym śnieżnych szaleństw zafunduj sobie relaks. Połącz spacer po malowniczej Dolinie Chochołowskiej z wizytą w Termach Chochołowskich.

2. Žabljak w Czarnogórze – zimowa dzikość Bałkanów

Jeśli szukasz prawdziwej górskiej przygody z dala od cywilizacji, wybierz się do Czarnogóry. Park Narodowy Durmitor oferuje coś zupełnie innego niż narty: jazdę skuterem śnieżnym po majestatycznych górach Sinjajevina i Bjelasica oraz pełen wrażeń trekking na rakietach śnieżnych. Idealną bazą wypadową jest Žabljak, najwyżej położone miasteczko na Bałkanach.

3. Słowenia – jeziora, doliny i alpejskie pejzaże

Odkryj Alpy z zupełnie innej strony, decydując się na czterodniową zimową przygodę w Słowenii. Rozpocznij od tętniącej życiem stolicy, Lublany, a następnie wyrusz na eksplorację Parku Narodowego Triglav, ośnieżonych szczytów i leśnych krajobrazów. Obowiązkowym punktem jest bajkowe Jezioro Bled z wyspą pośrodku.

4. St. Moritz w Szwajcarii – luksus i przygoda bez przesady

Choć St. Moritz kojarzy się z luksusem, można tu spędzić zimowy urlop bez nadwyrężania budżetu. W hotelu Randolins znajdziesz wszystko, co potrzebne do zimowego wypoczynku - od tras narciarstwa biegowego po piesze wędrówki po śniegu. Po dniu na świeżym powietrzu czeka na ciebie sauna fińska i pyszna kolacja z widokiem na Alpy.

5. Lechtal w Austrii – wędrówki w rytmie slow

Austria zimą to nie tylko narty. W dolinie Lechtal możesz wyruszyć na piesze wędrówki w rakietach śnieżnych, docierając do miejsc, do których nie dotrze nikt inny. Po drodze czekają na ciebie górskie schroniska z tradycyjnymi daniami - spróbuj Käsespätzle lub aromatycznego gulaszu. Wieczorem, w miasteczku Bach im Lechtal, w hotelu Grüner Baum, rozgrzejesz się przy grzańcu i spędzisz magiczny wieczór przy pochodniach.

6. Annecy we Francji – zimowy urok miasta nad jeziorem

Annecy, często nazywane „alpejską Wenecją", to miejsce, które zimą zachwyca równie mocno jak latem. Zimą jezioro otaczają ośnieżone szczyty, a ulice miasta rozświetlają świąteczne dekoracje. Możesz wybrać się na rejs po jeziorze, odwiedzić jaskinie serowe w pobliskiej wiosce Manigod albo zwiedzić zamek Château de Menthon-Saint-Bernard. Wieczorem odpoczniesz w butikowym hotelu La Cour du 6 w sercu starego miasta.

7. Trydent we Włoszech – zimowa sielanka wśród gór

Włoskie Dolomity zimą to nie tylko jazda na nartach. Udaj się do Trydentu i zatrzymaj w Esercizio Rurale, tradycyjnym gospodarstwie agroturystycznym otoczonym surowymi szczytami parku przyrody Adamello Brenta. Dzień rozpoczniesz od ekologicznego śniadania, składającego się z domowego chleba, ciast i dżemów, podanego w przytulnej stube z kominkiem.

W Pimont, gdzie się zatrzymasz, stawia się na powolne odkrywanie okolicy. Właściciele to przewodnicy górscy, którzy chętnie doradzą ci najlepsze szlaki na piesze wędrówki. Niedaleki ośrodek Madonna di Campiglio oferuje możliwość jazdy na łyżwach na zamarzniętym jeziorze Conca Verde, a nawet przejażdżki psim zaprzęgiem po okolicznym lesie. Najbliższa stacja kolejowa znajduje się w Trydencie, oddalonym o półtorej godziny jazdy samochodem.

8. Sälen w Szwecji – zimowa kraina reniferów

Szwecja zimą ma w sobie coś magicznego. W Gammelgården, kompleksie drewnianych chat z XVII wieku, poczujesz się jak w baśni. Możesz wybrać się na przejażdżkę zaprzęgiem reniferów, kulig lub wyprawę skuterem śnieżnym po lasach regionu Dalarna. Po powrocie czeka cię kolacja z lokalnych produktów - renifera, łososia lub dziczyzny - i ciepły wieczór przy kominku. To idealne miejsce na odłączenie się od świata.

9. Saksonia w Niemczech – pieszo przez zimową Szwajcarię Saksońską

Wędrówki po Szwajcarii Saksońskiej to świetna alternatywa dla narciarzy. Ten region pełen jest skalnych mostów, wąwozów i leśnych szlaków. Zaczynasz w uzdrowisku Bad Schandau, a potem przemierzasz trasy prowadzące wśród piaskowcowych iglic i lasów. Po drodze możesz zatrzymać się w górskich gospodach, by spróbować lokalnych dań - zupy z soczewicą i kiełbasą, szpecli czy ciast marcepanowych. To zimowy raj dla miłośników natury i prostych przyjemności.

Zimowa Europa pełna kontrastów

Zima w Europie ma wiele twarzy - od śnieżnych szczytów po spokojne doliny i nastrojowe miasteczka. Niezależnie od kierunku, odkryjesz, że zimowy urlop nie musi oznaczać nart i zatłoczonych kurortów.

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011431797

CENTRUM DIALOGU I MODLITWY W OŚWIĘCIMIU

Centrum Dialogu i Modlitwy w Oświęcimiu to wyjątkowe miejsce refleksji, edukacji i spotkania z historią, stawiające sobie za cel upamiętnienie ofiar byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego i zagłady Auschwitz-Birkenau. Zapraszamy młodzież i nauczycieli do wspólnego zgłębiania jednej z najboleśniejszych lekcji w dziejach ludzkości, by razem budować przyszłość opartą na szacunku, dialogu i pojednaniu.

CENTER FOR DIALOGUE AND PRAYER IN OŚWIĘCIM

The Center for Dialogue and Prayer in Oświęcim is a unique place of reflection, education, and encounter with history. Its mission is to commemorate the victims of the former German Nazi concentration and extermination camp Auschwitz-Birkenau. We invite young people and teachers to explore together one of the most painful lessons in human history, so that we can build a future founded on respect, dialogue, and reconciliation.

Bogata oferta edukacyjna

Dział edukacyjny Centrum Dialogu i Modlitwy oferuje wsparcie w organizacji pobytu, a także szeroką gamę zajęć dostosowanych do potrzeb młodzieży szkolnej i studentów. Organizujemy zwiedzanie kluczowych miejsc pamięci z przewodnikiem, a także warsztaty, wykłady i spotkania ze świadkami historii, które pozwalają na głębsze zrozumienie tragicznych wydarzeń XX wieku.

W naszej ofercie znajdują się m.in.:

- **Zwiedzanie z przewodnikiem:** Muzeum Auschwitz-Birkenau, Judenrampe, Kantyna SS, Karna Kompania Kobiet oraz innych historycznych miejsc.
- **Warsztaty oraz prezentacje edukacyjne:** oparte na solidnej wiedzy historycznej, przybliżają m.in. tematykę Auschwitz oraz wydarzenia II wojny światowej. Zajęcia prowadzą pasjonaci historii, a ich zaangażowanie sprawia, że uczestnicy nie tylko poszerzają swoją wiedzę, ale też głębiej rozumieją przeszłość i wyciągają wnioski na przyszłość.
- **Konkursy, spotkania młodzieży, zielone szkoły, szkolenia, wystawy.**
- **Rekolekcje, pielgrzymki, rozmowy duszpasterskie.**

Extensive Educational Offer

The Education Department of the Center for Dialogue and Prayer offers support in organizing visits, as well as a wide range of activities tailored to the needs of school youth and university students. We organize guided tours of key sites of memory, as well as workshops, lectures, and meetings with eyewitnesses, providing a deeper understanding of the tragic events of the 20th century.

Our offer includes, among others:

- **Guided tours:** Auschwitz-Birkenau Museum, Judenrampe, SS Canteen, Women's Penal Company, and other historical sites.
- **Workshops and educational presentations:** Based on solid historical knowledge, these sessions explore topics such as Auschwitz and the events of World War II. Led by passionate history enthusiasts, they allow participants to expand their knowledge, gain a deeper understanding of the past, and draw lessons for the future.
- **Competitions, youth meetings, green schools, trainings, and exhibitions**.
- **Retreats, pilgrimages, and pastoral discussions.**

Kompleksowa obsługa noclegowa i gastronomiczna

Centrum Dialogu i Modlitwy w Oświęcimiu to nie tylko przestrzeń edukacji, ale również profesjonalny ośrodek specjalizujący się w obsłudze grup zorganizowanych i gości indywidualnych. Zapewniamy komfortowe zakwaterowanie, doskonałe zaplecze gastronomiczne i nowoczesne udogodnienia dla naszych gości.

Do Państwa dyspozycji:

- **160 miejsc noclegowych**
- **Przestrzeń restauracyjna**
- **Sale konferencyjne**
- **Sale edukacyjne i biblioteka**.
- **Kaplica i oratorium międzyreligijne**
- **Strefa rekreacyjna**
- **Pole campingowe i namiotowe**
- **Bezpieczeństwo i wygoda**
- **Recepcja czynna 24/7.**

Comprehensive Accommodation and Catering Services

Centre for Dialogue and Prayer is not only a space for education but also a professional center specializing in serving organized groups and individual guests. We provide comfortable accommodation, excellent catering facilities, and modern amenities for our visitors.

At Your Disposal:

- **160 accommodation places**
- **Kitchen and restaurant**.
- **Conference rooms**.
- **Educational rooms and library**
- **Chapel and interreligious oratory**
- **Recreation area**
- **Camping and tent area**
- **Safety and comfort**
- **24/7 reception**

eprasa.pl 0e4d146bd1

Komu poleciłabym urlop w Livigno zimą? Właściwie każdemu, komu nie przeszkadzają niskie temperatury. Żeby ciekawie spędzić czas w tej części Lombardii, nie musisz nawet jeździć na nartach – miasto, oprócz kilometrów wspaniałych stoków, skrywa mnóstwo innych atrakcji, butików i klimatycznych kawiarni oraz restauracji, w których możesz odkrywać lokalne smaki.

FOT. PATRYCJA SEKLECKA / POLSKA PRESS

W Livigno jest 6 kolejek gondolowych, 14 wyciągów krzesełkowych i 11 wyciągów talerzykowych.

Czy warto jechać na narty do Livigno? Sprawdziłam to osobiście!

Kilometry zaśnieżonych stoków, pyszne jedzenie, tanie zakupy i fantastyczne après-ski w jednym miejscu... Czy to możliwe? Jeszcze jak! Zapewne gdybym nie pojechała do Livigno, też trudno byłoby mi w to uwierzyć. Na szczęście miałam okazję spędzić kilka zimowych dni w tym włoskim kurorcie i teraz opowiem ci o moich wrażeniach z podróży. Rozsiądź się wygodnie – zapraszam do lektury.

Patrycja Seklecka

Byłam na nartach w Livigno. Opisuję wszystko, co musisz wiedzieć o wypoczynku w tym włoskim raju. Sprawdź, jak zorganizować własny wyjazd.

Gdzie leży Livigno i jak tam dojechać?

Livigno jest malowniczą miejscowością i gminą, położoną na północy Włoch w regionie Lombardia, tuż obok granicy ze Szwajcarią. Mieści się w Alpach Retyckich w paśmie Alpi di Livigno. Miasto rozciągnięte jest wzdłuż malowniczej doliny Val di Livigno, na wysokości ponad 1800 metrów nad poziomem morza, co sprawiło, że w niektórych kręgach nazywa się go „Małym Tybetem". Zimą w Livigno spotkasz mnóstwo amatorów jazdy na nartach, głównie... Polaków.

Do alpejskiego kurortu - sądząc po liczbie aut z polskimi rejestracjami - docierają oni głównie samochodami, co jest dość wygodnym sposobem, biorąc pod uwagę, że do miasta można dostać się tylko trzema drogami:

- dwiema od strony Szwajcarii
- oraz jedną od strony włoskiej gminy Bormio.

Podróż z Polski do Livigno trwa zazwyczaj kilkanaście godzin (nie uwzględniając przystanków na trasie).

