**Sanah wystąpi jutro na Enea Stadionie.** Zostały ostatnie bilety na koncert znanej wokalistki **str. 2**



FOT. KARINA TROJOK

Kryminał tango, albo picie po warszawsku. Opowieść o tym, co dawniej lano do kieliszków str. 9

POD PARAGRAFEM

**Czwartek,**
28.05.2026
Wydanie 1
Nr 122 (25.005)

# GŁOS WIELKOPOLSKI

**www.gloswielkopolski.pl**
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**W niedzielę referendum** w Krzyżu w sprawie odwołania burmistrz Marty Kubiak **str. 4**



FOT. PAP/EPA

**Wołodymyr Zełenski** nadał jednostce wojskowej imię „Bohaterów UPA" **str. 8**

**Premierzy Polski i Wielkiej Brytanii** podpisali traktat o bezpieczeństwie i obronności **str. 8**



FOT. PAP/EPA

OBORNIKI

**Ogromny pożar cynkowni!** Mieszkańcy otrzymali alert i musieli zostać w domu **str. 5**




FOT. KPP W OBORNIKACH

# Czy szpitale są przygotowane na awarię prądu?

Problemy z awaryjnym zasilaniem, brak jasnych procedur i przestarzałe agregaty – to wykazała kontrola NIK. Sprawdziliśmy więc czy szpitale w Poznaniu są gotowe na blackout **str. 5**

Nr ISSN 2353-6179 Nr indeksu 350-281

**Poznańscy policjanci** zatrzymali dwóch podejrzanych o rozbój **str. 4**

KROTOSZYN KONIEC 3-DNIOWEGO PROTESTU ZWIĄZKOWCÓW

# Szykują się do strajku generalnego w Dino

**Paweł Antuchowski**
pawel.antuchowski@polskapress.pl

**Po trzech dniach i dwóch nocach zakończył się protest pracowników sieci Dino przed centralą firmy w Krotoszynie. Związkowcy zapowiadają kolejne akcje, tym razem przy centrach logistycznych.**

W trakcie akcji nikt z przedstawicieli Dino nie zdecydował się na rozmowę z protestującymi. Zamiast dialogu miały pojawić się zgłoszenia do służb, dotyczące rzekomego zajmowania terenu. Protestujący zwracali również uwagę na nocne fotografowanie ich przez osoby wychodzące z siedziby firmy.

– Przez cały protest pogoda nam sprzyjała. O godzinie 11 była ostatnia blokada – relacjonował w rozmowie z „Głosem Wielkopolskim" Wojciech Jendrusiak, szef OPZZ Konfederacja Pracy w Handlu.

Protestujący przed siedzibą Dino nie zostali wpuszczeni na planowane w poniedziałek o godzinie 13 spotkanie dotyczące rokowań z pracodawcą. Uznali to za brak szacunku. Obecni na miejscu funkcjonariusze policji wylegitymowali uczestników protestu, w tym także obecną na miejscu posłankę z Partii Razem Martę Stożek. Wszystko dlatego, że jeden ze związkowców wysypał na korytarzu biurowca reklamówkę z burakami, którą zamierzano przekazać zarządowi „w podziękowaniu" za brak rozmów ze związkowcami.

– Potrzebujemy sprawnej inspekcji pracy. Związkowcy podkreślają, że PIP wykryło w Dino ponad 1000 naruszeń prawa pracy. A nie dzieje się nic. Jeśli naprawdę nie wzmocnimy instytucji chroniącej prawa pracownicze i związkowców, to siecią handlowym będzie się opłacało łamać prawo pracy. Kary są za niskie i bez zmian systemowych to się będzie działo dalej – podkreśliła posłanka Marta Stożek.

Związkowcy nie wykluczają również strajku generalnego w sieci Dino. Jak zaznacza Wojciech Jendrusiak, mógłby on zostać ogłoszony nawet bez referendum strajkowego, jeśli – jego zdaniem – pracodawca rażąco narusza przepisy ustawy o rozwiązywaniu sporów zbiorowych. Na razie nie zapadła decyzja o terminie ewentualnego strajku generalnego. Związkowcy zapowiadają szczegółową analizę prawną sytuacji.

– My chcemy rozmawiać, a nie protestować. Cały czas apelujemy do zarządu sieci o podjęcie rozmów Ale póki co nie mamy wyboru – podsumował Jendrusiak.

*Czytaj str. 3*




FOT. PIOTR FEHLER

**Protestujący spędzili przed siedzibą Dino trzy dni i dwie noce. Akcja protestacyjna zostanie zaostrzona**

eprasa.pl 42e779af8b

AUTOPROMOCJA 0010990394

Zamów **prenumeratę**
Głos Wielkopolski **61 333 22 60**
**bok.prenumerata@polskapress.pl**
**prenumerata.gloswielkopolski.pl**

# Jutro w naszej gazecie **PULS**

● Amp futbol: na boisku nie gra niepełnosprawność ● Weterani misji zagranicznych – powrót do kraju nie zawsze bywa słodki

## Polskie tańce narodowe na poznańskim parkiecie

**Marta Jarmuszczak**
marta.jarmuszczak@polskapress.pl

**Poznań opanuje prawdziwa magia tańca, a to wszystko za sprawą Akademickich Mistrzostw Polski w Tańcach Polskich oraz Ogólnopolskiego Turnieju Tańców Polskich „O Kryształowego Siewcę".**

Już w weekend, 30 i 31 maja, na tanecznym parkiecie zaprezentowane zostanie pięć polskich tańców narodowych: polonez, mazur, kujawiak, oberek i krakowiak.

– Taniec ludowy może być dynamiczny, elegancki i emocjonujący, a jednocześnie budować wspólnotę międzypokoleniową – podkreślają organizatorzy.

Gala Finałowa V Ogólnopolskiego Turnieju Tańców Polskich „O Kryształowego Siewcę" zaplanowana jest na 30 maja o godz. 16 w Centrum Kultury Fizycznej Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, natomiast gala III Akademickich Mistrzostw Polski w Tańcach Polskich odbędzie się 31 maja o godzinie 10 w tym samym miejscu. Turniej jest otwarty dla publiczności. Dostępna jest też transmisja na YouTube. Wydarzenie objęte patronatem medialnym „Głosu Wielkopolskiego".



FOT. WIELKOPOLSKI KLUB TAŃCÓW POLSKICH PRZY UPP

**Wydarzenie odbędzie się w najbliższy weekend**

**REDAKTORZY DYŻURNI**

Widziałeś/łaś coś ciekawego? Chcesz tym się z nami podzielić? Zadzwoń do redaktora dyżurnego w wybranym mieście lub wyślij e-mail na wydawca@glos.com

**Poznań:** Marta Jarmuszczak – **61 860 60 82**
**Piła:** Martin Nowak – **797 607 926**
**Kalisz:** Mariusz Kurzajczyk – **502 499 351**

## Pogoda w regionie

**Poznań**
Dzień **21°C** Noc **5 °C**
Barometr **1023 hPa**
Wiatr **14 km/godz.**
Biomet **neutralny**

**Kalisz**
Dzień **19 °C** Noc **5 °C**

**Leszno**
Dzień **21°C** Noc **5°C**

**Piła**
Dzień **22°C** Noc **5°C**

Do końca tygodnia będzie słonecznie i niezbyt gorąco

# Sanah już w piątek wystąpi na Enea Stadionie w Poznaniu

**Marta Jarmuszczak**
marta.jarmuszczak@polskapress.pl

**Już w piątek, 29 maja o godz. 20 na Enea Stadionie w Poznaniu wystąpi jedna z najpopularniejszych polskich wokalistek - Sanah. W sprzedaży internetowej zostały ostatnie wolne bilety!**

Sanah w ubiegłym roku oficjalnie ogłosiła, że w 2026 roku powróci na scenę z kolejną spektakularną trasą koncertową, która - podobnie jak poprzednia - obejmie największe stadiony w Polsce.

Nie zabraknie też wizyty na stadionie aktualnych mistrzów Polski w piłce nożnej. Na Enea Stadionie wokalistka pojawi się już w najbliższy piątek, 29 maja o godz. 20.



FOT. KARINA TROJOK

**Koncert, według planu, powinien rozpocząć się o godzinie 20. Bramki dla posiadaczy biletów Early Entrance otworzą się natomiast o 17.30**

### „Sanah na stadionach"

Cykl dużych koncertów rozpoczął się 1 maja w Gdańsku na Polsat Plus Arenie. Po piątkowym występie w Poznaniu, kolejny odbędzie się 26 czerwca na Tarczyński Arenie we Wrocławiu, 10 lipca na Chorten Arenie w Białymstoku oraz 14 sierpnia na Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana w Krakowie. Trasa zapowiada się jako jedno z największych muzycznych wydarzeń przyszłego roku.

### Jak i kiedy wejść na stadion?

Wejście na teren stadionu przy ul. Bułgarskiej w Poznaniu będzie odbywało się etapami, zależnie od rodzaju zakupionego biletu. Jako pierwsi, od godziny 17:30, na obiekt zostaną wpuszczeni posiadacze biletów Early Entrance oraz wejściówek do strefy Premium. O godzinie 18:00 otwarte zostaną pozostałe bramy dla wszystkich uczestników wydarzenia, natomiast start koncertu zaplanowano na godzinę 20:00. Organizatorzy przypominają, że oficjalna sprzedaż biletów prowadzona jest wyłącznie za pośrednictwem portalu Eventim.pl.

### Jak dojechać na stadion?

Na stadion będzie można dotrzeć pieszo, samochodem lub komunikacją miejską. W pobliżu kursują autobusy linii 145, 163, 191 i 193 oraz tramwaje linii 1, 6, 13 i 15. Dla osób przyjeżdżających autem dostępne będą parkingi przy Enea Stadionie przy ul. Bułgarskiej 17, Parking D przy Stadionie Miejskim od strony ul. Ptasiej, a także okoliczne miejsca postojowe.

Więcej informacji o dojazdach można znaleźć na stronie stadionu.

### Bilety na koncert

Przedsprzedaż biletów ruszyła i cieszyła się ogromnym zainteresowaniem, zwłaszcza wśród osób zapisanych wcześniej do specjalnych list fanowskich i subskrybentów. Osoby, które nie zdążyły nabyć wejściówek w pierwszej puli, mogły skorzystać z ogólnodostępnej sprzedaży biletów, która rozpoczęła się 9 lipca.

W puli zostały jeszcze ostatnie bilety. Na Enea Stadionie dostępne są w tej chwili jedynie miejsca siedzące w cenie 329 złotych.

Bilety można kupić w sprzedaży internetowej na stronie eventim.pl.