Jeśli preferujesz podróże samolotem, do Livigno najłatwiej będzie ci dostać się z lotnisk w Mediolanie, Bergamo lub Zurychu. Pamiętaj jednak, że po lądowaniu i tak konieczny będzie transport autem, najpewniej wypożyczonym, lub pociągiem - moja z podróż z portu lotniczego w Bergamo do Livigno trwała ok. 4 godz.

Narty w Livigno – trasy, skipassy, après-ski

Livigno właściwie z każdej strony otoczone jest górskimi szczytami. Nic więc dziwnego, że to właśnie tę lokalizację tak upodobali sobie narciarze i snowboardziści. Zimą, kiedy góry pokrywa gruba warstwa śniegu, a sezon na rowerowe wycieczki oraz trekking dobiega końca, stoki wypełniają się amatorami sportów zimowych o bardzo zróżnicowanym stopniu umiejętności.

Livigno oferuje 115 kilometrów tras narciarskich - zdecydowanie najwięcej jest tam tras dla narciarzy średnio zaawansowanych, jednak także początkujący i doświadczeni mają tam do dyspozycji po kilkadziesiąt kilometrów stoków dostosowanych do poziomu ich umiejętności. Ja, jako osoba początkująca/średnio zaawansowana, naprawdę nie miałam na co narzekać. Narciarze szusujący po stokach oznaczonych kolorem czarnym także wydawali się bardzo zadowoleni (przynajmniej ci, którzy nie przecenili swoich umiejętności i nie zorientowali się dopiero na stoku).

Sporą popularnością wśród turystów cieszą się ośrodki takie, jak Mottolino, Carosello 3000 czy Valandrea. Wybór jest ogromny! Stoki są ze sobą połączone 6 kolejami gondolowymi (Carosello 3000 I i II, Mottolino, Livigno Centro Tagliede I i II, Cassana), 14 wyciągami krzesełkowymi i 11 wyciągami talerzykowymi. Honorowany w miejscowości skipass uprawnia do korzystania ze wszystkich dostępnych obszarów narciarskich. Oznacza to, że dopiero na miejscu możesz zdecydować, gdzie zamierzasz jeździć najczęściej lub zmieniać lokalizację nawet kilka razy dziennie.

To, jak różnie (ale zawsze ciekawie!) można spędzać czas po jeździe na nartach w Livigno, przekroczyło moje najśmielsze oczekiwania. Wesoła impreza i tańce do wieczora? Proszę bardzo! Relaks i posiłek w klimatycznej, cichej restauracji? Żaden problem! Miejsc jest multum - na stokach i w dolinie, w centrum i poza nim. Do wyboru, do koloru.

Szczególne wyróżnienie należy się, rzecz jasna, włoskiemu jedzeniu. Właściwie wszystko, czego próbowałam, było pyszne, świeże, aromatyczne. Jestem pewna, że niecodzienne połączenie charakterystycznych dla Włoch specjałów z potrawami typowymi dla obszarów górskich zawróciło w głowie już niejednemu turyście.

Góry śniegu przy letnich upałach? Tak przechowuje się śnieg w Livigno

Kiedy po raz pierwszy usłyszałam o tym, że w Livigno śnieg nie topnieje nawet podczas upałów, myślałam, że to żart. Kiedy usłyszałam to po raz drugi z ust kolejnej osoby, zaczęłam wątpić w swoje zdolności poznawcze. Odetchnęłam jednak z ulgą w momencie, w którym dokładnie wyjaśniono mi, jaka jest tajemnica „nietopniejącego" śniegu. Otóż... w Livigno rzeczywiście śnieg nie topnieje nawet latem, jednak jest to zasługa innowacyjnej metody przykrywania zasp białego puchu specjalnymi pokrywami ochronnymi. Specjalistyczne materiały izolacyjne chronią go przed topnieniem, dzięki czemu w razie potrzeby gmina może korzystać z własnych zapasów śniegu, zamiast wytwarzać go sztucznie lub pobierać z pobliskich lodowców.

Strefa wolnocłowa w Livigno, czyli co warto kupić?

Livigno, z powodu uwarunkowań historycznych i geograficznych (wieloletnia izolacja i trudne warunki klimatyczne), od lat może się cieszyć statusem strefy wolnej od podatku VAT i akcyzy - w przeszłości miało to zapobiec wyludnianiu i zachęcić mieszkańców do pozostania w mieście. Dziś to, co dawniej wydawało się sporym problemem, jest ogromnym atutem włoskiego kurortu.

Co warto kupić w Livigno? Głównie alkohol i papierosy (oczywiście, jeśli jesteś osobą dorosłą), kosmetyki, sprzęt, kawę czy paliwo.

Co robić zimą w Livigno? Atrakcje narciarskiego raju

Jeśli nie przepadasz za jazdą na nartach, możesz wybrać się np. na biegówki lub spacer w rakietach śnieżnych, by podziwiać zapierające dech w piersiach krajobrazy, których w Alpach jest przecież pod dostatkiem. Ucieczka od miejskiego zgiełku i relaksująca aktywność pomogą ci oczyścić umysł i sprawią, że z utęsknieniem będziesz wspominać swój wypoczynek w Livigno przez resztę roku. Wolisz atrakcje z nutką adrenaliny? A co powiesz na przejażdżkę skuterem śnieżnym? W Livigno zrealizujesz swoje małe marzenie, bowiem tego typu pojazd to dość popularny środek transportu w tym przepięknym zakątku Europy.

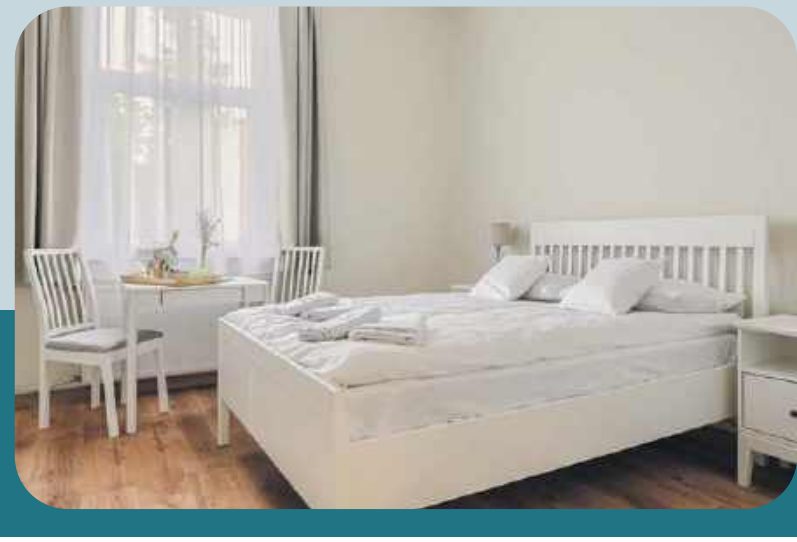
Podczas wizyty warto zajrzeć też do muzeum etnograficznego MUS. To fascynujące miejsce, usytuowane w zabytkowym domu, odkryje przed tobą tajemnice historii i kultury regionu. Wewnątrz zobaczysz różnorodne eksponaty związane z dziejami Livigno i sąsiedniej miejscowości Trepalle, a także dowiesz się wiele na temat życia mieszkańców tych terenów w przeszłości.

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011432487

WILLA STER
MIĘDZYZDROJE

Willa Ster
w Międzyzdrojach to więcej niż miejsce na mapie – to przestrzeń, w której każdy moment staje się okazją do celebracji życia. Urok historycznej kamienicy.



ul. Bohaterów Warszawy 16
Międzyzdroje
✆ 48 602 575 755
✆ 48 91 32 82 610
recepcja@willaster.pl

Zarezerwuj już dziś

NEPTUN
RESTAURACJA

ul. Boh. Warszawy 18a/12
71-500 Międzyzdroje
tel. +48 600 418 370
tel. +48 660 532 523
neptun-miedzyzdroje@wp.pl
@neptunmiedzyzdroje

- Doskonała świeża kuchnia
- Bogaty wybór alkoholi
- Profesjonalna obsługa
- Miła atmosfera
- Czynne codziennie
- Mile widziane grupy zorganizowane
- Organizujemy przyjęcia, spotkania biznesowe i rodzinne
- Zestawy śniadaniowe
- Makarony
- Przystawki
- Kuchnia śródziemnomorska
- Sałatki
- Owoce morza
- Zupy
- Menu dla dzieci
- Dania: rybne, mączne, drobiowe, z wołowiny, wieprzowe, z dziczyzny
- Desery
- Napoje gorące, chłodzące i zimne
- Piwo, drinki, alkohole, wino

eprasa.pl 0e4d146bd1

Ferie w Polsce nie muszą być drogie! Podpowiadamy darmowe atrakcje i pomysły na zimową zabawę

Wielu rodziców zastanawia się, jak zapewnić dzieciom zimową zabawę bez wydawania fortuny.

FOT. WOJCIECH MATUSIK / POLSKA PRESS GRUPA

Są sposoby na to, by zorganizować dzieciom ferie za darmo lub prawie darmo

Emil Hoff

Na szczęście da się zorganizować ferie za darmo, o ile odpowiednio zaplanujecie atrakcje i wycieczki. Zebraliśmy pomysły na ferie bez płacenia.

Darmowe atrakcje miast na ferie. Fascynujące muzea

Niemal każde większe muzeum w Polsce przynajmniej jeden dzień w tygodniu wpuszcza gości zupełnie za darmo, by promować swoje zbiory i edukować chętnych.

Sprawdźcie, które muzea w waszym mieście oferują darmowy wstęp w poszczególne dni tygodnia. Dzięki temu będziecie mogli ułożyć plan darmowych wycieczek na cały tydzień.

Dla przykładu, w Warszawie można zwiedzić za darmo m.in. Muzeum Powstania Warszawskiego i Fotoplastykon w czwartki, a Centrum Pieniądza NBP we wtorki, środy, piątki i weekendy. W Krakowie także można znaleźć szeroką ofertę darmowego wstępu do muzeów i zabytków, m.in. na Wieżę Ratuszową i na Wawel w poniedziałki, do Muzeum Narodowego (wszystkie oddziały, w tym np. Sukiennice, Dom Jana Matejki) i do Rynku Podziemnego we wtorki, do Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK w czwartki.

W wyszukiwaniu darmowych dni w muzeach może pomóc strona internetowa waszego miasta lub portale tematyczne, np. muzeazadarmo.pl.

Niektóre atrakcje są darmowe zawsze

W każdym mieście można znaleźć także inne atrakcje, które dostępne są zupełnie za darmo w sezonie lub przez cały rok, także w ferie zimowe. Czasem to dość nietypowe miejsca.

Np. we Wrocławiu obejrzeć można za darmo galerię neonów Neon Side albo panoramę miasta, rozciągającą się z dachu centrum handlowego Renoma. W Zakopanem można wziąć udział w warsztatach rękodzieła w Czerwonym Dworze, w Trójmieście ruszyć szlakiem najpiękniejszych murali albo podziwiać Bałtyk z sopockiego molo, na którym zimą nie pobiera się opłat.

Zima w mieście: darmo lub półdarmo

Również w Polsce organizowana jest co roku akcja Zima w Mieście, w ramach której dzieci mogą spędzić czas przyjemnie i pożytecznie poza domem. Różnorodne zajęcia organizowane są przez liczne ośrodki edukacyjne, sportowe i artystyczne. Zima w Mieście jest darmowa tylko dla dzieci korzystających z programu darmowych posiłków w szkołach, ale dla pozostałych również jest atrakcyjnie tania. Np. zajęcia Zimy w Mieście w Warszawie kosztują w przeliczeniu tylko ok. 50 zł za dzień za jedno dziecko – nawet kilkakrotnie mniej niż zimowe półkolonie.

Na zajęcia Zimy w Mieście należy zapisać dzieci z wyprzedzeniem, dlatego powinniście sprawdzić terminy, w których w waszym mieście obowiązuje rejestracja. W Warszawie rejestracja zaczyna się już 21 listopada 2025.

Spacer w ferie nic nie kosztuje. Darmowe zwiedzanie miasta z rodziną

Ferie zimowe to świetna okazja, by poznać własne miasto (lub inne, które zawsze chcieliście odwiedzić) w czasie pieszych wycieczek z dziećmi. Na szczęście takie zwiedzanie może być zupełnie darmowe.