## 75 LAT OLIMPII POZNAŃ. JUBILEUSZ OBCHODZONO W DOMU ŻOŁNIERZA



FOT. KAZIMIERZ SEREDYŃSKI

**Prawie 70 osób wzięło udział w spotkaniu z okazji jubileuszu 75-lecia powstania Olimpii Poznań. W poznańskim Domu Żołnierza ożyły wspomnienia głównie z bieżni lekkoatletycznych i koszykarskich parkietów. Dziś kontynuatorem wielosekcyjnego klubu jest jedynie sekcja tyczkarska SL Olimpia. Inicjatorzy spotkania, Włodzimierz Kotliński, Ewa Ziubrak i Mariola Dolecka-Czekaj zadbali o oprawę muzyczną i specjalne wydawnictwo z okazji jubileuszu. List gratulacyjny byłym sportowcom Olimpii przekazało Towarzystwo im. Hipolita Cegielskiego. PAT**

eprasa.pl 42e779af8b

*nasz* REGION
www.dzienniklodzki.pl

## KRÓTKO

**POZNAŃ**

**We wtorek, 26 maja z parafii pw. Nawiedzenia NMP skradziono defibrylator.**
Sprawę zgłoszono na policję, która teraz ustala sprawcę zuchwałej kradzieży. - To wyjątkowo haniebny czyn, aby ukraść urządzenie przeznaczone do ratowania życia – tak skomentowała parafia w swoich mediach społecznościowych kradzież defibrylatora. **SR**



FOT. ILUSTR. W. WOJTKIELEWICZ

**POWIAT GOSTYŃSKI**
**We wtorek piajny 48-latek wjechał Citroenem do rowu.**
Do zdarzenia doszło na trasie pomiędzy Pępowem a Babkowicami. Mężczyzna miał 3 promile alkoholu w organizmie oraz nie posiadał prawa jazdy. **SR**

**POZNAŃ**

## Śledczy odpowiedzą, czy zginęła przez nielegalny wyścig

**Prokuratura postawiła zarzuty 36-letniemu kierowcy Porsche, który śmiertelnie potrącił 21-letnią kobietę na przejściu dla pieszych przy ul. Lechickiej w Poznaniu w sobotę, 23 maja. Śledczy badają też, czy do tragedii nie doszło w wyniku nielegalnego wyścigu.**

**Według ustaleń prokuratury, jak podaje epoznan.pl, do potrącenia miało dojść wskutek „istotnego przekroczenia prędkości" przez kierującego autem. 36-latek usłyszał zarzut z art. 177 § 2a kodeksu karnego. Przepis dotyczy śmiertelnego wypadku spowodowanego m.in. przy rażącym przekroczeniu prędkości lub podczas nielegalnego wyścigu. Za taki czyn grozi do 10 lat więzienia.**

**Sąd zastosował wobec podejrzanego dozór policyjny, zakaz opuszczania kraju oraz poręczenie majątkowe w wysokości 50 tysięcy złotych.**
**Oprac. SR**

**POZNAŃ**

## Zasłużeni dla samorządu


FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

**21 samorządowców i działaczy z Wielkopolski otrzymało Odznakę Honorową „Za zasługi dla samorządu terytorialnego" od ministra spraw wewnętrznych i administracji, Tomasza Siemoniaka. Aktu dekoracji dokonała I wicewojewoda wielkopolska, Karolina Fabiś-Szulc w środę, 27 maja. SR**

**GMINA GNIEZNO**

## Wybuch pieca w domu

**Po godz.21 we wtorek, 26 maja gnieźnieńskie służby otrzymały informację o wybuchu pieca w jednym z domów jednorodzinnych w miejscowości Kalina koło Gniezna.**

**Na miejsce natychmiast udały się zastępy strażaków z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Gnieźnie i OSP Strzyżewo Smykowe oraz Wymysłowo. Na miejscu zastano piec opałowy po wybuchu. Pożar, który w jego wyniku powstał ugasili przed przybyciem strażaków domownicy.**

**Niestety, w wyniku wybuchu ognia poważnie poszkodowana została kobieta, właścicielka domu. Posiadała liczne obrażenia związane z poparzeniami całego ciała.**
**Hanna Komorowska-Bednarek**

# Związkowcy chcą blokować dostawy do sklepów Dino

**Paweł Antuchowski**
pawel.antuchowski@polskapress.pl

**Zakończył się 3-dniowy protest przed centralą sieci sklepów Dino w Krotoszynie. Żaden z przedstawicieli sieci nie spotkał się ze związkowcami. Będzie zaostrzenie protestu.**


FOT. PIOTR FEHLER

**Związkowcy chcieli przekazać zarządowi ponad kilogram buraków, które następnie wysypali na korytarzu**

Trzy dni i dwie noce spędzili przed centralą sieci Dino protestujący przeciwko niskim zarobkom oraz warunkami pracy w sklepach sieci Dino. Ich główne postulaty to m. in. podwyżka płac i poprawa warunków pracy w sklepach sieci.

Żaden z przedstawicieli sieci nie znalazł czasu na spotkanie z protestującymi. Zamiast tego nasyłano na nich służby, zgłaszając, że zajmują oni teren. Widziano także osoby wychodzące z siedziby i fotografujące nocami protestujących.

- Przez cały protest pogoda nam sprzyjała. O godzinie 11 była ostatnia blokada - relacjonował Wojciech Jendrusiak z OPZZ Konfederacja Pracy w Handlu. - Już zdecydowaliśmy o kolejnych akcjach. Odbędą się już w czerwcu i będą polegały na rejestrowaniu zgromadzeń pod wszystkimi centrami logistycznymi, które zaopatrują markety Dino. To jest kilkanaście magazynów logistycznych - zapowiedział.

Protesty przed centrami dystrybucyjnymi będą trwały dwa dni. Szef związków zapowiedział, że protesty będą powodowały większe problemy z przejazdem niż akcja protestacyjna przed centralą Dino. Cel jest prosty - na dwa dni zablokować dostawy do sklepów sieci poprzez blokowanie publicznych dróg dojazdowych. Będzie kolejna akcja protestacyjna w samym Krotoszynie.

- Nocując tutaj, pod siedzibą Dino, widzieliśmy, że ciężarówki wyjeżdżają non stop, nawet co pięć minut. Jeden taki magazyn zaopatruje około czterystu sklepów. Marketów jest ponad trzy tysiące. Precyzyjnie będziemy jeszcze to wszystko rozpisywali na dniach i planować zgromadzenia w tych miejscach, aby to równocześnie skoordynować - przekazał Jendrusiak.

Jak informowaliśmy, szef Konfederacji Pracy w Handlu zapowiedział, że strajk generalny w Dino będzie mógł rozpocząć się nawet jeśli nie uda się przeprowadzić referendum strajkowego. Według niego prowadzenie referendum jest jawnie utrudniane przez przedstawicieli pracodawcy.

- Jest taka procedura w procesie prowadzenia sporu zbiorowego, że jeśli pracodawca narusza rażąco przepisy ustawy, można wyjątkowo taki strajk generalny przeprowadzić bez obowiązku przeprowadzania referendum - stwierdził Jendrusiak. - Kierownicy regionalni wprost mówią, że „stracicie pracę, jak weźmiecie udział w strajku". Nawet się z tym nie kryją, że zakazują strajku, który jest prawem zapisanym w konstytucji - mówił.

Na razie nie wiadomo kiedy strajk generalny w Dino mógłby być ogłoszony. Decyzja zostanie podjęta po dokładnej analizie prawnej, ponieważ co do zasady ustawa o rozwiązywaniu sporów zbiorowych takiej możliwości nie przewiduje. Przepisy są w tej materii jednoznaczne - ogłoszenie strajku może nastąpić po referendum, w którym udział musi wziąć przynajmniej połowa załogi. Prawdopodobnie w obejściu przepisów miałoby pomóc jawne utrudnianie w organizacji referendum.

- Musimy być ostrożni, bo Biernacki łamie przepisy prawa i się nie boi. Robi to odważnie i czuje, że jest ponad prawem. A my prawa chcemy przestrzegać i zawsze go przestrzegamy, co jest niesprawiedliwe. Ta walka jest nierówna i widzimy, że zamiast budować z nami dialog, na co cały czas jesteśmy otwarci, pracodawca nie rozmawia z nami i tylko eskaluje konflikt. My chcemy rozmawiać, a nie protestować. Ale póki co nie mamy wyboru- zauważa Jendrusiak.

Mimo kilku próśb o kontakt w sprawie sporu zbiorowego w Dino nie udało nam się uzyskać komentarza sieci w tej sprawie.

# Autobusy i tramwaje na koncerty w Poznaniu

**Grzegorz Okoński**
grzegorz.okonski@polskapress.pl

**Juwenalia i koncert Sanah - oto wydarzenia, na które komunikacja zapowiada wzmocnienia w postaci dodatkowych linii i pojemniejszego taboru.**

Na Juwenalia UAM 2026, które odbędą się w Parku im. Jana Pawła II w dniach 28-30 maja, MPK uruchomi dodatkową linię tramwajową nocną 202, między os. Sobieskiego a Franowem w nocy z 28 na 29 maja, a także - już we wszystkie noce, czyli z 28 na 28 maja, 29 na 30 maja i z 30 na 31 maja - linie 204 i 205. Będą one jeździć co 30 minut między godz. 23.00 a 2.00. Linia 204 pojedzie na trasie: os. Sobieskiego - Trasa PST - Most Teatralny - Fredry - Gwarna - Święty Marcin - Aleje Marcinkowskiego - Podgórna - Strzelecka - Królowej Jadwigi - Górna Wilda - Wierzbięcice - Matyi - Most Dworcowy - Głogowska - Zachodnia - Trasa PST - os. Sobieskiego. Linia 205 ma trasę: Franowo - Szwedzka - Piaśnicka - Chartowo - Żegrze - Hetmańska - 28 Czerwca 1956 - Wierzbięcice - Matyi - Towarowa - Święty Marcin - Rondo Kaponiera - Roosevelta - Most Dworcowy - Matyi - Wierzbięcice - 28 Czerwca 1956 - Hetmańska - Żegrze - Chartowo - Piaśnicka - Szwedzka - Franowo.

Z kolei 29 maja odbędzie się na Stadionie Miejskim koncert Sanah. Początek o godz. 20.00 i jeszcze przed tym wydarzeniem na trasy linii 145, 163, 191 i 193 wyjadą autobusy przegubowe o większej pojemności. Ponadto między godz. 18.00 a 19.30 dodatkowa linia tramwajowa nr 33 zapewni komunikację na trasie Kórnicka - most Św. Rocha - Mostowa - Podgórna - Marcinkowskiego - Plac Wolności - Gwarna - Św. Marcin - Rondo Kaponiera - Roosevelta - Grunwaldzka - Budziszyńska.

Po koncercie oprócz regularnych kursów dodatkowe tramwaje pojadą na liniach 1, 6, 13 i 15, a także dodatkowe autobusy na liniach 145, 163, 191 i 193. Autobusy o większej pojemności trafią wtedy na linie 145, 163, 191 i 193. ©℗

eprasa.pl 42e779af8b

Głos Wielkopolski
Czwartek, 28.05.2026

**POZNAŃ** RUSZYŁY EUROPEJSKIE TARGI NAUKI. POTRWAJĄ DO PIĄTKU

# Robot jako konferansjer na targach

**Emilia Ratajczak**
emilia.ratajczak@polskapress.pl

**26 maja w Poznaniu rozpoczęły się Europejskie Targi Nauki. Zaprezentowano nowoczesne rozwiązania i technologie.**

Pierwsze takie w Poznaniu targi powstały z inicjatywy Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza oraz Grupy MTP.

Chodził po scenie i witał się z gośćmi. Zapowiadał występy, dziękował za wykłady. Tym razem w roli konferansjera na Europejskich Targach Nauki wystąpił nie człowiek, a robot humanoidalny Unitree G1 w wersji Edu.

Robot na targach jest ciekawostką, niejedyną, ale pokazującą pewien trend.

Europejskie Targi Nauki to przestrzeń prezentacji osiągnięć badawczych, technologii gotowych do wdrożenia czy inicjatyw rozwijanych na styku nauki i biznesu. Oprócz takich firm i start-upów jak dcs.pl i Flow AI, swoje pomysły i gotowe patenty prezentowały uczelnie z całej Polski.




FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

**Europejskie Targi Nauki w tym roku odbywają się od 26 do 29 maja na MTP (pawilon 5). Jedną z atrakcji był humanoidalny robot**

Na targach stanęła między innymi wielozadaniowa platforma transportowa, którą spółka Politechniki Poznańskiej wykonała na zlecenie. Powstają dwa prototypy.

– Jeden z nich, który się tu znajduje, ma za zadanie zaprezentować technologię teleoperacji. Sześć kamer, dwa skanery LiDAR-owe i dodatkowe sensory, te dane wyświetlane są operatorowi, a my badamy, w jaki sposób je wyświetlać, by mógł skutecznie omijać przeszkody czy wyhamować przed nimi, by skutecznie przetransportować ten pojazd z punktu A do punktu B - mówi Tomasz Bartkowiak z Politechniki Poznańskiej.

Płaska powierzchnia pojazdu może zostać zabudowana w dowolny sposób, a przewieść może do 300 kilogramów, poruszając się z prędkością do 50 km/h. W trakcie przewozu dodatkowo wykonuje mapowanie terenu, aby później mógł poruszać się autonomicznie. Na razie to „jedynie" pojazd cywilny.

Do Poznania przyjechali także między innymi naukowcy z Warszawy. W stolicy Wielkopolski zaprezentowali projekty związane z rozwijaniem i produkcją egzoszkieletów czy radarami.

– Te dwa duże eksponaty służą do tego, żeby podwiesić je pod samolot, nawet taką lekką awionetkę, aby można było obrazować teren - mówi Piotr Bednarski z Politechniki Warszawskiej. - Takie radary możemy wykorzystywać do różnych rzeczy, w zależności od tego, czego szukamy - od sprzętu wojskowego po zmianę kształtu rzeki w badaniach hydrologicznych.

Wszystko, co widzimy na ziemi, radary z Politechniki Warszawskiej z bardzo wysoką rozdzielczością potrafią zobrazować. Rozpoznają kształty nawet we mgle czy w dużym deszczu. Do czego mogłyby być wykorzystywane? Podczas poszukiwania samowolek budowlanych czy nielegalnych wycinek drzew.

# Napadli, ograbili, więzili, a teraz posiedzą

**Sylwia Rycharska**
sylwia.rycharska@polskapress.pl

**Poznańscy policjanci zatrzymali dwóch mężczyzn podejrzanych o brutalny rozbój i pozbawienie wolności 41-letniego obywatela Niemiec mieszkającego w Poznaniu. Stracił ponad 280 tys. złotych.**

Sprawcy napadu mieli podać się za policjantów. Śledczy nie wykluczają kolejnych zatrzymań.

Do przestępstwa doszło 19 grudnia 2025 roku na parkingu jednego z centrów handlowych w Poznaniu. Jak ustalili śledczy, do 41-latka podeszło trzech zamaskowanych mężczyzn. Napastnicy obezwładnili go, a następnie siłą wciągnęli do samochodu.

- Tego dnia policjanci z Kórnika otrzymali zgłoszenie o skrępowanym mężczyźnie, który szedł leśną drogą i wzywał pomocy. Szybko odnaleźli pokrzywdzonego - opisuje nadkom. Maciej Święcichowski z zespołu prasowego wielkopolskiej policji.

W wyniku rozboju mężczyzna stracił ponad 280 tys. złotych. Łupem sprawców padły pieniądze, biżuteria oraz zegarki.

12 maja 2026 roku, przy wsparciu policyjnej grupy realizacyjnej, zatrzymano dwóch podejrzanych na terenie powiatu poznańskiego. Mężczyźni usłyszeli zarzuty rozboju i pozbawienia wolności. Sąd zdecydował o ich tymczasowym aresztowaniu na trzy miesiące.

Za zarzucane przestępstwa grozi im do 15 lat więzienia. Policja podkreśla, że sprawa ma charakter rozwojowy i możliwe są kolejne zatrzymania.



FOT. WIELKOPOLSKA POLICJA

**Policja zatrzymała podejrzanych na terenie powiatu poznańskiego**

# Referendum w Krzyżu Wielkopolskim. Burmistrz: Chcę rozliczeń na końcu kadencji

**Martin Nowak**
martin.nowak@polskapress.pl

**W niedzielę w Krzyżu Wielkopolskim mieszkańcy zdecydują w referendum czy odwołać burmistrz Martę Kubiak.**

Inicjatorzy zarzucają jej m.in. brak dialogu i porozumienia z radą gminy. Jak informują, w ciągu dwóch lat kadencji burmistrzyni, z urzędu, w którym pracuje około 30 osób, odeszła połowa - około 15 pracowników. Szalę goryczy miało przelać odwołanie związanej z regionem zastępczyni, Moniki Piotrowskiej i nominacja na to stanowisko Daniela Kurpińskiego, byłego prezesa Towarzystwa Budownictwa Społecznego w Wągrowcu.

Przed referendum emocje w Krzyżu Wielkopolskim sięgają zenitu. Burmistrz Krzyża Wielkopolskiego mierzy się z ogromnym hejtem i stała się nawet inspiracją do napisania piosenki. Oto jej fragment.- „... Marta wracaj do siebie, na pilskie ulice. Tam sobie ludzi zatrudniaj, działki sprzedawaj. Ty po prostu burmistrza nam tu nie udawaj..."

Najprawdopodobniej doszło do pobicia zastępcy burmistrza Daniela Krupińskiego w związku z rozbudową budynku Urzędu Gminy w Krzyżu Wielkopolskim. Dochodzenie w tej sprawie prowadzi policja.

Od czego się zaczęło? Według burmistrz: od remontu urzędu miasta, choć nie do końca...

– Od samego początku praktycznie w kampanii wyborczej jak również po moja osoba była hejtowana, wymyślano najróżniejsze historie z moim rzekomym udziałem, a konta fejkowe na portalu społecznościowym Facebook rosły jak grzyby po deszczu – mówi burmistrz Marta Kubiak.

– Cała sytuacja miała swój początek praktycznie od momentu podpisania umowy na rozbudowę urzędu. Byłam przekonana, że firma która wygrała przetarg z 30-letnim stażem wykona remont/rozbudowę szybko i sprawnie. Niestety przedstawiciel wykonawcy wprowadzał radnych w błąd mówiąc, że promesa na rozbudowę/remont urzędu ważna jest do czerwca. Mówiąc, że inwestycja ma zagrożoną promesę, że promesa przepadnie, a całość inwestycji trzeba będzie pokryć z budżetu gminy. Tymczasem promesa jest ważna do 13 października. Nie wyraziłam również zgody na dodatkowe koszty. Mój sprzeciw wobec zwiększonych kosztów, brak akceptacji na kolejne dodatkowe koszty spowodował apogeum agresji wykonawcy, który zastraszał pracowników na sesjach w urzędzie. Wykonawcy, który wraz z grupą radnych i byłym burmistrzem chce powrócić po referendum do władzy. Chcą powrócić do tego, co było - podkreśla.



FOT. ARCH. MARTA KUBIAK

**W niedzielę mieszkańcy Krzyża Wielkopolskiego zdecydują czy Marta Kubiak pozostanie na stanowisku**

Zaprzecza, jakoby nie realizowała obietnic wyborczych. Twierdzi, że cześć już zrealizowała, a inne są w toku.

– Proces zmian wymaga czasu, a ja chcę zostać rozliczona z efektów mojej pracy na koniec pełnej kadencji. Inicjatorzy referendum opierają swoje zarzuty na emocjach, nie przedstawiając realnej alternatywy dla dalszego rozwoju naszej gminy - mówi.

Marta Kubiak to była posłanka z listy Prawa i Sprawiedliwości w latach 2017-2023. W 2023 r. wystąpiła z partii i w 2024 r. wystartowała ze swojego komitetu w wyborach na burmistrza gminy Krzyż Wielkopolski. Wygrała wybory w II turze, uzyskując 1641 głosów.

eprasa.pl 42e779af8b

**SZPITALE** PO RAPORCIE NIK ZAPYTALIŚMY SZPITALE W POZNANIU O ZABEZPIECZENIA NA WYPADEK AWARII PRĄDU

# Czy szpitale są gotowe na blackout?

**Sylwia Rycharska**
sylwia.rycharska@polskapress.pl

**Problemy z awaryjnym zasilaniem, brak jasnych procedur i przestarzałe agregaty – takie nieprawidłowości wykazała kontrola NIK w części polskich szpitali. Wielkopolski jednak raport nie objął.**

NIK sprawdziła zabezpieczenia 15 szpitali w kraju na wypadek awarii zasilania. Raport opublikowany pod koniec marca wykazał m.in. niewystarczające zabezpieczenia bloków operacyjnych, zbyt słabe systemy UPS, brak jasno określonych procedur działania czy wykorzystywanie przestarzałych agregatów prądotwórczych.

W jednej z placówek agregat pochodził jeszcze z 1972 r., a w innym szpitalu – jak wskazała NIK – nie było wiadomo, kto odpowiada za działania podczas nagłej utraty zasilania.

Kontrola nie objęła jednak szpitali z Wielkopolski. Zapytaliśmy więc kilka poznańskich lecznic, jak są przygotowane na sytuację poważnej awarii sieci energetycznej.

W odpowiedziach przesłanych przez szpitale powtarza się jeden wspólny element – wszystkie placówki deklarują, że posiadają systemy awaryjnego zasilania, agregaty prądotwórcze i rozwiązania pozwalające utrzymać pracę najważniejszych urządzeń do czasu uruchomienia zasilania rezerwowego.

Chodzi przede wszystkim o bloki operacyjne, oddziały intensywnej terapii, SOR-y, sale zabiegowe czy aparaturę podtrzymującą życie.

Większość szpitali korzysta z systemów UPS, które pozwalają utrzymać zasilanie przez pierwsze sekundy po zaniku prądu – do momentu uruchomienia agregatów.

– Strategiczne miejsca w placówce są chronione przez systemy UPS, które gwarantują natychmiastowe i ciągłe dostarczanie energii elektrycznej w momencie wystąpienia zaniku napięcia – przekazała dr Mirosława Mocydlarz-Adamcewicz, zastępca dyrektora ds. organizacyjnych Wielkopolskiego Centrum Onkologii (WCO).