Małe dzieci ucieszą się na pewno z wizyty na placach zabaw, które są dostępne bezpłatnie. Zima to też magiczna pora na spacery po parkach, w których można obserwować zwierzęta, np. ptaki czy wiewiórki.

Wiele miast ma swoje maskotki, które można znaleźć w różnych zakamarkach ulic i placów. Mowa o humorystycznych rzeźbach, nawiązujących do historii i tradycji miasta lub regionu. Wyszukiwanie ich w ramach gry miejskiej to świetna zabawa i sposób na darmowe spędzenie czasu z rodziną w czasie ferii zimowych.

Najsłynniejszą tego typu atrakcją są wrocławskie krasnale. Podobne pocieszne gnomy można wyszukać także w Suwałkach, gdzie urodziła się Maria Konopnicka, autorka bajki „O krasnoludkach i sierotce Marysi". W Zielonej Górze czekają Bachusiki, na cześć tradycji winiarskich miasta i regionu. W Szczytnie szukać można pociesznych pofajdołków. Figurki gwarków, czyli dawnych górników, można znaleźć w Wałbrzychu, Olkuszu i Tarnowskich Górach. W Trzebnicy można szukać kotów na tzw. Kociej Ścieżce. Łódź jest pełna pomników postaci z bajek łódzkiego studia SE-MA-FOR. Można ich szukać na ścieżce Bajkowa Łódź.

Pamiętajcie także, że wiele placówek nie pobiera opłaty za bilety od dzieci poniżej określonego wieku, np. 5 czy 7 lat, niezależnie od dnia tygodnia.

Białe szaleństwo za darmo, czyli zabawa na sankach

O ile za jazdę na nartach czy łyżwach trzeba często słono płacić, o tyle zjeżdżanie na sankach jest najczęściej darmowe. Trzeba tylko mieć własne sanki i znaleźć odpowiednią górkę, których najczęściej nie brakuje ani w miastach, ani pod nimi.

Najlepsze miejsca na sanki można łatwo znaleźć w każdej okolicy, np. zaglądając na lokalne grupy na Facebooku.

Spacery po lesie są zawsze darmowe

Jeśli macie ochotę wyrwać się z miasta w czasie ferii, ale bez wydawania fortuny na hotele i wstęp do lokalnych atrakcji, możecie zaplanować wycieczkę do lasu. W lasach zimą panuje niezwykła atmosfera, na turystów czekają dodatkowe atrakcje, można także zorganizować w wyznaczonych miejscach pikniki i ogniska. Nie zaszkodzi też sprawdzić, czy w okolicznych lasach nie stoją przypadkiem ciekawe pomniki przyrody czy rekordowe drzewa.

Niektóre lasy są zaskakujące! Wiedzieliście, że w Lipuszu na Pomorzu rośnie las w kształcie godła Polski, a małopolskie Bukowno szczyci się gigantyczną strzałką wskazującą północ, ukształtowaną przez precyzyjnie posadzone drzewa?

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011431389

Zamek w Wiśniczu

Największy po Wawelu zamek w Małopolsce, stoi na północnym skraju cypla wcinającego się w dolinę Leksandrówki. Obiekt jest jedną z najpiękniejszych budowli rezydencjalno-fortecznych w Polsce. To tutaj powstała pierwsza książka kucharska napisana przez Stanisława Czernieckiego.

Zamek od początku swojego istnienia stanowił siedzibę bogatych rodów magnackich.

Najstarsza część budowli została wzniesiona w XIV w. przez Kmitów. Do ich możnego rodu zamek należał ponad dwa wieki. Składał się z prostokątnego obwodu murów oraz kwadratowej wieży. Dodatkową obronę stanowiły budowle bramne. Gruntowna przebudowa w duchu renesansu została przeprowadzona po 1516 roku. Zamek przekształcono w czteroskrzydłowy pałac z basztami w narożach i wewnętrznym dziedzińcem. Do południowego skrzydła dobudowano budynek gospodarczy, tzw. Kmitówkę, a budowlę bramną od strony zachodniej przekształcono w basteję posiadającą stanowiska artylerii i strzelnice. Wnętrza zamku wyposażono drogimi obrazami, meblami, a na zewnątrz utworzone zostały ogrody włoskie. W połowie stulecia budowlę można było już określić jako renesansową magnacką rezydencję. Po bezpotomnej śmierci Piotra Kmity V - słynnego marszałka wielkiego koronnego oraz zaufanego stronnika polityki królowej Bony - dobra wiśnickie przejęła rodzina Barzów oraz Stadnickich, a w roku 1593 klucz wiśnicki nabył Sebastian Lubomirski, który wystarał się u cesarza Rudolfa II o przyznanie mu tytułu „hrabiego na Wiśniczu". Jego syn Stanisław, najwybitniejszy przedstawiciel rodziny w latach 1615-21, przebudował rezydencję po Kmitach i umocnił pięciobokiem fortyfikacji bastionowych według projektu Macieja Trapoli. Regularny narys z bastionami różnej wielkości nawiązuje do wpływów szkoły starowłoskiej.

Usytuowany powyżej zamku Klasztor Karmelitów Bosych otoczony fortyfikacjami kleszczowo- bastionowymi stanowił wraz z zamkiem obronny układ sprzężony. Podczas przebudowy rezydencji, którą kierował włoski architekt Andrea Spezza, powstała: brama wjazdowa, stanowiąca podręcznikowy przykład recepcji wzorów włoskich, loggia na dziedzińcu, kaplica, podwyższono istniejące wieże narożne, rozbudowano Kmitówkę i połączono ją z zamkiem. Wnętrza zdobiły stiukowe dekoracje Jana Falconiego oraz malowidła Mateusza Ingermana i Stanisława Kosteckiego. Słynna była biblioteka wiśnicka oraz kolekcja obrazów znanych mistrzów, jak Durer, Tycjan, Rafael. Zamek w Wiśniczu w tym okresie uznawano za jedną z najwykwintniejszych rezydencji w Europie. W 1655 roku siedzibę opanowali Szwedzi. Zamek został zdewastowany i ograbiony. Do jego klęski przyczyniły się również pożary (w 1831 roku w zamku wybuchł wielki pożar, który strawił wnętrza i obrócił go w całkowitą ruinę).

Remont mający charakter zabezpieczający ruinę wykonał w 1928 roku Adolf Szyszko-Bohusz - znany krakowski architekt. Do gruntownej odbudowy i restauracji wspaniałej niegdyś magnackiej rezydencji przystąpiono w roku 1949, a pracami kierował wybitny architekt prof. Alfred Majewski.

Dzisiaj obiekt oferuje zwiedzającym wehikuł czasu, łączący wiek siedemnasty ze współczesnością.

W Bastionie VR, w technice wirtualnej rzeczywistości można przenieść się do XVII wieku. Prowadzone są warsztaty edukacyjne, które przybliżają najmłodszym historię za pomocą zabawy, a zwiedzając komnaty można poczuć klimat minionych epok.

REKLAMA 0011432160

eprasa.pl 0e4d146bd1

Czytelnicy Naszego Miasta wybrali Turystyczne Skarby Polski

Turystyczne Skarby Polski to cykl, za którym kryła się prosta idea - pokazać jak wiele niezwykłych, nieoczywistych, zachwycających miejsc jest do odkrycia w całej Polsce – od znanych zabytków i urokliwych miasteczek po mniej oczywiste, lecz równie fascynujące punkty na mapie.

FOT. ANDRZEJ GRUBA

Najniżej położony punkt w Polsce znajduje się w okolicach Nowego Dworu Gdańskiego, we wsi Marzęcino. Depresja wynosi tu dokładnie 2,07 m p.p.m.

Katarzyna Kosowska

Przez trzy letnie miesiące przybliżaliśmy je czytelnikom serwisów naszemiasto.pl Podsumowaniem cyklu było głosowanie, które wyłoniło listę najciekawszych atrakcji turystycznych.

W pierwszym etapie głosowania internauci wybrali po dwie atrakcje z każdego województwa, tworząc zestawienie 32 regionalnych pereł turystycznych. Następnie te miejsca zmierzyły się w ogólnopolskim głosowaniu finałowym, walcząc o tytuł Turystycznego Skarbu Polski.

Zwycięzca poniżej poziomu morza

Zdecydowanym triumfatorem tegorocznej edycji okazał się najniżej położony punkt w Polsce (woj. pomorskie), który zdobył aż 37,52% wszystkich głosów. To wyjątkowy fragment Żuław Wiślanych, położony kilka metrów poniżej poziomu morza, symbol polskiego krajobrazu depresyjnego. Miejsce przyciąga turystów swoją niecodzienną aurą i malowniczym otoczeniem - jest jednocześnie ciekawostką geograficzną i świetnym punktem do odkrywania uroków północy kraju.

Wieś Marzęcino leży w gminie Nowy Dwór Gdański. Jest tu płasko, jak na całych Żuławach. Geodeci i inni specjaliści, po żmudnych badaniach i analizach, właśnie w tej wsi znaleźli punkt, który jest najniżej położony w Polsce. Marzęcino oficjalnie szczyci się takim rekordem od 2022 roku, kiedy to zdetronizowało w tej rywalizacji Raczki Elbląskie.

Miejsce jest oznaczone charakterystyczną repliką wieży triangulacyjnej, a za „zdobycie" najniższego punktu w Polsce można otrzymać pamiątkowy certyfikat.

Gotycka perła Warmii

Drugie miejsce w głosowaniu przypadło kościołowi św. Mikołaja we Fromborku (woj. warmińsko-mazurskie), który uzyskał 24,28% głosów. Ta XIV-wieczna świątynia, położona w cieniu słynnej katedry Kopernika, zachwyca architekturą i spokojem.

Burzliwe dzieje miasta i liczne najazdy sprawiły, że świątynia wielokrotnie padała ofiarą pożarów i grabieży. W latach 70. XX wieku spalone wnętrze kościoła zamieniono w miejską kotłownię. Do dawnej świetności zaczęto przywracać go na początku lat 2000, kiedy to ponownie stał się własnością archidiecezji warmińskiej.

Po zakończeniu remontu kościół św. Mikołaja służy jako miejsce wydarzeń kulturalnych, społecznych i edukacyjnych.

Podróż w czasie na Lubelszczyźnie

Na trzecim miejscu uplasowało się Muzeum Wsi Lubelskiej (woj. lubelskie) z wynikiem 13,92% głosów. Ten malowniczy skansen pozwala przenieść się w świat dawnej wsi, dworów szlacheckich i religijnych tradycji regionu. Każda zagroda, kapliczka i stary sad tchną historią, a spacer po muzeum to prawdziwa podróż w czasie.

Muzeum położone jest malowniczo w dolinie rzeki Czechówki. Powstało z potrzeby ocalenia dziedzictwa kulturowego Lubelszczyzny - zarówno materialnego, jak i niematerialnego. To żywe muzeum, w którym oprócz domostw, dworków i cerkwi, odtwarzane są dawne zwyczaje, święta i codzienne rytuały mieszkańców regionu.

Zamki, miasta i przyroda – wśród finalistów Polska w pełnej krasie

Na dalszych miejscach znalazły się inne niezwykłe atrakcje, które również zdobyły serca głosujących:

- Zamek w Malborku (woj. pomorskie)
- Zamek Książ (woj. dolnośląskie)
- Lublin (woj. lubelskie)
- Zamek w Pszczynie (woj. śląskie)
- Miasteczko Szydłów (woj. świętokrzyskie)
- Dąb Bartek (woj. świętokrzyskie)
- Ojcowski Park Narodowy (woj. małopolskie)
- Skit w Odrynkach (woj. podlaskie)
- Sokołowsko (woj. dolnośląskie)
- Forty Twierdzy Przemyśl (woj. podkarpackie)
- Arkadia - park romantyczny pod Łowiczem (woj. łódzkie)
- Ruiny Zamku w Kopicach (woj. opolskie)
- Święta Góra Grabarka (woj. podlaskie)
- Taras Varso Tower (woj. mazowieckie)
- Zamek w Międzyrzeczu (woj. lubuskie)
- Dojo Stara Wieś (woj. łódzkie)
- Pałac Lobkowitzów w Żaganiu (woj. lubuskie)
- Miasteczko Chełmno (woj. kujawsko-pomorskie)
- Ogród Zoologiczny w Opolu (woj. opolskie)
- Zespół Zamkowo-Parkowy w Krasiczynie (woj. podkarpackie)
- Dzielnica Filmowa koło Warszawy (woj. mazowieckie)
- Stacja Galicja (woj. małopolskie)
- Zamek w Golubiu-Dobrzyniu (woj. kujawsko-pomorskie)
- Wieża Bismarcka (woj. zachodniopomorskie)

Polska pełna skarbów

Lista miejsc, które znalazły się w gronie najpiękniejszych atrakcji Polski, pokazuje bogactwo kulturowe i przyrodnicze naszego kraju. Od północnych Żuław, przez lubelskie skanseny i dolnośląskie zamki, po beskidzkie doliny i mazowieckie nowoczesne wieżowce - każde województwo miało tu swoich reprezentantów.