Podobne rozwiązania stosuje także Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu (USK). Jak informuje placówka, na wypadek nagłej utraty zasilania szpital dysponuje systemem SZR (samoczynne załączanie rezerwy), a na kluczowych oddziałach funkcjonują systemy RIT, czyli specjalistyczne rozdzielnice połączone z UPS-ami.

### Nowe agregaty i modernizacje

Z odpowiedzi szpitali wynika, że część placówek w ostatnich latach mocno inwestowała w bezpieczeństwo energetyczne.

Szpital Wojewódzki w Poznaniu poinformował, że tylko w 2025 r. kupił trzy nowe agregaty prądotwórcze – jeden o mocy 400 kVA i dwa o mocy 100 kVA. Koszt inwestycji wyniósł ponad 546 tys. zł, a pieniądze pochodziły z budżetu państwa i samorządu województwa.

Placówka zaznacza jednak, że nie ujawnia szczegółów dotyczących rozmieszczenia urządzeń czy scenariuszy działania system acji dotyczących szczegółowej architektury zasilania, lokalizacji urządzeń, przypisania mocy do konkretnych odbiorów czy organizacji zabezpieczeń technicznych nie jest publikowana ze względów bezpieczeństwa pacjentów oraz ochrony infrastruktury technicznej – przekazała Magdalena Ilmer, p.o. zastępcy dyrektora ds. inwestycyjno-technicznych szpitala.



FOT. ŁUKASZ CAPAR/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

**NIK sprawdziła zabezpieczenia 15 szpitali w kraju na wypadek awarii zasilania. Kontrola nie objęła jednak wielkopolskich placówek**

Najwięcej szczegółów dotyczących infrastruktury podał USK. Placówka dysponuje agregatami o łącznej mocy 3500 kVA, w tym 2 000 kVA od 2 lat oraz 1000 kVA od grudnia 2025 r. Wśród używanych urządzeń jest także agregat o mocy 500 kVA, który znajduje się na wyposażeniu szpitala od 1989 r. W ostatnich latach dokupiono jednak kolejne urządzenia, w tym dwa mobilne agregaty rezerwowe po 1250 kVA każdy.

USK posiada też dodatkowe zbiorniki paliwa o łącznej pojemności 20 tys. litrów oraz dwa niezależne źródła zasilania od operatora energetycznego.

Nowy główny agregat w 2024 roku uruchomiło również WCO. Szpital podkreśla, że budynek jest zasilany z dwóch niezależnych ciągów energetycznych, co ma ograniczać ryzyko całkowitej utraty prądu.

Ginekologiczno-Położniczy Szpital Kliniczny (GPSK) nadal korzysta z agregatu kupionego jeszcze pod koniec lat 90., ale – jak zapewnia – urządzenie ma duży zapas mocy, a sam system był w ostatnich latach modernizowany.

Raport NIK ujawnił także nieprawidłowości związane z przeglądami i testami agregatów. Poznańskie szpitale zapewniają, że w ich przypadku systemy są regularnie sprawdzane.

USK informuje, że raz w miesiącu przeprowadzany jest test przełączenia szpitala na agregaty przy wyłączonym zasilaniu od dostawcy energii, a co dwa tygodnie sprawdzana jest praca agregatów bez obciążenia.

WCO wskazuje natomiast, że kontrole odbywają się w cyklach miesięcznych, półrocznych i rocznych, a urządzenia objęte są stałą umową serwisową. – Kontrole obejmują nie tylko standardowe przeglądy techniczne, ale również testowe uruchomienia, w tym próby pracy pod obciążeniem – podkreśla WCO.

Regularne przeglądy i testy deklarują także Wielospecjalistyczny Szpital Miejski im. J. Strusia oraz GPSK.

Szpitale zapewniają też, że posiadają procedury działania na wypadek nagłej utraty zasilania. Za działania podczas awarii odpowiadają zwykle działy techniczne i energetycy szpitali.

### Były zaniki prądu

Placówki medyczne, które zapytaliśmy, zapewniają, że w ostatnich latach nie doszło do sytuacji, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu pacjentów.

Nie oznacza to jednak, że przerw w dostawie energii nie było wcale. GPSK przyznaje, że zdarzały się chwilowe zaniki zasilania po stronie operatora energetycznego, ale zostały przejęte przez automatykę i systemy awaryjne.

Podobnie sytuację opisuje szpital przy Szwajcarskiej, który informuje o incydentalnych przerwach w dostawie energii. Placówka zapewnia jednak, że systemy zabezpieczeń działały prawidłowo.

USK wskazuje z kolei, że w ciągu ostatnich pięciu lat doszło do wyłączenia jednej z linii zasilających przez operatora ENEA, ale nie wpłynęło to na pracę szpitala.

W odpowiedziach szpitali regularnie powraca jeszcze jeden temat – dalsze inwestycje będą zależeć od dostępności środków zewnętrznych i programów wsparcia.

Placówki przyznają jednak, że dziś bez sprawnego systemu awaryjnego trudno wyobrazić sobie normalne funkcjonowanie szpitala.

WCO prowadzi obecnie modernizację układów samoczynnego załączania rezerwy, które mają jeszcze szybciej przełączać placówkę na zasilanie awaryjne. Z kolei szpital przy Polnej planuje dalszą rozbudowę systemu podtrzymania zasilania, aby wydłużyć czas zabezpieczenia kluczowej infrastruktury.

# Pożar zakładu w Obornikach. Dym zawierał niebezpieczne substancje

**Natalia Szewczyk**
natalia.szewczyk@polskapress.pl

**Wczoraj około godz. 14 na terenie jednej z firm w Obornikach wybuchł ogromny pożar. Miejscowy urząd wydał pilny komunikat, w którym apelował do mieszkańców o pozostanie w domach.**

W środę około godziny 14 wybuchł pożar na terenie firmy FAM S.A. Zakład Oborniki, cynkownia przy ul. Kowanowskiej w Obornikach. Przez kilkanaście godzin trwała akcja gaśnicza.

– Dym i unoszące się w powietrzu substancje mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Szczególną ostrożność powinny zachować dzieci, osoby starsze oraz osoby z problemami układu oddechowego. Proszę o nieotwieranie okien, ograniczenie wychodzenie na zewnątrz – apelowali przedstawiciele UM w Obornikach.

W związku z pożarem hali produkcyjnej w Obornikach do osób przebywających na terenie powiatu obornickiego i powiatu poznańskiego został wysłany alert RCB. Jak poinformowała Nina Swarcewicz, rzeczniczka prasowa wojewody wielkopolskiej, alert został wysłany przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa na wniosek I wicewojewody wielkopolskiej Karoliny Fabiś-Szulc.

– Uwaga! Pożar hali produkcyjnej w Obornikach. Duże zadymienie. Zamknij okna i drzwi. Jeżeli możesz zostań w domu. Nie zbliżaj się do miejsca akcji – tak brzmiała treść alertu, który dotarł nie tylko do mieszkańców Obornik, ale także do Poznaniaków.

– Na ten moment na miejscu pracuje 40 zastępów straży pożarnej, kolejne są już w drodze. Jedzie również grupa chemiczna – przekazała Agata Kamińska, rzecznik KP PSP w Obornikach.

Udało nam się dotrzeć do osób, które jako jedne z pierwszych dostrzegły pożar.

– Wracaliśmy z centrum miasta rowerami, zatrzymaliśmy się przy sklepie, gdy nagle zobaczyliśmy dym. Czarne kłęby dymu rozprzestrzeniały się w oka mgnieniu. To wyglądało strasznie – opowiadali mieszkańcy Obornik.

Rozmawialiśmy też z pracownikiem sąsiedniej firmy.

– Szybko przystąpiliśmy do ewakuacji, ponieważ nie było wiadomo, czy ogień się do nas nie przeniesie. Był lekki wiatr, więc istniała obawa, że coś może dostać się na dach naszej hali. Zabraliśmy listy obecności, apteczki i wszyscy kierowaliśmy się do punktu zbiórki.

Według relacji pracownika, największym problemem było zadymienie. – Z o oddychaniem to był ciężki temat. Dym był coraz bardziej gęsty i czarny – dodał nasz rozmówca. ©℗



FOT. UM OBORNIKI

**Tak wyglądał pożar cynkowni w Obornikach około godz. 14.30**

eprasa.pl 42e779af8b

# POLSKA *i* ŚWIAT

## KRÓTKO

**WYROK**

### Michał Wiśniewski oczyszczony

**Sąd Apelacyjny w Warszawie prawomocnie uniewinnił w środę piosenkarza Michała Wiśniewskiego. Chodzi o zaciągnięcie w 2006 r. 2,8 mln zł pożyczki w SKOK Wołomin na podstawie nieprawdziwych danych o dochodach.**

**W 2023 r. Sąd Okręgowy Warszawa-Praga uznał, że piosenkarz jest winny zarzucanych mu czynów i wymierzył mu karę 1,5 roku więzienia, grzywnę w wysokości 80 tys. zł i nakazał pokrycie kosztów procesowych. Apelację od tego wyroku wnieśli obrońcy Michała Wiśniewskiego (jest zgoda na podanie nazwiska), którzy domagali się jego uniewinnienia.**

**W środę zapadł prawomocny wyrok w tej sprawie. Sąd Apelacyjny w Warszawie uznał, że sąd I instancji dopuścił się obrazy przepisów postępowania w zakresie oceny materiału dowodowego oraz ustaleń faktycznych i uniewinnił Michała Wiśniewskiego.**

**– Po pięciu latach odzyskuję wiarę w sprawiedliwość – skomentował piosenkarz.**

**WIZYTA**

### Para prezydencka w Szwajcarii



FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

**Prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką Martą Nawrocką udał się z dwudniową wizytą do Szwajcarii. W planie wizyty jest spotkanie z prezydentem Szwajcarii Guyem Parmelinem, członkami szwajcarskiego rządu, czyli Rady Federalnej, a także z przedstawicielami biznesu.**

**POLITYKA**

### Ryszard Petru wiceministrem

**Kolejny polityk Centrum, grupy rozłamowców z Polski 2050, zostanie członkiem rządu Donalda Tuska. Jak podaje RMF FM, Ryszard Petru, były szef Nowoczesnej, ma zostać wiceministrem rozwoju.**

**Według informacji RMF FM, nominacja dla posła z Centrum trafiła już do Kancelarii Premiera i czeka tylko na podpis Donalda Tuska.**

**Jak podkreślał sam Ryszard Petru, chce on „mieć wpływ na rzeczywistość, w ten czy inny sposób".**

**To kolejny polityk z Centrum, grupy rozłamowców z Polski 2050, który ma dołączyć do rządu. We wtorek, 26 maja, Żaneta Cwalina-Śliwowska rozpoczęła urzędowanie jako wiceminister sportu i rozwoju.**