To dowód, że niezależnie od kierunku podróży, w Polsce zawsze można odkryć coś niezwykłego.

Celem akcji Turystyczne Skarby Polski było nie tylko wyłonienie najpiękniejszych miejsc, ale także promowanie krajowej turystyki i inspirowanie Polaków do podróżowania po swoim kraju. W czasach, gdy coraz częściej szukamy bliskości natury, autentycznych doświadczeń i lokalnych smaków, te miejsca stają się prawdziwymi oazami spokoju i źródłem dumy z polskiego dziedzictwa.

Tegoroczny finał pokazał, że Polska jest krajem nie tylko pięknym, ale też zaskakującym. W każdym regionie kryją się perełki - od znanych symboli po mniej oczywiste atrakcje, które dzięki takim plebiscytom zyskują należne im uznanie.

Turystyczne Skarby Polski to nie tylko ranking - to mapa inspiracji, która przypomina, że warto odkrywać własny kraj na nowo.

Więcej przeczytasz na **naszemiasto.pl/turystyczne-skarby-polski**

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011432501

Powiat gorlicki – serce Beskidu Niskiego.

Miejsce, do którego chce się wracać

Powiat gorlicki to miejsce, gdzie o każdej porze roku odkrywa się inne oblicze Beskidu Niskiego – pełne naturalnego piękna, ciszy, dzikiej przyrody, a zarazem bogatej historii i kultury. To idealny kierunek zarówno dla miłośników aktywnego wypoczynku, jak i osób szukających spokoju, przestrzeni oraz bliskości natury. Stąd już niedaleko na Słowację, a dalej – w stronę Bałkanów.

Szanowni Państwo,

mam zaszczyt serdecznie zaprosić Państwa do odwiedzenia Powiatu gorlickiego – serca Beskidu Niskiego, miejsca, w którym piękno natury splata się z bogatą historią, tradycją i niezwykłą gościnnością mieszkańców.

Nasz powiat to kraina malowniczych dolin, spokojnych szlaków i unikatowej kultury pogranicza. To tutaj można odnaleźć ciszę, przestrzeń i autentyczność, które dziś stają się prawdziwą rzadkością. Drewniane świątynie wpisane na listę UNESCO, ślady dawnych dziejów, w tym frontu wschodniego I wojny światowej, a także klimatyczne miasteczka i urokliwe wsie tworzą wyjątkowy obraz miejsca, do którego chce się wracać.

Beskid Niski zachwyca o każdej porze roku – zachęca do wędrówek, rowerowych wypraw, odkrywania dziedzictwa kulturowego oraz czerpania energii z bliskości przyrody. To doskonała przestrzeń zarówno dla miłośników spokoju, jak i osób poszukujących aktywnego wypoczynku.

Z największą przyjemnością zapraszam Państwa, aby przekonali się, jak wiele do zaoferowania ma Powiat gorlicki. Odkryjecie Państwo niezwykłą krainę, która pozostaje w pamięci na długo.

Z wyrazami szacunku
Mirosław Waląg
Starosta Gorlicki

Ziemię tę wyróżnia niezwykła historia i bogactwo kultur współistniejących tu od stuleci. To dawna kraina Pogórzan, Łemków i Chasydów. Do dziś świadectwem tej różnorodności są liczne drewniane kościółki i cerkwie, przydrożne kapliczki, synagogi i kirkuty.

Fenomenem regionu jest niezwykłe bogactwo drewnianej architektury sakralnej. Aż pięć obiektów z terenu powiatu zostało wpisanych na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO:

- kościół św. św. Filipa i Jakuba w Sękowej (ok. 1520),
- kościół św. Michała Archanioła w Binarowej (ok. 1500),
- cerkwie łemkowskie w Kwiatoniu (XVII w.), Owczarach (1653 r.) i Brunarach (XVIII w.)

Każda z tych świątyń jest arcydziełem architektury i świadectwem duchowości pokoleń, które je tworzyły i pielęgnowały. To jedne z najcenniejszych zabytków sakralnych w tej części Europy, stanowiące trwały ślad po dawnych mieszkańcach tych ziem.

Mało kto wie, że historia ropy naftowej pisana była właśnie tutaj. W Siarach powstała pierwsza na świecie kopalnia ropy, a w Gorlicach Ignacy Łukasiewicz zapalił pierwszą na świecie uliczną lampę naftową. Do dziś na beskidzkich wzgórzach spotkać można charakterystyczne kiwony – świadectwo przemysłowej przeszłości regionu, która jeszcze w czasach monarchii austro-węgierskiej dawała jej trzecie miejsce na świecie pod względem wydobycia ropy.

Miłośnicy historii XX wieku znajdą tu także wyjątkowe obiekty z I wojny światowej - blisko sto nekropolii, na których spoczywa 20 tys. żołnierzy różnych narodowości – Polaków, Austriaków, Rosjan, Niemców, Węgrów, Żydów – dziś w wiecznej zgodzie. To jedyne w Europie tak duże skupisko nekropolii wojennych z lat 1914-1918, fenomen architektoniczno-kulturowy, tworzący unikatowy Szlak Cmentarzy I Wojny Światowej – to wieczna pamiątka po Bitwie Gorlickiej z 1915 roku, najważniejszego starcia na froncie wschodnim.

Powiat gorlicki – serce Beskidu Niskiego to raj dla miłośników przyrody i aktywnego wypoczynku. Masywy Magury Małastowskiej i Magury Wątkowskiej z Rezerwatem Kornuty, Maślana Góra z największym osuwiskiem w polskich Karpatach, Jezioro Klimkówka z malowniczym przełomem rzeki Ropy, to miejsca, które urzekają spokojem i dzikością. Okoliczne szlaki piesze i rowerowe prowadzą przez najbardziej urokliwe zakątki Beskidu Niskiego. Nie sposób ominąć Lackowej ze „słynną ścianą płaczu", jednego ze szczytów Korony Gór Polski; tędy wiedzie również malowniczy Główny Szlak Beskidzki.

Zimą region nie traci swojego uroku. Miłośnicy białego szaleństwa mogą korzystać ze sztucznie dośnieżanych stoków Magury Małastowskiej i Małastowa, a „Śnieżne Trasy przez Lasy" – sieć ponad 100 km tras narciarstwa biegowego – przyciągają tysiące miłośników aktywnego wypoczynku. Centrum Narciarstwa Biegowego w Krzywej oferuje zarówno rekreacyjne wędrówki na nartach, jak i sportowe wyzwania.

Wypoczynek w powiecie gorlickim to również relaks w dwóch uzdrowiskach – Wysowej-Zdroju i Wapiennem, gdzie w otoczeniu natury można korzystać z klimatu, wód mineralnych, leczniczych zabiegów i pełnej spokoju atmosfery. To idealne miejsce dla osób szukających regeneracji oraz kontaktu z naturą. Natomiast wszyscy, którzy pragną podziwiać piękne widoki z grzbietu konia powinni skorzystać z oferty największej w Europie Stadniny Koni Huculskich „Gładyszów" w Regietowie.

Region słynie także z żywych tradycji. Biecz, nazywany „małym Krakowem", to miasto królów, uczonych i poetów. Odwiedzali je Kazimierz Wielki, Władysław Jagiełło, królowa Jadwiga, a Władysław Łokietek rozważał uczynienie z niego stolicy Polski. To tutaj urodził się Marcin Kromer, biskup warmiński, wybitny kronikarz i dyplomata. Muzeum Ziemi Bieckiej, czy renesansowy Dom z Basztą to tylko część niezwykłej historii, którą kryje w sobie gród nad Ropą.

Bobowa – to miasto znane na całym świecie z tradycji koronczarskich. Od 1889 roku działała tu słynna szkoła koronkarska, a coroczny Międzynarodowy Festiwal Koronki Klockowej przyciąga artystów z całego świata. Historia Bobowej sięga średniowiecza, a z miejscowością związany jest ród Gryfitów, którego przedstawiciel Zygmunt Bobowski wraz ze swoją chorągwią walczył pod Grunwaldem. Był to także największy ośrodek chasydyzmu na tych terenach.

Powiat gorlicki – serce Beskidu Niskiego zaprasza wszystkich spragnionych ciszy, natury, historii i autentyczności.

To miejsce, w którym można zwolnić, odetchnąć i naprawdę odpocząć. Szlaki turystyczne, niezwykłe krajobrazy, bogactwo kultury i gościnność mieszkańców sprawiają, że każdy znajdzie tu coś dla siebie – niezależnie od pory roku.

Jest takie powiedzenie: kto raz tu przyjedzie, będzie wracać. Bo Powiat gorlicki naprawdę zostaje w sercu.

eprasa.pl 0e4d146bd1

Niezwykłe atrakcje godzinę drogi od Szklarskiej Poręby. Sprawdziłam, co do zaoferowania ma region Liberca

Godzina jazdy samochodem ze Szklarskiej Poręby wystarczy, by znaleźć się w zupełnie innym świecie. Region czeskiego Liberca kusi nie tylko spektakularnymi widokami z górskich szczytów, ale też tradycją hutniczą, niezwykłymi zabytkami i nowoczesnymi punktami widokowymi.

FOT. ELIZA CIEPIELEWSKA/POLSKA PRESS GRUPA

Pačinek Glass to miejsce, gdzie powstaje niezwykłe szkło artystyczne. To również tutaj znajduje się kościół zamieniony w prawdziwą świątynię szkła!

Eliza Ciepielewska

Sprawdziłam, co warto zobaczyć – i przyznam, że kilka miejsc na długo zostanie w mojej pamięci.

Liberec – ratusz, który robi wrażenie

Jeśli wybierzesz się do Liberca, koniecznie zajrzyj na główny rynek. To właśnie tu stoi neorenesansowy ratusz, który z miejsca przyciąga wzrok. Powstał pod koniec XIX wieku, a jego projekt zainspirowany wiedeńskim ratuszem zrobił na mnie ogromne wrażenie. Najbardziej zachwyciła mnie wieża, którą wieńczy figura rycerza – dawniej zastąpiona przez komunistów czerwoną gwiazdą. Dziś budynek znów odzyskał swój dawny charakter.

Wejście do środka to podróż w czasie: witraże, rzeźby i bogato zdobione wnętrza sprawiają, że trudno oderwać wzrok od detali. Szczególnie zapamiętałam Salę Ceremonialną z niesamowitą akustyką i monumentalnymi witrażami. Zdecydowanie warto tu zajrzeć, nawet jeśli zazwyczaj omijasz urzędowe wnętrza.

Besedickie skały – cisza, spokój i niezwykłe widoki

Z dala od tłumów odkryłam miejsce, które szybko stało się moim ulubionym w całym regionie – Besedickie skały. To malownicze miasto skalne, w którym znajdziesz zarówno wąskie labirynty piaskowcowych korytarzy, jak i tarasy widokowe z zapierającą dech panoramą doliny Jizery.

Spacerując żółtym szlakiem, co chwilę natrafiałam na miejsca pełne historii – od grot związanych z czeskimi braćmi po wykute w skałach cytaty Komenskiego. Jednak najbardziej urzekła mnie atmosfera. Było cicho, spokojnie, a turystów spotkałam zaledwie kilku. Jeśli szukasz miejsca, gdzie można naprawdę odpocząć od zgiełku Karkonoszy, to właśnie tutaj znajdziesz ukojenie.