**WYROK**

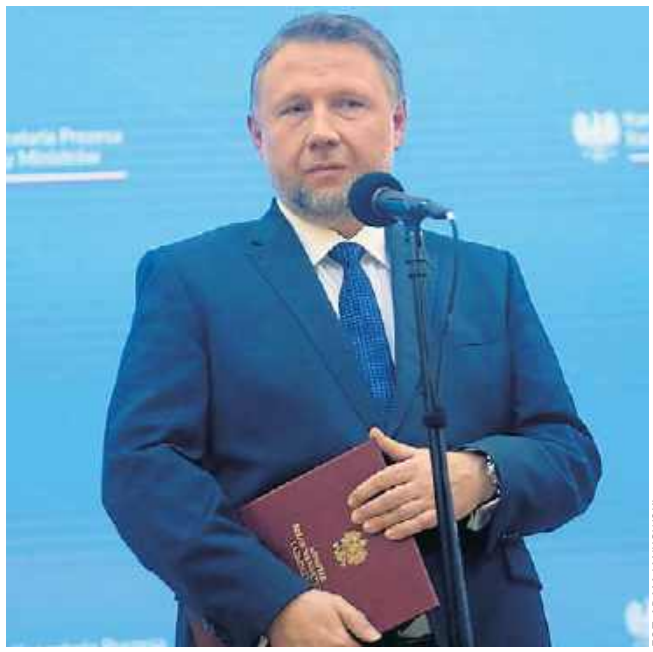
**Wojskowy Sąd Garnizonowy w Lublinie uniewinnił w środę Karola S. oskarżonego o przekroczenie uprawnień. W marcu 2024 roku oddał on 12 strzałów przy granicy z Białorusią, gdzie byli migranci i inni funkcjonariusze. Od początku 25-latek nie przyznawał się do winy. Wyrok jest nieprawomocny. – W zachowaniu szeregowego sąd nie stwierdza żadnych znamion żadnego czynu zawartego w Kodeksie karnym – uzasadnił sędzia Radosław Hunek.**

> *Polska bierze odpowiedzialność za całe NATO, dlatego wyśle naszych żołnierzy na NATO-wskie manewry w Arktyce*
>
> **Władysław Kosiniak-Kamysz**, minister obrony narodowej

# Szef MSWiA: Są zatrzymania po serii fałszywych alarmów

**Adam Kielar**
Warszawa

**Minister spraw wewnętrznych i administracji Marcin Kierwiński poinformował, że trzy osoby zostały zatrzymane w związku z fałszywymi alarmami, po których w ostatnim czasie służby interweniowały między innymi w domach polityków opozycji.**



FOT. ADAM JANKOWSKI

**Marcin Kierwiński ogłosił, że trzy osoby zostały zatrzymane w związku z fałszywymi alarmami**

Minister spraw wewnętrznych i administracji Marcin Kierwiński przekazał, że udało się zatrzymać trzy osoby podejrzewane o wywoływanie fałszywych alarmów. Wszystkie przypadki dotyczyły domów polityków i innych miejsc publicznych, co zmusiło służby do interwencji.

– Zatrzymane są aktualnie trzy osoby. Wobec jednej osoby już jest zastosowany areszt , wobec drugiej jest wniosek aresztowy. Trzecia osoba to świeże zatrzymanie. Będą kolejne zatrzymania, będą kolejne przeszukania – oświadczył Kierwiński w środę rano w TVN24.

Dodał, że to są historie dotyczące poprzednich dni i osób związanych z obecną opozycją: Telewizji Republika, Tomasza Sakiewicza, Jarosława Kaczyńskiego i Sławomira Cenckiewicza.

Kierwiński uzupełnił, że zatrzymane osoby to młodzi ludzie, którzy wcześniej mieli problemy z prawem.

Szef MSWiA odniósł się także do sprawy fałszywego alarmu w domu matki prezydenta Karola Nawrockiego.

– Z dużym prawdopodobieństwem mogę powiedzieć, że namierzona zostanie osoba, która stoi za tym fałszywym alarmem, jeżeli chodzi o matkę pana prezydenta. Pracujemy nad tym bardzo intensywnie, bo bardzo poważnie podchodzimy do tej sprawy od pierwszych godzin, kiedy pojawiły się te fałszywe alarmy – zapowiedział.

Wyjaśnił, że zgłoszenie dotyczące matki prezydenta Karola Nawrockiego wymagało zalogowania się na bramce internetowej, którą każdy z nas może wykupić.

– Służby dochodzą po kolei, kto krok po kroku, kto tę bramkę kupił, kto tego SMS-a wysłał – mówił Kierwiński.

Minister ocenił, że zachowanie służb w tej sprawie było wzorcowe. – Służby zadziałały dokładnie tak jak powinny. Ich zadaniem jest ochrona życia i bezpieczeństwa ludzi – zapewnił.

Głos zabrał także premier Donald Tusk , który wyleciał w środę rano do Londynu. Ogłosił, że będą kolejne zatrzymania.

– Sprawa jest poważna, bo są bardzo poważne konsekwencje tego typu działań. Sprawcy są bardzo młodzi, prace trwają, będą kolejne zatrzymania – poinformował szef rządu.

– Wszystko wskazuje na to, że mamy do czynienia z dobrze zorganizowanymi grupami młodych ludzi, którzy czy to dla „fejmu", czy to dla osobistej satysfakcji, nie z pobudek ideologicznych czy partyjnych, dopuszczali się już takich rzeczy w przeszłości – dodał Tusk.

Prokuratura Okręgowa Warszawa-Praga przekazała w środę, że razem z Centralnym Biurem Zwalczania Cyberprzestępczości prowadzi śledztwo ws. zorganizowanej grupy, która miała zawiadamiać różne publiczne i niepubliczne instytucje o zagrożeniach, które w rzeczywistości nie istniały. Śledczy ustalili, że z wykorzystaniem komunikatorów i platform internetowych utworzyła się grupa, której członkowie zazwyczaj kontaktowali się przez internet i nie znali się osobiście.

„Grupa szybko zbudowała swoją hierarchię, która motywowała do tego, aby się w niej piąć, ale również pozwalała na kontrolę wykonywania poleceń kierownictwa" – przekazała w komunikacie prok. Karolina Staros, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga. Dodała, że jej członkowie zaangażowani byli także w pozostające w zainteresowaniu opinii publicznej zdarzenia z maja tego roku.

PAP

# Marszałek Sejmu zlecił kontrolę biur poselskich Ziobry i Romanowskiego. „Powstaje dużo pytań"

**Karolina Wrońska**
Warszawa

**Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty poinformował o zleceniu kontroli biur poselskich byłego ministra sprawiedliwości Zbigniewa Ziobry oraz jego zastępcy Marcina Romanowskiego.**

Podczas środowej konferencji prasowej przed posiedzeniem Sejmu Czarzasty wskazał, że w przestrzeni publicznej pojawiają się wątpliwości dotyczące aktywności zawodowej Zbigniewa Ziobry poza parlamentem.

– Powstaje dużo pytań w sprawie miejsca pracy posła Zbigniewa Ziobry oraz tego, czy jeżeli gdzieś pracuje, na przykład w Telewizji Republika, czy to wpływa na zabranie mu pensji w parlamencie – powiedział marszałek Sejmu.

Jak wyjaśnił, poselskie uposażenie wypłacane jest na podstawie odpowiedniego wniosku, którego integralną częścią jest zobowiązanie do informowania marszałka Sejmu o zamiarze podjęcia dodatkowej pracy lub innych zajęć zarobkowych.

Marszałek podkreślił, że Zbigniew Ziobro podpisał takie oświadczenie, jednak – według jego informacji – do tej pory nie złożył żadnego dodatkowego wyjaśnienia w sprawie potencjalnego zatrudnienia poza Sejmem.

– Niezłożenie przez posła do Prezydium Sejmu prawdziwego oświadczenia w zakresie podjęcia zatrudnienia, do którego był zobowiązany, może być potraktowane jako świadome działanie zmierzające do osiągnięcia korzyści majątkowej przez wprowadzenie w błąd – zaznaczył Czarzasty.

Jednocześnie poinformował o rozpoczęciu kontroli obejmującej zarówno biuro poselskie Ziobry, jak i biuro byłego wiceministra sprawiedliwości Marcina Romanowskiego.

PAP

eprasa.pl 42e779af8b

0011528928

# Pierwsze lato z systememem kaucyjnym. Jak gasić pragnienie w plenerze bez logistycznego zawrotu głowy?

Lato sprzyja prostym planom: wyjść z domu, zabrać coś do picia i nie myśleć o logistyce. W praktyce jednak pierwsze ciepłe miesiące funkcjonowania systemu kaucyjnego pokazują, że codzienne nawyki związane z kupowaniem napojów zaczynają się zmieniać. I choć sam kierunek zmian trudno kwestionować, bo chodzi o ograniczenie odpadów i skuteczniejszy odzysk opakowań, to dla wielu osób oznacza to także nową organizację zwykłych, letnich spraw.




**Nowe zasady gry w codziennej praktyce**

System kaucyjny działa w prostym założeniu: przy zakupie wybranych napojów w opakowaniach objętych systemem płacimy kaucję, którą odzyskujemy po zwrocie pustego opakowania. To rozwiązanie ma wspierać recykling, ograniczać porzucanie butelek i puszek oraz zachęcać do bardziej odpowiedzialnego obiegu opakowań.

Jednocześnie nowe przepisy w naturalny sposób wpływają na codzienność. Trzeba pamiętać o zwrotach, przechowywać opakowania w domu, pilnować ich stanu i włączyć do tygodniowej rutyny jeszcze jedną drobną czynność. Przez większą część roku może to być ledwie zauważalne, ale latem, kiedy częściej jesteśmy w ruchu i pijemy więcej, ta zmiana staje się bardziej odczuwalna.

**Lato mnoży butelki**

Wysokie temperatury oznaczają jedno, rośnie zapotrzebowanie na nawodnienie. Woda kupowana „na szybko" przed wyjściem, dodatkowy napój do samochodu, butelka na spacer, coś do zabrania na rower, plażę czy do plecaka w góry — wszystko to sprawia, że liczba jednorazowych opakowań potrafi gwałtownie wzrosnąć. A skoro rośnie konsumpcja, rośnie też liczba opakowań, które trzeba później przechować i oddać.

W domowej skali szybko okazuje się, że letnia wygoda ma swój magazynowy koszt. Puste butelki i puszki zajmują miejsce w kuchni, przedpokoju, bagażniku albo na balkonie. Trzeba je odkładać, segregować i pamiętać, by wrócić z nimi do sklepu czy automatu. To nie jest wielki problem sam w sobie, ale w sezonie urlopowym, gdy rytm dnia jest luźniejszy, a zakupy mniej przewidywalne, nawet drobne obowiązki zaczynają być bardziej zauważalne.

**Mobilność zmienia nawyki**

Letnie miesiące mają swoją specyfikę, mniej siedzimy w domu, częściej przemieszczamy się spontanicznie i częściej kupujemy napoje poza codzienną trasą między domem a pracą. W praktyce oznacza to więcej zakupów „w trasie" — na stacji, w małym sklepie przy deptaku, w punkcie obok plaży, przy wejściu do parku, na trasie rowerowej czy przed wejściem na szlak.