Szklarskie tradycje i nowoczesne punkty widokowe

Region Liberca słynie także z hutnictwa szkła. W Kryształowej Dolinie odwiedziłam hutę Pačinek Glass, gdzie na własne oczy zobaczyłam, jak z ognia i oddechu rodzą się kruche dzieła sztuki. Największe wrażenie zrobił na mnie Kryształowy Ogród – pełen szklanych rzeźb, które po zmroku rozświetlają kolorowe refleksy. Niedaleko znajduje się Szklana Świątynia, dawny kościół zamieniony w przestrzeń wystawową – efekt po prostu magiczny.

Protip: Do planowania pieszych wędrówek i wycieczek rowerowych w okolicach Liberca warto skorzystać ze strony mapy.com, która dostępna jest w języku polskim i oferuje szczegółowe szlaki, profile tras oraz aktualne informacje terenowe.

Dla kontrastu zajrzałam też do Harrachova, gdzie działa najstarsza huta szkła w Czechach. To podróż w przeszłość, z tradycyjnymi technikami i możliwością podglądania pracy mistrzów. Dodatkowym smaczkiem jest browar i piwne spa, które z pewnością przypadną do gustu tym, którzy po zwiedzaniu lubią odrobinę relaksu.

Nie można też pominąć punktów widokowych. Nowoczesna wieża Špička nad Tanvaldem zachwyciła mnie futurystyczną formą – jej zakrzywione powierzchnie odbijają otoczenie w zaskakujący sposób. To miejsce, gdzie historia spotyka się z nowoczesną architekturą. A jeśli wolisz klasykę, wybierz się na Ještěd – najwyższy szczyt regionu z charakterystyczną wieżą, skąd rozpościerają się widoki na Czechy, Polskę i Niemcy.

Dlaczego warto tu przyjechać?

Region Liberca to idealny cel na jednodniową wycieczkę ze Szklarskiej Poręby. Wystarczy godzina jazdy, by odkryć zupełnie inne oblicze gór – pełne historii, architektonicznych perełek i naturalnych cudów. Mnie szczególnie urzekły Besedickie skały, w których cisza i piękne krajobrazy pozwalają na prawdziwy odpoczynek, oraz ratusz w Libercu – arcydzieło architektury, które mogłabym podziwiać bez końca.

Jeśli więc planujesz wypad w Karkonosze, daj sobie szansę na mały skok za czeską granicę. Gwarantuję, że wrócisz z głową pełną wrażeń i zdjęciami, które będą przypominać ci o tej niezwykłej podróży jeszcze długo po powrocie.

FOT. ELIZA CIEPIELEWSKA/POLSKA PRESS GRUPA

Tanvaldzka Špička awangardowym kształtem nawiązuje do dawnej trasy bobslejowej

FOT. ELIZA CIEPIELEWSKA/POLSKA PRESS GRUPA

Zmień perspektywę i odkryj czeski Liberec! Odwiedź imponujący ratusz w Libercu

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011432524

REKLAMA 0011432565

MUZEUM ARMII KRAJOWEJ
im. gen. Emila Fieldorfa „Nila" w Krakowie

ODWIEDŹ MAŁOPOLSKĘ!

Odkryj historię Polskiego Państwa Podziemnego w Muzeum Armii Krajowej w Krakowie!

Nasze Muzeum to:

- Jedna z najważniejszych instytucji dla polskiej tożsamości narodowej
- Jedyna taka placówka w Polsce
- Prawdziwe muzeum złożone z tysięcy artefaktów
- Tu znajduje się oryginalny raport Witolda Pileckiego z Auschwitz, dziennik bojowy oddziału „Hubala", autentyczne fragmenty rakiet V2 przejęte przez wywiad AK, pamiątki po gen. Fieldorfie „Nilu", ostatnie dzieło Tadeusza Kantora poświęcone Wojnie Obronnej 1939 r., bezcenne egzemplarze broni, ślady heroizmu Polaków podczas II wojny światowej

www.muzeum-ak.pl www.facebook.com/MuzeumAK/

Muzeum Armii Krajowej im. gen. Emila Fieldorfa „Nila" w Krakowie
INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA I WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

eprasa.pl 0e4d146bd1

Madera. Czym zachwyciła mnie zielona perła Atlantyku?

Madera to prawdziwy raj na ziemi! Ta portugalska wyspa, ukryta na Atlantyku, zachwyciła mnie dziką przyrodą, spektakularnymi widokami i klimatem wiecznej wiosny.

FOT. FOT. EMIL HOFF

Na Maderze trudno znaleźć hotel czy choćby większy dom bez ogrodu czy kwietnika

FOT. EMIL HOFF

Ananasy bananowe lub banany ananasowe. Albo budyniowe

Eliza Ciepielewska

Jeśli marzysz o miejscu, gdzie góry spotykają się z oceanem, a każdy krok odkrywa nowy, bajeczny krajobraz – to właśnie tutaj spełnisz swoje podróżnicze marzenia!

W stolicy Madery. Funchal, czyli takie małe Rio

Moją podróż po Maderze rozpoczęłam od Funchal – miasta pełnego kontrastów. Spacerując po jego historycznych uliczkach, podziwiałam kolorowe kamienice, klimatyczne kawiarenki i urokliwe placyki. Zajrzałam na Mercado dos Lavradores, czyli lokalny targ, gdzie egzotyczne owoce, świeże ryby i aromatyczne przyprawy mieszały się w istną feerię barw i zapachów. To idealne miejsce, by spróbować marakui, pitai czy słynnego maderskiego wina.

Turystyka na Maderze zorganizowana jest w taki sposób, że za bazy wypadowe do wycieczek i wojaży służą hotele, które często same przygotowują dla gości ofertę zwiedzania. Dzięki temu nie trzeba tracić czasu na organizację: klient pokazuje palcem folder z ofertą i może jechać. Na pierwszy ogień wybraliśmy się z przewodniczką do Funchal, stolicy wyspy. Funchal zamieszkuje nieco ponad 100 tys. mieszkańców. Przejście całego nabrzeża raźnym marszem zajmuje ok. 30 min. Na niewielkiej przestrzeni mieści się jednak wiele atrakcji i miejsc wartych odwiedzenia.

Już samo ukształtowanie powierzchni jest w Funchal ciekawe. Miasto stoi na wzgórzach, ale nie jak Rzym, tylko raczej jak Rio de Janeiro. Porośnięte zielenią stożki wyrastają tu i tam, a domy i domki o czerwonych dachach tulą się do nich, jakby się bały, że spadną. Wzgórza Funchal są strome i szybko przechodzą w prawdziwe góry, poprzecinane przepaściami, nad którymi przerzucono zmyślne mosty. Różnice wysokości są tu bardzo duże – niecałe 3 km od wybrzeża wzgórza osiągają już 1000 m n.p.m., klimat jest rześki, a po szybkiej jeździe tramwajem linowym z portu trzeba przełykać ślinę, by wyrównać ciśnienie i odetkać sobie uszy.
Na wzgórzu nad miastem stoi najstarszy w Funchal kościół pw. Matki Bożej z Góry (Nossa Senhora do Monte), w którym znajduje się grobowiec ostatniego cesarza Austro-Węgier, Karola I. Karol został zesłany na Maderę i przeżył tu kilka miesięcy, po czym zmarł i dziś jest katolickim świętym.

W górę i w dół: teleferico i carreiros

W Funchal działa specjalny tramwaj, który wygląda i działa jak kolejka górska. Teleferico do Funchal wozi tubylców i turystów ze stacji przy nabrzeżu na szczyt wzgórza Monte. Wagoniki mkną z prędkością 4 m/s na wysokości do 40 m i zatrzymują się przy Ogrodach Tropikalnych, w pobliżu kościoła. Jazda trwa ok. 15 minut.

Teleferico to udogodnienie, bez którego poruszanie się po Funchal - mieście, które prawie stacza się z gór do oceanu - byłoby bardzo uciążliwe. Już dobrze ponad 100 lat temu przedstawiciele klas wyższych Madery uznali, że nie będą schodzić taki kawał z Monte jak zwykli ludzie, zdzierać sobie buty i ryzykować potknięcie, a potem spektakularny zjazd na własnych brzuchach ze wzgórza do samego Atlantyku. Zgłoszono pomysł, by używać wiklinowych koszy na płozach, w których bogacze będą mogli sobie wygodnie zjechać z kościoła do miasta. Tak powstał słynny środek transportu, a dziś atrakcja Funchal i wizytówka dzielnicy: sanie, którymi turyści zjeżdżają ze wzgórza pod opieką tzw. carreiros. Carreiros to panowie w śmiesznych kapeluszach i żółtych butach na specjalnych podeszwach. Wsadzili nas do kosza, złapali sanie z tyłu, a potem rozpędzili cały ten dziwaczny pojazd i już po chwili mknęliśmy w dół w stronę wybrzeża. Na szczęście carreiros nie spuszczają turystów z wierzchołka Monte na złamanie karku, zostawiając na pastwę grawitacji, lecz wskakują na specjalny podest z tyłu sań i przez całą drogę dbają, żeby przejażdżka nie skończyła się na którymś z ostrych zakrętów.

Trekking po levadach – szlakiem dawnych kanałów irygacyjnych

Jednym z najbardziej niezwykłych sposobów na odkrywanie wyspy są levady – system dawnych kanałów nawadniających, wokół których powstały malownicze szlaki. Lewady to unikalny system kanałów irygacyjnych, które od XVI wieku transportowały wodę z wilgotnej północy wyspy na suchszą południową część Madery. Wzdłuż nich biegną wąskie ścieżki, które niegdyś służyły do konserwacji systemu, a dziś są jednymi z najbardziej malowniczych tras trekkingowych na świecie. Przechodzą przez tunele wykute w skale, wiją się wzdłuż klifów i prowadzą przez zielone lasy laurowe wpisane na listę UNESCO. Obecnie sieć lewad liczy ponad 2000 km, szlaki mają różne poziomy trudności – od łatwych spacerów po wymagające wędrówki.

Levada do Rei – królewska trasa przez dziką przyrodę

Jednym z najbardziej polecanych szlaków jest Levada do Rei, czyli „Lewada Króla". Trasa ta ma około 10,5 km (5,3 km w jedną stronę) i prowadzi przez niezwykle bujne lasy, pachnące eukaliptusem i wawrzynami. Wędrówkę rozpoczynasz przy Quinta Levada do Rei, a jej punktem kulminacyjnym jest magiczna dolina Ribeiro Bonito – jeden z najlepiej zachowanych fragmentów pierwotnej przyrody Madery.

Levada dos Balcões – krótka trasa na niezwykły punkt widokowy

Jeśli wolisz spokojniejszy spacer z widowiskowym zakończeniem, wybierz Levada dos Balcões. Ta krótka, bo zaledwie 1,5-kilometrowa trasa prowadzi do jednego z najpiękniejszych punktów widokowych na Maderze – Balcões. Z platformy możesz podziwiać głęboką dolinę Ribeira da Metade i majestatyczne szczyty wyspy. To bardzo łatwa trasa – idealna dla osób w każdym wieku. Raj dla miłośników ptaków – można tu zobaczyć endemiczne gatunki, np. ziębę maderską. Trasa rozpoczyna się w Ribeiro Frio i prowadzi wzdłuż lewady Serra do Faial. Wędrówka w obie strony zajmuje zaledwie godzinę.

Możesz zwiedzać lewady na własną rękę lub skorzystać z wycieczek z przewodnikiem. Zorganizowane trekkingi kosztują ok. 35 € za osobę i obejmują transport oraz opiekę lokalnego przewodnika.

Kiedy odwiedzić Maderę?

Madera słynie z łagodnego klimatu, dlatego można ją odwiedzać przez cały rok. Jednak jeśli marzysz o dodatkowych atrakcjach, wybierz się tam w czasie karnawału!

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011432656

Choszczno – miasto wielkich możliwości

Położone w malowniczym sercu Pomorza Zachodniego Choszczno to miasto, które ma szansę przyciągnąć uwagę turystów poszukujących harmonii między aktywnym wypoczynkiem a spokojem natury. Z dala od zgiełku wielkich aglomeracji, a jednocześnie z pełną infrastrukturą turystyczną, Choszczno oferuje wszystko, czego potrzebuje współczesny podróżnik. Warto wspomnieć, że znajduje się na szlaku linii kolejowej Poznań-Szczecin, co znacznie ułatwia dojazd z wielu zakątków Polski.