Taki model konsumpcji nie zawsze dobrze współgra z logistyką zwrotów. Wypita butelka nie znika przecież po ostatnim łyku. Jeśli opakowanie jest objęte kaucją, trzeba je zachować i oddać w stanie umożliwiającym zwrot. A to oznacza, że podczas całodziennej wycieczki pustą butelkę trzeba po prostu gdzieś nosić. W plecaku, torbie plażowej, koszyku rowerowym czy samochodzie.

W teorii to niewielka niedogodność, w praktyce — rzecz, która potrafi irytować. Pusta butelka przeszkadza, zajmuje miejsce, bywa wilgotna, odkształca się, a jednocześnie nie można traktować jej jak zwykłego śmiecia do wyrzucenia przy pierwszym koszu. Dochodzi do tego jeszcze kwestia zwrotu w miejscowościach turystycznych, gdzie infrastruktura sklepu bywa ograniczona, ruch większy, a codzienne sprawy załatwia się raczej „po drodze" niż według planu. To właśnie ten moment dobrze oddaje hasło: nie (z)noszę plastiku — i w sensie ekologicznym, i bardzo dosłownie, bo mało kto chce fizycznie nosić ze sobą puste opakowania przez pół dnia.

**Ekologia bez dodatkowego bagażu**

W tym kontekście coraz bardziej naturalnie wraca pytanie nie tylko o to, jak zwracać butelki, ale też jak kupować ich mniej. Bo choć system kaucyjny porządkuje obieg opakowań, to alternatywą jest ograniczenie jednorazowego plastiku u źródła. Zwłaszcza tam, gdzie najczęściej sięgamy po wodę „na już".

To właśnie tu pojawia się rola butelki filtrującej Dafi — jako rozwiązania, które pozwala część codziennych wyborów po prostu dokonywać inaczej. Jeśli celem jest ograniczanie plastiku jednorazowego, to rezygnacja z kupowania kolejnych opakowań w trasie jest jednym z najbardziej intuicyjnych kroków.

**W praktyce korzyści są bardzo konkretne:**

- po pierwsze, oszczędność czasu i energii. Nie trzeba pamiętać o zwrotach, odkładać pustych opakowań, szukać automatu ani planować dodatkowego przystanku przy okazji zakupów.
- po drugie, oszczędność pieniędzy — nie płacimy kolejny raz za wodę w jednorazowym opakowaniu, a przy okazji nie dokładamy do każdego zakupu kwoty kaucji.
- po trzecie, zyskujemy realną mobilność. Butelka filtrująca może działać jak mobilne źródło nawodnienia: na spacerze, podczas jazdy rowerem, w drodze na plażę, na uczelnię, do pracy czy w podróży. Wystarczy dostęp do kranu, by uzupełnić wodę i nie być uzależnionym od najbliższego sklepu, kolejki czy wysokiej temperatury, która zwykle przyspiesza decyzję o impulsywnym zakupie napoju.

**Jedna Butelka. Bez kaucji. Bez problemu**

System kaucyjny porządkuje ważny obszar gospodarowania odpadami i trudno nie dostrzec jego znaczenia. Ale lato pokazuje też coś jeszcze: że ekologia najlepiej działa wtedy, gdy da się ją wpleść w codzienność bez wysiłku. A jeśli można nie tylko ograniczać plastik jednorazowy, lecz także nie dźwigać go, nie magazynować i nie wozić z powrotem do sklepu, to taka zmiana szybko staje się po prostu wygodnym nawykiem.




eprasa.pl 42e779af8b

Głos Wielkopolski
Czwartek, 28.05.2026

# Stu strażaków walczyło z pożarem żydowskiego supermarketu

**Adam Kielar**
Londyn

**Około stu strażaków walczyło z pożarem żydowskiego supermarketu Kosher Kingdom w północnym Londynie. Ogień pojawił się w środę wczesnym rankiem.**

Londyńska straż pożarna została powiadomiona o niebezpieczeństwie o godzinie 6.47 czasu lokalnego.

„Pożar wybuchł przy trzypiętrowym budynku, w którym na parterze znajduje się sklep, a na wyższych kondygnacjach lokale mieszkalne. Pożar powoduje znaczne zadymienie, dlatego zalecamy mieszkańcom okolicy, aby w tej chwili mieli zamknięte okna i drzwi" – poinformowały służby.

W ostatnich dwóch miesiącach w Londynie doszło do szeregu ataków wymierzonych w społeczność żydowską, przy czym większość z nich miało miejsce w dzielnicy Golders Green na północy brytyjskiej stolicy. Zaczęły się one od podpalenia czterech karetek pogotowia należących do żydowskiej służby medycznej.

W większości przypadków chodziło o podpalenia lub próby podpaleń obiektów związanych ze społecznością żydowską, ale pod koniec kwietnia dwóch mężczyzn zostało tam pchniętych nożem.

W odpowiedzi na ostatnie wydarzenia poziom zagrożenia terrorystycznego w Wielkiej Brytanii został podniesiony ze „znacznego" na „poważny".

PAP



FOT. TOBY SHEPHEARD/AFP/EAST NEWS

**Przyczyna pożaru supermarketu w dzielnicy Kosher Kingdom nie jest na razie znana**

# Polska i Wielka Brytania podpisały dwustronny traktat

**Adam Kielar**
Londyn

**Premierzy Polski i Wielkiej Brytanii, Donald Tusk i Keir Starmer, podpisali w Londynie nowy traktat o partnerstwie w dziedzinie bezpieczeństwa i obronności.**



FOT. PAP/EPA/ANDY RAIN/POOL

**Podpisany przez premierów dokument kładzie nacisk przede wszystkim na zwiększenie współpracy militarnej oraz przemysłu zbrojeniowego między obydwoma krajami**

Traktat, zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami, przewiduje szeroko zakrojoną współpracę między Polską a Wielką Brytanią w wielu kluczowych obszarach. Część tych działań to wspólne ćwiczenia wojskowe oraz intensywna kooperacja przemysłów zbrojeniowych.

Po podpisaniu traktatu Tusk powiedział, że Zjednoczone Królestwo i Rzeczpospolita potrzebują tej na najwyższym poziomie współpracy między naszymi rządzami, państwami i narodami w zakresie bezpieczeństwa i obronności.

– Chcemy bronić bezpiecznej Wielkiej Brytanii, Północnej Irlandii, chcemy bronić bezpiecznej Polski, naszych terytoriów, naszych granic. Po drugie, chcemy chronić cyberprzestrzeń; nowoczesne technologie powodują, że dzisiaj nikt nie czuje się bezpieczny i współpraca w tej dziedzinie jest tak istotna – podkreślił premier.

Dodatkowo Tusk zaznaczył, że Polska będzie zaangażowana w rozwój najnowszych technologii w zakresie dronów obrony powietrznej oraz cyberbezpieczeństwa. Jak mówił, obie strony są świadome, że zagrożeniem strategicznym, także długoterminowym, dla Polski, Wielkiej Brytanii i dla NATO jest Rosja.

Traktat zakłada również wspólną produkcję nowoczesnych pocisków obrony powietrznej średniego zasięgu. Współpraca ma dotyczyć także projektowania zaawansowanej amunicji oraz wzmacniania systemów obrony powietrznej i przeciwrakietowej. Tusk i Starmer chcą skoncentrować się na zwalczaniu zagrożeń hybrydowych, dezinformacji oraz problematyki nielegalnej migracji.

Porozumienie przewiduje również działania mające na celu zabezpieczenie kluczowej infrastruktury morskiej, energetycznej oraz zdrowotnej.

Wszystkie te kroki mają na celu nie tylko podniesienie bezpieczeństwa narodowego, ale także zwiększenie wspólnej reakcji na globalne zagrożenia.

Szef brytyjskiego rządu zwrócił uwagę, że do podpisania traktatu dochodzi w sytuacji zagrożenia, jakie stwarza dla Europy Rosja. Traktat określił jako pokoleniowe wzmocnienie relacji między oboma krajami w zakresie bezpieczeństwa i obronności.

**Obie strony są świadome, że zagrożeniem strategicznym, także długoterminowym, dla Polski, Wielkiej Brytanii i dla NATO jest Rosja**

Według komunikatu brytyjskiego rządu porozumienie jest także elementem pogłębiania współpracy Wielkiej Brytanii z Unią Europejską, co dodatkowo podnosi jego znaczenie w kontekście wszelkich zmian geopolitycznych. Podobny traktat, dotyczący wzmocnionej współpracy, Polska podpisała w maju 2025 roku z Francją.

PAP

# Włoskie służby medyczne ogłosiły czerwony alert

**Kazimierz Sikorski**
Mediolan

**Światowa Organizacja Zdrowia ostrzega, że epidemia wirusa ebola w Demokratycznej Republice Konga jest „bardzo poważna". We Włoszech odnotowano dwa podejrzane przypadki.**

U 31-letniego mężczyzny oraz 33-letniej kobiety po powrocie z Ugandy wystąpiły wysoka gorączka, nudności, wymioty i problemy jelitowe – objawy śmiertelnego wirusa.

Przypadki dotyczą mężczyzny z Bulgarograsso i kobiety z Lurate Caccivio, którzy spędzili trzy miesiące we wschodnioafrykańskim kraju, pracując w pomocy humanitarnej. Członkowie ich rodzin podróżowali z nimi, ale nie jest jasne, czy też wykazują objawy eboli.

Pacjenci trafili do szpitala Sacco w Mediolanie, specjalizującego się w leczeniu chorób zakaźnych wysokiego ryzyka.

Minister opieki społecznej Lombardii Guido Bertolaso potwierdził uruchomienie procedur awaryjnych. – Siedmiu obywateli Włoch, członków dwóch różnych rodzin, wróciło z Ugandy, z obszaru położonego koło granicy z Demokratyczną Republiką Konga i Rwandą. Po powrocie do Włoch dwie osoby miały objawy gorączki, w jednym przypadku bardzo wysokiej, z nudnościami, wymiotami, biegunką, a także objawami neurologicznymi.

Minister podkreślił, że nie ma pewności, czy to ebola. Bertolaso wyjaśnił również, że wyniki testów diagnostycznych spodziewane są w poniedziałek i że ma nadzieję, że będą negatywne.

# Prezydent Zełenski nadał jednostce wojskowej imię „Bohaterów UPA"

**Anna Nagel**
Kijów

**Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski nadał jednej z jednostek Sił Zbrojnych swego kraju imię „Bohaterów UPA".**



FOT. ADAM JANKOWSKI

**Wołodymyr Zełenski podpisał dekret**

W wydanym w środę dekrecie szef państwa ukraińskiego ogłosił, że nadał imię „Bohaterów UPA" Samodzielnemu Centrum Operacji Specjalnych „Północ" Sił Operacji Specjalnych Sił Zbrojnych Ukrainy.

Wyjaśnił, że uczynił to „w celu przywrócenia historycznych tradycji narodowego wojska oraz uwzględniając wzorowe wykonywanie powierzonych zadań podczas obrony integralności terytorialnej i niepodległości Ukrainy".

Według historyków w lipcu 1943 r. Ukraińska Powstańcza Armia dokonała skoordynowanego ataku na ok. 150 miejscowości zamieszkanych przez Polaków w powiatach włodzimierskim, horochowskim, kowelskim i łuckim dawnego województwa wołyńskiego na terenie obecnej Ukrainy.