Jeziora, które oczarowują

Największym skarbem okolic Choszczna są jeziora. Najbardziej znane, czyli Jezioro Klukom, znajdujące się w centrum miasta, to prawdziwa perełka regionu – rozległe, czyste, otoczone zielenią idealne jest do uprawiania sportów wodnych, wędkowania czy rodzinnych pikników nad brzegiem. To tutaj można spędzić leniwe letnie dni, kąpiąc się w ciepłych wodach czy popływać kajakiem, eksplorując Szlak Trzech Jezior - kompleksu wodnego składającego się z trzech polodowcowych jezior: Klukom, Żeńsko i Raduń, połączonych ze sobą kanałami. Ten szlak o długości ponad 10 km i powierzchni ponad 220 ha jest obszarem bogatego występowania flory i fauny. Przy plaży działa wypożyczalnia sprzętu wodnego. Dla miłośników przyrody otoczenie jeziora oferuje również ścieżkę spacerowo-rowerową o długości 6 km, z której roztaczają się piękne widoki na taflę wody oraz otaczającą zieleń.

W razie niepogody czas spędzić można w sąsiadującej z jeziorem pływalni miejskiej ,,Wodny Raj". Stanowi ona część Centrum Rekreacyjno-Sportowego. Na jej terenie znajdują się dwa baseny: sportowy o wymiarach 25 m x 12,5 m oraz mniejszy basen rekreacyjny z hydromasażem o wymiarach 12,5 m x 4,5 m. Dla miłośników parków wodnych przygotowano również zjeżdżalnię z wanną do hamowania o długości 52 m oraz jacuzzi. Przy mniejszym basenie umieszczono małą ślizgawkę dla najmłodszych. W kompleksie nie zabrakło również sauny parowej i suchej oraz sali do ćwiczeń aerobowych.

Raj dla miłośników golfa

Choszczno to także miejsce dla pasjonatów golfa. Kilka kilometrów od Choszczna w 2009 roku powstał obiekt zaprojektowany przez Gary'ego Playera, który szybko zyskał uznanie światowych ekspertów. Aktualnie nowoczesne pole golfowe przyciąga zarówno profesjonalistów, jak i początkujących, którzy chcą spróbować swoich sił w tej dyscyplinie sportu. Piękne otoczenie, dobrze utrzymane trawniki i profesjonalna infrastruktura sprawiają, że gra w golfa staje się nie tylko sportową przygodą, ale również sposobem na relaks w wyjątkowej scenerii. Modry Las będący otoczonymi brzozowo-sosnowymi lasami jest polem malowniczym, a jednocześnie wymagającym i wyjątkowym miejscem do gry w golfa. Warto wspomnieć, że Modry Las kilkukrotnie otrzymywał zaszczytny tytuł najlepszego pola golfowego w Polsce.

(zdjęcie źródło: Modry Las)

Trasy rowerowe i aktywny wypoczynek

Dla tych, którzy cenią sobie aktywny wypoczynek na lądzie, Choszczno oferuje bogatą sieć tras rowerowych. Kilometry ścieżek prowadzą przez lasy, pola i malownicze pagórki, łącząc przyjemność obcowania z naturą z możliwością zdrowego ruchu. Trasy są zróżnicowane, od łatwych, rodzinnych szlaków po wymagające szlaki dla doświadczonych rowerzystów. Rowerem w ciągu dnia można odkryć najpiękniejsze zakątki okolicy, zatrzymując się nad jeziorami, w przytulnych wioskach czy przy lokalnych atrakcjach turystycznych.

1. Trasa Pojezierzy Zachodnich

Najmłodszą atrakcją regionu jest 20-kilometrowy odcinek rowerowej Trasy Pojezierzy Zachodnich, prowadzący od południowej, poprzez miasto, do północnej granicy gminy. Już dziś z Choszczna można się wybrać na wyprawę, nowo wybudowaną trasą do Pełczyc, Barlinka i dalej w kierunku granicy z Niemcami.

2. Trasa promenadą wokół jeziora Klukom

Znajdujące się w centrum miasta jezioro Klukom, okala ponad 6-kilometrowa promenada, która idealnie nadaje się również na rowerowe przejażdżki.

3. Szlak zielony

Na terenie gminy znajduje się tylko jeden szlak turystyczny, oznakowany zgodnie z przepisami PTTK. Jest to Szlak zielony, o długości 16,7 km, który wiedzie z Choszczna do Recza.

4. Rowerem po Ziemi Choszczeńskiej

Rowerem po Ziemi Choszczeńskiej jest to główny szlak turystyczny gminy, opracowany przez Klub Turystyki Rowerowej Voyager (Oddział PTTK w Choszcznie). Trasa prowadzi przez miejscowości: Choszczno - Bonin - Piasecznik - Radaczewo - Sławęcin - Stradzewo - Witoszyn - Pomień - Chełpa - Rzecko - Rzeczki - Suliszewo - Kołki - Korytowo - Raduń - Nowy Klukom - Krzęcin - Zwierzyn - Żeńsko - Stary Klukom - Zamęcin - Gleźno - Koplin - Choszczno. Jej łączna długość, to 83 km.

Komfortowa baza noclegowa

Choszczno to także baza noclegowa, która

powinna zadowolić każdego turystę. Nieopodal jeziora, na terenie Stadionu Miejskiego w Choszcznie znajduje się Ośrodek Sportowo-Wypoczynkowy dysponujący 110 miejscami noclegowymi. Można w nim również organizować szkolenia, seminaria i konferencje, a także imprezy okolicznościowe: wesela, komunie, urodziny, spotkania klasowe. W ośrodku organizowane są również obozy sportowe. W Choszcznie możemy znaleźć również pokoje do wynajęcia, a w bliskiej okolicy – obiekty agroturystyczne.

Miasto, które inspiruje

Choszczno to nie tylko przyroda i sport. To także miejsce, które zachwyca spokojem. Spacer po centrum, wizyta w lokalnych kawiarniach czy udział w wydarzeniach kulturalnych pozwala poczuć klimat tego miasta. Choszczno może pochwalić się unikatem na skalę europejską – w Sanktuarium pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny w bocznej ścianie prezbiterium znajduje się tzw. Drzewo Jessego. To ceramiczna płaskorzeźba z genealogicznym drzewem Chrystusa, z którego wyrastają pnie z gałęziami zakończonymi wizerunkami królów żydowskich. Podczas spaceru możemy również natknąć się na pozostałości murów miejskich, a także barbakan, w którym obecnie siedzibę ma Rada Miejska w Choszcznie. Nieco dalej z budynkiem poczty sąsiaduje Aleja Gwiazd Kolarstwa Polskiego - stylizowana ściana, na której znajdują się odciski dłoni najsławniejszych polskich przedstawicieli tej dyscypliny sportu, m.in. Stanisława Szozdy, Ryszarda Szurkowskiego, Czesława Langa, Stanisława Królaka czy Joachima Halupczoka. Naprzeciwko Alei Gwiazd Kolarstwa Polskiego znajduje się tzw. Odwrócona Karta Historii, czyli pomnik poświęcony jeńcom Oflagu II B Arnswalde, który Niemcy utworzyli 6 listopada 1939 roku w koszarach (znajdujących się obecnie przy ul. Drawieńskiej). Do maja 1942 roku przebywało w nim ponad dwa tysiące polskich oficerów i średnio około 300-350 szeregowców, w tym m.in. pisarz Leon Kruczkowski, dowódca obrony Westerplatte mjr Henryk Sucharski, redaktor Zygmunt Weiss, aktor Bolesław Płotnicki czy płk Witold Dzierżykraj-Morawski.

Choszczno to idealne miejsce dla miłośników natury, aktywnego wypoczynku i relaksu. Tu czas płynie wolniej. Odkryj jeziora, trasy rowerowe, pole golfowe i uroki tego wyjątkowego zakątka Pomorza Zachodniego.

Do zobaczenia w Choszcznie!

eprasa.pl 0e4d146bd1

Malta idealna na urlop o każdej porze roku

Archipelag trzech wysp pośrodku Morza Śródziemnego oferuje piękną pogodę, pyszne jedzenie, a przede wszystkim niezliczone niesamowite miejsca, które warto odwiedzić. Są wśród nich prehistoryczne świątynie, pałace z czasów krucjat, cuda natury, piękne i wygodne plaże, a nawet wyjątkowe atrakcje w sam raz na wycieczkę z dziećmi. Sprawdź też, jaka panuje pogoda na Malcie zimą.

FOT. ELIZA CIEPIELEWSKA/POLSKA PRESS GRUPA

Malta, kraina bogata w historię i malownicze krajobrazy, kusi turystów nie tylko ciepłym klimatem, ale także niezwykłymi atrakcjami

Emil Hoff

Malta to wyspiarskie państwo położone w Europie Południowej, na Morzu Śródziemnym, zaledwie 81 km na południe od Włoch. Choć obejmuje cały archipelag Wysp Maltańskich, to większość populacji zamieszkuje główną wyspę o tej samej nazwie, zwłaszcza okolice stolicy, Valletty. Malta to trzy wysepki w sercu Morza Śródziemnego. Malta, Gozo i Comino to drobiny lądu położone wśród szerokich, ciepłych wód, wzdłuż ważnych szlaków handlowych i na pograniczu kilku kultur. Historia i tradycje Malty są niezwykłe. Łączą w sobie wpływy włoskie i arabskie, a także afrykańskie. Bogata historia Malty sięga tysięcy lat wstecz, z początkami cywilizacji na tych terenach datowanymi na ponad 7000 lat temu. Odkrycia archeologiczne, takie jak megalityczne świątynie z około 3600 r. p.n.e. oraz Hypogeum Hal Saflieni, stanowią najstarsze istniejące budowle w Europie i jedne z najstarszych na świecie.

To właśnie Malta była centrum operacji Zakonu Maltańskiego, toczącego zacięte krucjaty przeciw muzułmanom w XI w. Wyspa była jednak zamieszkana już od czasów starożytnych, a nawet prehistorycznych. Po pierwszych mieszkańcach Malty zachowały się do dziś tajemnicze ruiny świątyń starszych od egipskich piramid.

Dziś Malta to mekka dla wielu turystów spragnionych słońca, pysznej kuchni opartej o świeże owoce morza, niezwykłych zabytków i aktywnego wypoczynku w wodzie. Malta słynie ze swoich czystych wód przybrzeżnych niemal bez fal, nadających się świetnie dla miłośników nurkowania.

Najciekawsze atrakcje Malty i Gozo

Malta, malowniczy skarb Morza Śródziemnego, to kraj bogaty w historię, kulturę i malownicze krajobrazy. Oto najciekawsze atrakcje, które koniecznie musisz zobaczyć podczas swojego urlopu na Malcie. Mnie zachwyciły swoim klimatem i zabytkami.

Valletta, stolica Malty, to prawdziwe muzeum pod gołym niebem. Z 320 zabytkami wpisanymi na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, to miasto emanuje potęgą Zakonu Maltańskiego. Konkatedra św. Jana, pełna złota i arcydzieł Caravaggia, oraz Pałac Wielkiego Mistrza, z imponującą zbrojownią, to niezapomniane miejsca.

Marsaxlokk to malownicza wioska rybacka, znana z cotygodniowego targu rybnego. Kolorowe łodzie, tradycyjne targi i świeże owoce morza sprawiają, że to miejsce emanuje urokiem. Targ przemienia się w maltański jarmark, gdzie można zakupić lokalne przetwory, szkło, koronki i inne pamiątki.

Mdina, zwane również Silent City, to urokliwe średniowieczne miasto, gdzie czas zatrzymuje się w miejscu. Zabytkowe mury, wąskie uliczki, Palazzo Vilhena i Palazzo Falson to tylko niektóre skarby tego magicznego miejsca. Dla miłośników „Gry o Tron" Brama w Mdinie zagrała ważną rolę.

Rabat, sąsiednie miasto Mdiny, zachwyca rzymskimi ruinami, wczesnochrześcijańskimi katakumbami i pięknym kościołem św. Pawła. To historyczne miejsce obfituje w zabytki i tajemnicze zakamarki.

Wyspa Gozo, druga co do wielkości wyspa archipelagu maltańskiego, to raj dla miłośników spokoju i piękna natury. Miasto Victoria, kurort Marsalforn, malownicze zatoki, klify i świątynie Ggantija z epoki neolitu to tylko niektóre z atrakcji tej urokliwej wyspy.