Sprawcami zbrodni, która nazywana jest także rzezią wołyńską, byli członkowie Organizacji Ukraińskich Nacjonalistów (OUN)-B (frakcja Bandery) i podporządkowana jej Ukraińska Powstańcza Armia.

Polska i Ukraina od lat różnią się w ocenie działalności OUN i UPA. Dla polskiej strony wydarzenia na Wołyniu były zbrodnią ludobójstwa, dla Ukraińców był to efekt symetrycznego konfliktu zbrojnego, za który w równym stopniu odpowiedzialne były obie strony. Dodatkowo Ukraińcy postrzegają OUN i UPA przeważnie jako organizacje antysowieckie (ze względu na ich powojenny ruch oporu wobec ZSRR), a nie antypolskie.

Kilka dni temu władze ukraińskie sprowadziły do kraju prochy jednego z działaczy OUN Andrija Melnyka. Izraelski instytut Jad Waszem ocenił, że jego ponowny pochówek budzi poważne wątpliwości. Upamiętnianie przywódcy formacji kolaborującej z nazistowskimi Niemcami podważa pamięć o ofiarach Holokaustu – podkreślił instytut.

PAP

eprasa.pl 42e779af8b

# pod PARAGRAFEM

**W ŚRODKU**

**Najsławniejszą trucicielką XVII-wiecznej** Francji była niejaka Katarzyna Montvoisin, zwana La Voisin –
**str. 10**

**W grudniu 1936 r. Łodzią wstrząsnęło** porwanie 25-letniego Beniamina Budzynera, syna byłego senatora RP –
**str. 11**

**ZA DWA TYGODNIE**



**Bierni, mierni, ale wierni. Marszałkowie Stalina**
Tworzyli zamknięty krąg najwyższych rangą wybrańców komunistycznego kraju. Do tego grona można było trafić tylko decyzją Stalina.

## KRÓTKO

**W KSIĘGARNIACH**

### Tajemnice Puerto Rojo

**Do sprzedaży trafił właśnie tom Przemysława Nowakowskiego „Śmierć w cieniu wulkanu" (wyd. Chmury). Zmęczona matka dwójki dzieci, która spędza z rodziną przedłużone wakacje na Teneryfie. Obok kręci się niemogący się otrząsnąć po stracie żony i syna inspektor hiszpańskiej policji. Ponadto barman zwany Grajkiem, który nigdy nie kończy swoich gitarowych kompozycji. Spotkanie na wyspie u wybrzeży Afryki uruchomi ciąg tragicznych zdarzeń.**
**ls**

**W KINACH**

### Najważniejszy jest szmal

**29 maja polska premiera „Zawodowców" Guya Ritchiego. Eve, działająca w szarej strefie specjalistka od ekstremalnie trudnych spraw dla wyjątkowo bogatych klientów, otrzymuje zlecenie od grupy nowojorskich inwestorów. Ma odzyskać dług od dysponującego własną armią miliardera o szemranej reputacji. Gdy dłużnik nie ma zamiaru regulować należności, do gry wchodzi ekipa do zadań specjalnych. Grają m.in. Henry Cavill, Eiza González i Jake Gyllenhaal.** **bb**

**ROCZNICA**

### Pamiętajcie o Ludlumie

**25 maja minęła 99. rocznica urodzin Roberta Ludluma (zmarł 12 marca 2001 r.), amerykańskiego aktora i producenta; ale przede wszystkim autora 27 powieści sensacyjnych. Według różnych źródeł, jego powieści zostały opublikowane w 290-500 mln egzemplarzy w 32 językach na terenie 40-50 krajów. Globalną sławę przyniosła mu przede wszystkim „Tożsamość Bourne'a" („The Bourne Identity"), opublikowana po raz pierwszy w 1980 r.**
**mg**

„Pod Paragrafem", magazyn kryminalno-historyczny, nr 207. Przygotowuje zespół: Bożenna Piskała, Lucjan Strzyga, Stanisław Majerowski, Bożydar Brakoniecki, Tadeusz Żarek, Mariusz Grabowski. Kontakt: redakcja@polskatimes.pl

# Kryminal tango. Picie po warszawsku: co dawniej lano do kieliszków




**Wyroby z fabryki wódki, likieru i rumu J.A. Baczewski we Lwowie. Choć wytwórnia od XVIII w. mieściła się nad Pełtwią, jej produkty cieszyły się wzięciem także w stolicy. Popularne powiedzenie mówiło, że z żadną wódką tak wybornie nie smakuje kawior, jak właśnie z Baczewskim**

**Jakub Szczepański**
redakcja@polskatimes.pl

**W XIX i XX w. alkohol pito w Warszawie tak samo ochoczo jak dziś. Przez dziesięciolecia zmieniały się okoliczności konsumpcji, ale trunkowe zwyczaje zostały.**

Na początek cytat z klasyka: „Nad placem można by zawiesić olbrzymią chorągiew Bachusa. Pili wszyscy. Pili wszędzie. Pili stojąc, leżąc, siedząc. Pili na wozach, między wozami. Pili mężczyźni i kobiety. Matki poiły małe dzieci, żeby i one się zabawiły na kiermaszu, poiły niemowlęta, aby nie płakały. Widziałem nawet, jak pijany chłop zadarł koniowi pysk i wlewał mu do gardła wódkę z butelki. Chciał wracać do domu i zamierzał popisać się przed »światem« szybką jazdą" – w taki sposób Sergiusz Piasecki opisał w „Kochanku Wielkiej Niedźwiedzicy" rynek Rakowa, czyli nieformalnej stolicy przemytników na Kresach Wschodnich II RP.

### Pili niemal wszyscy

Można uznać, że w tamtych czasach podobne sceny rozgrywały się jedynie na dalekiej prowincji i wśród marginesu społecznego. Nic bardziej mylnego. Jeśli przyjrzymy się badaniom społecznym z dwudziestolecia, światło dzienne ujrzą brutalne fakty. Jak ustalił ks. Michał Sopoćko, działacz na rzecz trzeźwości, a także autor publikacji „Alkohol a młodzież szkolna", 100 proc. polskich siedmiolatków znało już smak alkoholu. Co więcej, uczniowie lubili sięgnąć po coś mocniejszego. Bo trzeba podkreślić, że szczególnie gustowali w wódce. Ale to i tak nic w porównaniu do badań czasów polskiego komunizmu.

Porównanie statystyk z okresu II RP i PRL nie pozostawia wątpliwości. Pijaństwo na masową skalę zaczęło się właśnie w czasach PRL. Pod koniec lat 70. Polacy wypijali blisko 300 mln litrów alkoholu rocznie. O popularności wysokoprocentowych trunków świadczy to, że wódka stała się rodzajem środka płatniczego. Magiczna półlitrowa butelka pozwalała załatwić prawie każdą sprawę w urzędzie czy zadowolić fachowca, który przyszedł naprawić kran. Oczywiście nie była to nowość, tylko sprawdzone rozwiązanie wypracowane przez sześć wieków.

### Na widok czystej...

O popularyzacji alkoholu już w dawnej Polsce świadczy XVI-wieczna publikacja Stefana Falimirza, lekarza i botanika wojewody podolskiego Jana Tęczyńskiego herbu Topór. W 1534 r. autor zatytułował ją dość niepozornie: „O ziołach i ich mocy". Wewnątrz znajdziemy opis procesu destylacji i receptury aż 72 gatunków wódek ziołowych stosowanych na różne dolegliwości.

Od tego momentu pojawienie się gorzałki w szynkach stało się już tylko kwestią czasu. Rezultat? Pierwsze gorzelnie powstają w miastach, by w drugiej połowie XVII w. pojawić się również na wsiach.

**Ciąg dalszy na str. 9**

eprasa.pl 42e779af8b

Głos Wielkopolski
Czwartek, 28.05.2026



Mariusz Grabowski

# Z WIZYTĄ U LA VOISIN

W XVII-wiecznej Francji najsławniejszą trucicielką była bez wątpienia niejaka Katarzyna Montvoisin zwana La Voisin, żona arystokraty, który ponoć straciwszy majątek, namówił ją do podjęcia owej dochodowej działalności.

**Koszula de Poulaillon**

La Voisin, prócz aborcji (w jej ogrodzie znaleziono ponad 2,5 tys. szczątków dzieci), wyspecjalizowała się w dekoktach i miksturach. W zeznaniach przyznała się, że to z krwi i organów dzieci wykonywała trucizny i afrodyzjaki.

Wedle francuskiego historyka Gérarda Morela, autora „Trucicielek", Katarzyna parała się ponadto czarną magią, utrzymywała kontakty z magami i przygodne stosunki seksualne z katami paryskimi. Jej własna córka uciekła z domu, bojąc się o życie swego dziecka, zresztą zeznawała potem przeciwko matce na procesie.

Klientami La Voisin byli przedstawiciele francuskiej szlachty i dworu. Dzięki czemu dorobiła się ona pałacyku i grona zaprzysięgłych przyjaciół arystokratów. W tym gronie pomysły La Voisin cieszyły się prawdziwym uznaniem. Choćby ten, gdy sprzedała koszulę nasączoną arszenikiem madame de Poulaillon, która zrobiła z niej prezent dla swojego męża.

**Na czarnych mszach**

Helmut Werner w „Tyrankach. Najokrutniejszych kobietach w historii" pisze: „W czasie spotkań z klientami nosiła szkarłatny jedwabny płaszcz pokryty dwustoma dwugłowymi orłami ze złota. Ten, kto chciał skorzystać z jej usług, skazany był na długie czekanie w przedpokoju. Pomimo ordynarnej natury i odrażających manier traktowano ją jak wielką damę".

Słynęła również jako organizatorka seansów zwanych czarnymi mszami. Odprawiał je ks. Etienne Guibourg, zaś ona występowała na nich nago, mając tylko maskę na twarzy. Na jednej z takich mszy markiza de Montespan złożyła krwawą ofiarę, mordując własne kilkumiesięczne dziecko poprzez poderżnięcie mu gardła.

W marcu 1679 r. Voisin została aresztowana, postawiona przed sądem i oskarżona o liczne mordy, aborcje i porwania niemowląt. Wraz z nią na ławie zasiadło 367 osób, a 37 skazano na śmierć. Sprawa trucicielki miała skomplikowany charakter, gdyż francuskie elity obawiały się, że jej zeznania pogrążą osoby ze świecznika. Toteż wielokrotnie torturowano ją, aby milczała.

Katarzynę stracono ostatecznie w 1680 r. Głowę uciął jej dawny kochanek-kat.