Prehistoryczne świątynie Hagar Qim i Mnajdra

Na klifie na południowym wybrzeżu Malty, naprzeciw wysepki Filfla, zwiedzać można ruiny starożytnych świątyń Hagar Qim. To miejsca prehistorycznego kultu płodności. Kompleks ma formę serii owalnych komnat bez charakterystycznego dla maltańskich budowli megalitycznych planu trójlistnej koniczyny. Nieopodal na turystów czeka drugie niezwykłe miejsce – neolityczna świątynia Mnajdra. Tutaj trzy świątynie układają się w kształt koniczyny. Budowle zorientowane są w taki sposób, by światło padające na wielkie kamienie pozwalało dokładnie określać pory roku, daty przesileń i równonocy. Wycieczka do Hagar Qim i Mnajdra to okazja do poznania najbardziej zamierzchłej historii Malty. Nauka jest przyjemnością w nowoczesnym centrum turystycznym z interaktywnymi wystawami, zlokalizowanym tuż przy świątyniach.

Świątynie Ggantija

Na Malcie znajduje się wiele świątyń neolitycznych, wzniesionych w czasach tak odległych, że o ich twórcach prawie nic nie wiemy. W Ggantija na wyspie Gozo znajduje się jeden z najstarszych na świecie kompleksów świątynnych, datowany na 3800 lat p.n.e. Budowle mają imponujące rozmiary, a niektóre bloki wapienia, użyte do ich wzniesienia, ważą nawet 50 ton. W Ggantija zapewne czczone były bóstwa płodności. Dziś miejsce figuruje na wyspie UNESCO i przyciąga miłośników tajemnic.

Hypogeum Hal Saflieni w Paola

To być może najbardziej niesamowite miejsce na Malcie. Starożytne hypogeum, czyli podziemna świątynia, ma ok. 5600 lat. To jedyna znana podziemna świątynia prehistoryczna na świecie, naturalnie wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Hal-Saflieni składa się z trzech poziomów, z których najgłębszy, sięgający 11 m pod ziemią, był prawdopodobnie najświętszy. Miejsce kultu z czasem przekształcono w cmentarzysko. Dziś to jedna z głównych atrakcji Malty. Hal-Salfieni jest tak oblegane, że bilety online trzeba rezerwować z kilkutygodniowym wyprzedzeniem.

Wioska Popeye'a

To jedna z najbardziej oryginalnych atrakcji Malty i miejsce, które na pewno spodoba się dzieciom, a także wielu dorosłym. To park rozrywki, nawiązujący do postaci Popeye'a ze starych, przedwojennych komiksów. Pierwotnie wioska złożona z 20 budynków powstała jako plan filmowy na potrzeby musicalu „Popeye" z 1980 r. Dziś aktorzy i animatorzy dają tu przedstawienia dla dzieci i zapewniają liczne rozrywki, organizowane są przedstawienia i imprezy. W wiosce działa muzeum komiksów z Popeyem, gromadzące najstarsze numery, wydawane od 1936 r. Na turystów czekają dodatkowo wygodne platformy do opalania się, można też wynająć łódź na wycieczkę.

Pogoda na Malcie zimą

W styczniu i lutym maksymalna dzienna temperatura na Malcie sięga 16 st. Celsjusza, w marcu podskakuje do 17. Należy spodziewać się lekkiego deszczu, ale słońca też nie brakuje, przynajmniej w porównaniu do np. Polski. Zimą na Malcie słońce świecie od 5 do 7 godzin.

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011432707

Kościerzyna – odkryj trzy wyjątkowe muzea!

Miasto Kościerzyna zaprasza do odwiedzenia trzech niezwykłych placówek muzealnych, które razem tworzą barwną opowieść o historii regionu, jego kulturze, mieszkańcach i tradycjach.

Kościerzyna warto!

Muzeum Ziemi Kościerskiej im. dra Jerzego Knyby
Rynek 9 – ratusz miejski

Działające od 2007 roku muzeum prezentuje bogatą historię miasta i całej Ziemi Kościerskiej – od pradziejów po czasy współczesne. W salach muzealnych zobaczyć można zabytki archeologiczne, pamiątki związane z lokalnymi bohaterami, a także wyjątkowe przykłady kaszubskiego rękodzieła: hafty, rzeźby, meble oraz ceramikę.

To właśnie tutaj znajduje się największa ekspozycja porcelany kaszubskiej, prezentująca unikalne wzory, formy i techniki zdobnicze charakterystyczne dla regionu.

Wśród najcenniejszych eksponatów znajdują się również panorama kościerskiego browaru z końca XIX wieku, drukowane Pismo Święte z komentarzami Marcina Lutra z 1662 roku oraz XIX-wieczne sztandary cechowe.

Muzeum Akordeonu
Rynek 9 – ratusz miejski

To jedyne w Polsce muzeum poświęcone historii akordeonu. Niezwykle popularny na Kaszubach instrument ma tu swoją wyjątkową kolekcję, stworzoną na podstawie zbiorów Pawła Nowaka – akordeonisty i kolekcjonera.

Zwiedzający mogą zobaczyć blisko 120 instrumentów z różnych epok i krajów, podziwiać ich konstrukcję oraz brzmienie, a nawet spróbować swoich sił w grze. Niektóre modele to prawdziwe unikaty – zachwycające zarówno dźwiękiem, jak i kunsztem wykonania.

Muzeum Kolejnictwa w Kościerzynie
ul. Towarowa 7 – przy Dworcu Kolejowym

To jedna z największych atrakcji miasta i prawdziwa perełka dla miłośników historii transportu. Muzeum mieści się w zabytkowej, ponad 100-letniej Parowozowni, która była niegdyś kluczowym punktem magistrali węglowej z lat 1926-1933.

Na zwiedzających czeka największa w Polsce północnej kolekcja taboru kolejowego: parowozy, lokomotywy spalinowe, pojazdy elektryczne, wagony pasażerskie i towarowe. Wśród atrakcji: otwarte budki maszynisty, przekrój parowozu, dawne pomieszczenia warsztatowe oraz ruchoma makieta stacji Kościerzyna.

Warta uwagi jest również rekonstrukcja wagonu sanitarnego z I wojny światowej. Popularnością cieszą się przejażdżki drezyną ręczną oraz kolejką lilipucią „Romek". W wybrane dni kursuje także miniaturowy parowóz „Atlantic" z 1914 roku.

Kościerzyna – warto! Kościerskie muzea to idealne miejsca dla odwiedzających w każdym wieku.
Oprócz zwiedzania czekają tu lekcje muzealne, pokazy, warsztaty, spotkania oraz cykliczne wydarzenia – m.in. Majówka, Dzień Dziecka czy Mistrzostwa w Wyścigach Drezyn Ręcznych.

REKLAMA 0011432668

PLAY PARK

RODZINNY PARK ROZRYWKI

WYSKOKOWA ZABAWA PRZEZ CAŁY ROK !

tel. 730 073 730 www.playpark.pl PlayPark Koszalin

eprasa.pl 0e4d146bd1

Na tych jarmarkach na nowo odkryjesz magię Bożego Narodzenia.

FOT. TOMASZ HOŁOD / POLSKA PRESS

Najbardziej wyjątkowe jarmarki świąteczne w Polsce. Magia niemal na każdym kroku!

Lista krajowych jarmarków świątecznych jest długa. Kilka z nich, ze względu na wyjątkową atmosferę, co roku odwiedzają turyści z całego świata.

Patrycja Seklecka

Chcesz znów poczuć się jak dziecko oczekujące przybycia św. Mikołaja? Mało kto jest w stanie oprzeć się magii tych targów...

Polskie jarmarki bożonarodzeniowe kuszą świątecznym klimatem

Duże miasto czy mała miejscowość? Jeśli mowa o świątecznych targach, to nie ma znaczenia - te wydarzenia, organizowane w wielu zakątkach Polski, zawsze przyciągają tłumy. Trudno się temu dziwić, bo nawet odwiedzający je dorośli mogą znów poczuć się jak małe dzieci. Połyskujące dekoracje, piękne choinki i najlepsze świąteczne specjały sprawiają, że zagubiona pośród codziennych obowiązków magia powróci do ciebie ze zdwojoną siłą.

Jeśli cenisz sobie spokój, odnajdziesz go na jarmarkach w mniejszych miasteczkach. Bardziej spektakularne imprezy, z licznymi atrakcjami i mnóstwem stoisk ze świątecznymi przysmakami czy rękodziełem, organizowane są w miastach, takich jak chociażby Kraków, Gdańsk czy Wrocław. Miejskie ulice zamieniają się wtedy w prawdziwe „bożonarodzeniowe krainy" - pełne radości, beztroski i aromatów piernika oraz grzanego wina.

Nie trzeba drogich prezentów, żeby poczuć się naprawdę szczęśliwym. Zobacz, co oferują te najważniejsze i wybierz się chociaż na jedno z takich wydarzeń - przekonasz się, że to prawda. Wsłuchaj się w serdeczne rozmowy, zachwyć się migoczącymi światłami, skosztuj czegoś pysznego i... po prostu daj się ponieść magii Bożego Narodzenia. Czeka na ciebie sporo niespodzianek - tym, co nigdy się nie zmienia, jest charakterystyczne uczucie prawdziwego szczęścia oraz możliwość dzielenia się nim z innymi.

Jarmark świąteczny w Gdańsku

Gdański targ bożonarodzeniowy potrwa od 21 listopada do 23 grudnia 2025 roku. W Europie jest niewiele miejsc, które oferują tak wspaniałą mieszankę świątecznych doznań. W zeszłym roku jarmark w stolicy woj. pomorskiego został uhonorowany tytułem jednego z Najlepszych Jarmarków Bożonarodzeniowych w Europie przez ekspertów portalu European Best Destinations. W tym roku będzie równie ciekawie i nastrojowo - nie zabraknie wystawców, tematycznych pokazów, warsztatów, animacji i zapierających dech w piersiach iluminacji.

Jarmark świąteczny we Wrocławiu

Od 21 listopada 2025 roku aż do 7 stycznia 2026 roku potrwa Wrocławski Jarmark Bożonarodzeniowy. Świąteczna magia opanuje nie tylko Rynek i Plac Solny we Wrocławiu, ale też ulice Świdnicką i Oławską. Imprezie będzie towarzyszyć mnóstwo wydarzeń, m.in. pokazów, koncertów i pięknych widowisk. U wystawców zaopatrzysz się we wszystko, czego potrzeba w tym okresie... a nawet więcej. Lokalne specjały, wyjątkowe prezenty, rękodzieło, antyki, instrumenty, elementy garderoby - robi wrażenie, prawda? Najlepiej zabierz ze sobą aparat - przyda ci się, kiedy będziesz podziwiać piękno wrocławskiego jarmarku z tarasu widokowego w „Domku pod Krasnalem", usytuowanego w samym centrum świątecznych wydarzeń.

Jarmark świąteczny w Krakowie

Rynek Główny w Krakowie sam w sobie znany jest z bajkowego klimatu, dlatego trudno sobie wyobrazić, jak wspaniale jest tam podczas świątecznego targu. Jest na to tylko jedna rada - pojawić się osobiście i poczuć klimat Bożego Narodzenia na własnej skórze. Czasu jest sporo, bo krakowski jarmark potrwa od 28 listopada 2025 roku aż do 1 stycznia 2026 roku. Tylko dawna stolica Polski potrafi połączyć historię z bożonarodzeniową magią tak doskonale - spaceru wokół Sukiennic pośród tematycznych iluminacji nie można porównać do niczego innego.
Przy okazji nie zapomnij zajrzeć do Pałacu Krzysztofory, w którym prezentowane będą najpiękniejsze szopki bożonarodzeniowe, wykonane z okazji 83. Konkursu Szopek Krakowskich.

Jarmark świąteczny w Warszawie

Jarmark świąteczny w Warszawie, organizowany na taką skalę, to zupełna nowość na mapie stolicy. W samym centrum Warszawy, na Placu Defilad, także pojawią się świąteczne stoiska - znajdziesz je tam od 28 listopada 2025 roku do 1 stycznia 2026 roku. Ponad 160 stanowisk z rękodziełem, bożonarodzeniowymi rarytasami i ozdobami, które przeniosą trochę magii „zimowego miasteczka" do twojego domu. Podobnie jak w przypadku poprzednich jarmarków, w stolicy będą organizowane liczne wydarzenia oraz wyjątkowe atrakcje. Jedna z nich to największy diabelski młyn w Polsce - widoki podziwiane z gondoli na pewno na długo pozostaną w twojej pamięci.

Jarmark świąteczny w Łodzi

Plac Wolności w Łodzi od 29 listopada 2025 aż do 6 stycznia 2026 roku będzie prawdziwym „świątecznym miasteczkiem". Targ, przeniesiony do nowej lokalizacji, oczaruje cię bożonarodzeniowymi dekoracjami, ofertą obecnych tam wystawców i niezwykłą atmosferą. Najlepszych specjałów poszukuj w specjalnie przygotowanej strefie gastronomicznej, a przy okazji przypatrz się uśmiechom na twarzach gości łódzkiego jarmarku - radość udzieli się także tobie. Noś ją w sercu jak najdroższy skarb, dzieląc się tym wspaniałym uczuciem z ludźmi - tymi najbliższymi i tymi, którzy są ci zupełnie obcy. Świąteczna magia ma wielką moc, a na dodatek jest zupełnie darmowa!

REKLAMA 0011424995

HOTEL POLARIS

ŚWIĘTA NAD MORZEM

Poczujcie magię świąt bez przygotowań, sprzątania i gotowania!

Spędźcie ten piękny czas razem na spacerach po plaży, a my zajmiemy się resztą. Proponujemy 5 noclegów z dwoma posiłkami w formie pysznego bufetu oraz uroczystą Wigilię z upominkiem od św. Mikołaja.

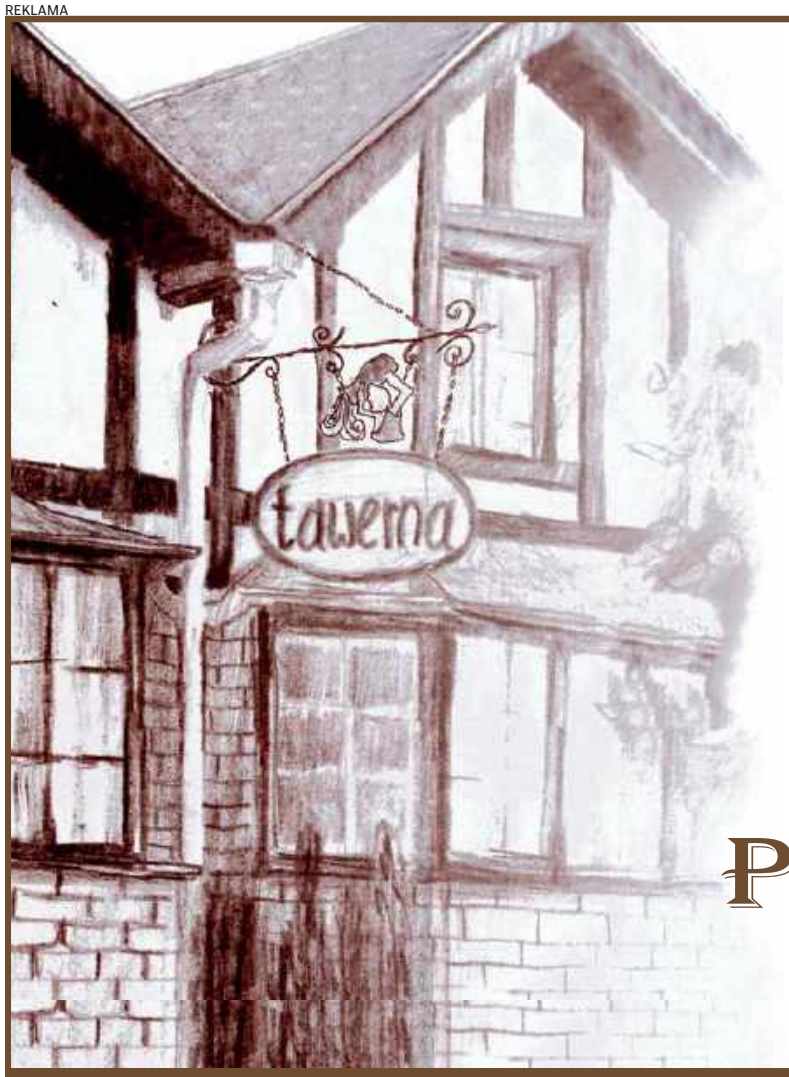
Cena od 2250 zł za osobę w pokoju dwuosobowym

Polecamy również: Ferie – Bałtycki relaks, pobyty Wellness oraz wczasy zdrowotne i wiele więcej...

E-mail: recepcja@hotelpolaris.pl • Tel.: 91 321 54 12 • www.hotelpolaris.pl

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA 0011422883



www.tawernapodwodnikiem.pl

TAWERNA

"POD WODNIKIEM"

RESTAURACJA

POKOJE HOTELOWE

ul. Parkowa 12 72-350 Niechorze, tel. 91 386 36 11

REKLAMA 0011432717

Powiat Limanowski - napędzany emocjami!

TRASY WOKÓŁ GÓRY

MOGIELICA

www.trasymogielica.pl /Trasy wokół góry Mogielica

ZALESIE | Powiat Limanowski

WYPOŻYCZALNIA 600 070 948

35 km TRAS

eprasa.pl 0e4d146bd1

FOT. MARIUSZ KAPAŁA/POLSKA PRESS GRUPA

Przed Bożym Narodzeniem warto wyrwać się z miasta, by zobaczyć, jakie atrakcje oferują mniejsze aglomeracje i wsie

Nie tylko jarmarki wielkich miast. 9 najpiękniejszych wsi i miasteczek Polski na zimę i święta

Magię świąt można poczuć nie tylko w centrach wielkich miast, z wyszukanymi dekoracjami i słynnymi jarmarkami bożonarodzeniowymi. W mniejszych miasteczkach i na polskich wsiach także czeka wiele ciekawych i oryginalnych atrakcji na święta i zimę.

Emil Hoff

Zaczynamy od jednego miejsca na mapie Polski, które co roku bardzo wyróżnia się w okresie świąteczno-noworocznym. Mowa o Sieradzu, a konkretnie o posesji państwa Kulawiaków przy ulicy Wiejskiej 6. To najpiękniej przystrojony na święta dom w mieście, a pewnie i w całej Polsce! Jest tu wszystko: łańcuchy, błyszczące choinki, ruchome i nieruchome figury mikołajów, elfów i innych cudaków związanych z Bożym Narodzeniem. W zeszłym roku posesję zdobiło łącznie aż 170 tysięcy lampek! Może w tym sezonie uda się pobić rekord.

Lampki na posesji państwa Kulawiaków włączane są najczęściej na około 10 dni przed wigilią.

Popowo, czyli „polskie Las Vegas"

W 2007 roku mieszkańcy wsi Popowo (woj. lubelskie) wygrali konkurs na najpiękniejsze świąteczne dekoracje, zorganizowany przez gminę Bledzew. Od tamtej pory duma nie pozwala im przekazać pałeczki komuś innemu.

Co roku na Boże Narodzenie mieszkańcy zmieniają Popowo w jeden wielki ogród światła. Dekoracje i lampki zdobią domy, budynki gospodarskie, kościół, remizę, a nawet psie budy.

Niezwykły widok pięknie przyozdobionej i rozświetlonej wsi, zamieszkanej zaledwie przez 300 osób, przyciąga turystów z całej Polski. Zawsze warto zobaczyć, jakie pomysły na dekoracje zrealizowali mieszkańcy Popowa w kolejnym sezonie. Lampki włączane są co roku wieczorami, najpierw tuż przed wigilią Bożego Narodzenia, i można je podziwiać do Święta Trzech Króli 6 stycznia.

Najstarsza ruchoma szopka w Polsce

Jak okres bożonarodzeniowy, to oczywiście także fantastyczne szopki. W Polsce mamy wiele pięknych szopek do podziwiania, a wśród nich prawdziwe dzieła sztuki, jak np. szopki krakowskie, tradycję budowania których wpisano na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. Wielkim zainteresowaniem cieszą się także szopki ruchome, a najstarsza z nich stoi nie w Krakowie, lecz w dolnośląskich Wambierzycach. Zaczął ją budować zegarmistrz Longinus Wittig około 1850 roku, a dzieło kontynuowali jego potomkowie.

Dziś szopka w Wambierzycach to prawdziwy spektakl. Składa się z ok. 800 figur, z których 300 jest ruchomych. Figurki i scenografie układają się w szereg scen z życia Chrystusa (nie tylko narodzenie), a także ilustrują życie codzienne mieszkańców regionu. Jest np. scenka w kopalni i inna, ukazująca zabawę ludową.

Szopka wambierzycka to konstrukcja stała i można ją podziwiać przez cały rok, więc nie musicie tłoczyć się z innymi w przedświąteczny weekend, by ją zobaczyć, choć oczywiście tuż przed Bożym Narodzeniem szopka ma największy urok.

Skanseny, czyli święta po dawnemu

W okresie poprzedzającym Boże Narodzenie warto zaplanować wycieczkę do któregoś z pięknych skansenów, w których zebrano lub odtworzono przykłady dawnej, XVIII- czy XIX-wiecznej zabudowy wiejskiej z różnych regionów. W okresie przedświątecznym w wielu skansenach organizowane są specjalne wystawy poświęcone lokalnym bożonarodzeniowym tradycjom, a nawet całe jarmarki świąteczne, na których sprzedawane są piękne rękodzielnicze wyroby i regionalne przysmaki, a także odśpiewywane ludowe kolędy.

Garść przykładów. W Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu bożonarodzeniowy jarmark zaplanowano na 7 grudnia 2025 r. Z kolei unikalne Miasteczko Galicyjskie w Nowym Sączu będzie miało jarmark 21 grudnia. Jakiś świąteczny festyn tradycyjnie odbywa się też w Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku, choć daty jeszcze nie podano, a także w Kaszubskim Parku Etnograficznym we Wdzydzach Kiszewskich, gdzie z reguły przed świętami powstaje specjalna okolicznościowa wystawa.

Skoro już jesteśmy przy świętach po dawnemu, zimą warto też odwiedzić Zalipie, słynną „malowaną wieś" w Małopolsce. Tamtejsza Zagroda Felicji Curyłowej jest artystycznym sercem całego regionu i w niej właśnie zapoczątkowano tradycję zdobienia pięknymi malowankami ścian zewnętrznych i wewnętrznych domów, zabudowań, a nawet studni i płotów. Zalipie o każdej porze roku wygląda niesamowicie, także zimą! Choć nie ma tu jarmarku świątecznego, na Boże Narodzenie w agroturystykach Zalipia i okolicy organizowane są wigilijne wieczerze z tradycyjnymi, regionalnymi potrawami.

Chełmno, czyli zimowe święto miłości

Chełmno w woj. kujawsko-pomorskim oferuje niezwykłą atrakcję może nie na Boże Narodzenie, ale na pewno na zimę, a konkretnie na ponury luty, kiedy jakieś rozrywki i ciekawe wydarzenia są pilnie potrzebne, by odciągnąć naszą uwagę od marnej pogody.

Otóż w Chełmnie organizuje się najhuczniejsze walentynki w Polsce. Nie bez przyczyny: w miejscowym kościele przechowywane są relikwie św. Walentego, miasto jest więc w pewnym sensie zobligowane do odprawienia widowiskowych obchodów.

W tym roku Walentynki Chełmińskie zostaną zorganizowane już po raz 24. Imprezę zaplanowano na cztery dni - od 13 do 16 lutego. W programie m.in. koncert na rynku w piątek i uroczysty występ galowy laureatów Festiwalu Piosenki Miłosnej w niedzielę.

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA

0011433088

ittf WARSAW

Międzynarodowe Targi Turystyczne

W 3 DNI DOOKOŁA ŚWIATA!

20-22 LISTOPADA 2025

Pałac Kultury i Nauki w Warszawie

Festiwal Podróżników

ZWROTNIK

22 LISTOPADA 2025

Wstęp bezpłatny

ORGANIZATORZY:

mtp GRUPA

PIT

ittfwarsaw.pl

eprasa.pl 0e4d146bd1

REKLAMA

0011432884

Zapraszamy w kwietniu 2026!

RODZINNY

PARK ROZRYWKI

Park Ewolucji — odkrywaj, doświadczaj, baw się!

PARK EWOLUCJI

Sławutówko k. Redy
tel: +48 783 200 400

WWW.PARKEWOLUCJI.PL

eprasa.pl 0e4d146bd1