**Katarzyna Montvoisin, trucicielka i wróżbitka, gwiazda satanistycznych czarnych mszy, na sztychu z epoki**



**KONSUMPCJA** ALKOHOLU TO NAD WISŁĄ KWESTIA OBYCZAJU I TRADYCJI

# Kryminal tango. Co lano do kieliszków w dawnej Warszawie

Ciąg dalszy ze str. 9

Początkowo majętniejsi i szlachetnie urodzeni Polacy wzdrygali się na widok czystej wódki. No, chyba że mówimy o gorzałce czystej gatunkowej typu śliwowica czy legendarna dziś starka – tradycyjna surówka zbożowa, która przez długie lata dojrzewa w beczkach. To już zupełnie inna sprawa. O popularności podobnych trunków może świadczyć to, że w księgach handlowych np. u Fukierów w Rynku Starego Miasta na podorędziu zawsze znalazły się arak czy śliwowica.

**Wyborowa 1823**

Leszek Wiwała, autor książki „Od gorzałki do wódki", przekonuje, że pod koniec XVIII w. pijano nawet wysokoprocentowe trunki wytwarzane z... marchewki! Trzeba też dodać, że to właśnie w tym okresie nastąpił radykalny zwrot w polskiej produkcji gorzałki. Mniej więcej w 1788 r. rolę pierwszoplanową zaczynają odgrywać, dotąd nieznane, ziemniaki. Wcześniej dominowały mieszanki zbożowe: głównie żyta, jęczmienia i pszenicy. Eksploatowanie kartofli w gorzelnictwie okazało się jednak wydajniejsze i krótsze.

Trudno się więc dziwić, że wódki produkowane z tego surowca zyskiwały coraz więcej zwolenników. Efekt? Jeśli ziemniaki nie obrodziły, odbijało się to znacznym spadkiem produkcji spirytusu. Kolejnego przełomu wyczekiwano jakieś sto lat. Z duchem czasu poszły technologia destylacji i rektyfikacji alkoholi. To wtedy na ziemiach polskich zaczęły powstawać słynne wytwórnie wódek.

Jedną ze sztandarowych polskich marek wódki bezspornie jest Wyborowa. Korzenie tego zacnego produktu sięgają jeszcze 1823 r. To wtedy poznański Żyd Hartwig Kantorowicz wybudował destylarnię. „Izys Polska" oferował wysoką nagrodę dla twórcy wódki, która będzie tak delikatna, by pić ją czystą. Kiedy jury spróbowało trunku, z miejsca okrzyknęło go wyborowym.

**Oto rektyfikacja**

W roku 1856 Józef Adam Baczewski, powstaniec styczniowy, a także absolwent Uniwersytetu Lwowskiego, został właścicielem fabryki wódek i likierów założonej przez jego krewnych ponad pół wieku wcześniej. Dzięki podwójnej kolumnie rektyfikacyjnej do destylacji ciągłej jego wyroby zyskują popularność na całym świecie. Do gry wkracza także Bolesław Kasprowicz, pierwszy prezes Izby Przemysłowej w Bydgoszczy. W 1888 r. założył Fabrykę Wódek i Likierów w Gnieźnie, a trzy lata później pokazał światu butelkę Soplicy.

W tym wódczanym wyścigu o prestiż nie można pomijać Warszawy. Niecałą dekadę po debiucie Kasprowicza – w 1897 r. – na Pradze powstaje zakład nazywany Rektyfikacją Warszawską. Okoliczni mieszkańcy zwykli nazywać go Monopolem. To inicjatywa nie jednej osoby, ale polsko-rosyjskiego Warszawskiego Towarzystwa Oczyszczania i Sprzedaży Spirytusu, które prowadziło podobny zakład na Powiślu. Początkowo sukcesów nie było, a na sławę trzeba było czekać do czasów dwudziestolecia. Ale opłacało się. Inaczej nikt nigdy nie poznałby smaku Luksusowej, która po dziś dzień jest sprzedawana w kwadratowej butelce, w jakiej oglądali ją pierwsi miłośnicy z 1928 r.

eprasa.pl 42e779af8b



„Coś na ząbek, coś do zalania robaczka". Zabawa przy spirytualiach w legendarnej Adrii przy ul. Moniuszki 10, lata 30. XX w.

### Tuwim i procenty

Niezależnie od sekretów napojów wysokoprocentowych z najwyższej półki nie można zapominać, że od początku XX w. alkohol dawał się we znaki polskiemu społeczeństwu. Już w czasach międzywojennych, zwłaszcza w stolicy, plaga pijaństwa wymagała codziennych interwencji prasy. Demolowanie knajp, witryn, kradzieże, pijackie wrzaski czy krwawe rękoczyny były na porządku dziennym. W zasadzie trudno się dziwić, skoro fordanserki otrzymywały procent od wypitego przez gości alkoholu.

W kolejnych szklankach wódki, choć z wdziękiem, tonęli tacy ludzie jak Władysław Broniewski, Antoni Słonimski, Konstanty Ildefons Gałczyński czy Julian Tuwim, który dzięki swojej alkoholowej fascynacji w latach 30. XX w. napisał kultowy już „Polski słownik pijacki". „Encyklopedię, w której zabłyszczałyby świetności mowy ojczystej, w kieliszku odbite. A odbiły się taką wspaniałą rozmaitością barw, zadzwoniły w szklanki i butelki taką symfonią, rozbulgotały się w przepastnych gardzielach taką pieśnią (...), że nie wątpię, iż mój Linde pijacki znajdzie skromne uznanie nawet w oczach abstynentów" – ekscytował się autor.

### A jak Adria

Kto mógłby pomyśleć, że picie, wódkę, napoje alkoholowe i całą otoczkę towarzyszącą libacjom wyższych sfer można zawrzeć w słowniku satyrycznym liczącym jakieś 2 tysiące haseł? W każdym razie to dzięki podobnym zabiegom pijackie wyczyny śmietanki artystycznej przyczyniły się do mitologizacji takich stołecznych lokali jak Adria, Astoria czy Stępek Grand Tavern. W następnej epoce miały je zastąpić Kameralna, Amatorska bądź Czarny Piotruś. Ale zanim alkoholowa mapa stolicy uległa zmianom, pojawili się Niemcy.

Okupanci okroili polski rynek gorzelniczy. Wyglądał naprawdę marnie, jeśli weźmiemy pod uwagę, że przed wojną największe zakłady produkowały nawet sto gatunków różnych wódek i likierów. Kiedy hitlerowcy położyli łapska na polskich firmach, ich asortyment został ograniczony w zasadzie do czystej wódki. I to produkowanej dla Wehrmachtu. Już na początku października 1939 r. doszczętnie ogołocono bezcenne zbiory z kultowej winiarni Fukiera. Kilka lat później, gdy Niemcy cofali się w kierunku Berlina, ich miejsce zajęli Sowieci. I wcale nie byli lepsi.

### Litraż wzrasta!

Okazuje się, że jeszcze w 1938 r. statystyczny Polak – a uwzględniano także dorosłych, zarówno abstynentów, jak i ludzi pijących okazjonalnie – wypijał 1,5 litra alkoholu w przeliczeniu na czysty spirytus. Tuż po wojnie ten sam wskaźnik wzrósł do 2,2 litra, w roku 1956 wynosił już 3,2 litra, by w roku 1970 osiągnąć poziom 5,1 litra! I choć oficjalna propaganda zajmowała się tępieniem pijaczków, to zyski czerpane ze sprzedaży napojów wyskokowych przez Państwowy Monopol Spirytusowy były jednym z najważniejszych punktów w budżecie komunistów. Do powstania PMS przywiązywano szczególną wagę, skoro został utworzony już 15 listopada 1944 r. w Lublinie na podstawie dekretu PKWN.

Trzy lata po wojnie wpływy ze sprzedaży alkoholu sięgnęły aż 15 proc. wszystkich wpływów do budżetu! Jak to działało w praktyce? Brak towarów na sklepowych półkach pozwalał Polakom zaoszczędzić. Szkopuł w tym, że w praktyce wydawaliśmy na wódkę. Sprzyjały nastroje społeczne i... ceny. W latach 50. przeciętna pensja starczała na 32 butelki wódki. Dwie dekady później na 50.

### Gorzelnie pod lupą

„W owych czasach nie było na naszym kontynencie innego kraju niż Polska, w którym alkohol byłby tak powszechnie dostępny. Jeden punkt sprzedaży przypadał średnio na 631 osób, podczas gdy na przykład w Finlandii sklep, w którym sprzedawano napoje wyskokowe, obsługiwał aż 27,6 tys. mieszkańców. Żaden inny produkt naszego rodzimego przemysłu nie miał szans równać się pod względem dostępności z wódką, może poza zaprawionymi siarką winami owocowymi" – pisze Iwona Kienzler w książce „Życie w PRL. I strasznie, i śmiesznie".

*W 2015 R. POLSKA, PO ROSJI, USA I UKRAINIE, BYŁA CZWARTYM CO DO WIELKOŚCI RYNKIEM WÓDKI NA ŚWIECIE (ROCZNA PRODUKCJA OK. 260 MLN LITRÓW)*

Zaraz po wojnie władze Polski Ludowej konfiskowały prywatne fabryki i gorzelnie, a właściciele mogli jedynie pomarzyć o odszkodowaniach. Dokładnie taki los spotkał choćby zakład Bolesława Kasprowicza w Gnieźnie i jego Soplicę. Wymiana kadry oraz nacjonalizacja dotknęły też spustoszoną winiarnię Fukiera. Jakby tego było mało, komuniści dążyli do zniszczenia wszystkiego, co ziemiańskie. W ten sposób wielowiekowa tradycja gorzelnicza miała odejść w zapomnienie. Pojawiło się za to 15 fabryk wódek czystych i gatunkowych. Tyle że gama tych ostatnich została ograniczona monopolem.

### Kartki na wódkę

Tuż po wojnie Polakom pozostało więc „odbijanie" zalakowanych korków przed otwarciem butelek wódki bez duszy. Choć trzeba przyznać, że zwyczaj miał się doskonale przyjąć w przyszłości. Co z konsumpcją? Pito najczęściej ze słoiczków po musztardzie nazywanych musztardówkami, które mogły pomieścić nawet dwie setki. Ci bardziej niecierpliwi wlewali w siebie wprost z butelki. Najczęściej zgwałconą przez komunistyczną władz czystą wyborową. Ewentualnie żytnią. Do rarytasów należała wysokoprocentowa Polonaise, którą można było nabyć za dewizy. Oficjalnie, wyłącznie w Pewexie. Zdarzały się jednak wódki, których nie powinno się sprzedawać.

Gdy w ramach walki z alkoholizmem w październiku 1982 r. niepijący gen. Wojciech Jaruzelski wprowadził gorzałę na kartki oraz zakaz handlu napojami zawierającymi alkohol powyżej 4,5 proc. przed godz. 13, najwyraźniej postanowił także wykończyć rodaków. I to nie z powodu delirium. „Na rynku pojawiły się bowiem, sprzedawane na kartki, wódki Vistula i Baltic, przy produkcji których najwyraźniej wykorzystywano technologię opartą na hydratacji etylenu. Przeprowadzone badania udowodniały czarno na białym, że wspomniane wódki zupełnie nie nadają się do spożycia" – pisze Iwona Kienzler.

### Pół literka na raz

Wróćmy do przedwojnia. Z lektury przedwojennej prasy wynika, że dzień bez pijackiej awantury w stolicy był dniem straconym. Weźmy północ, 11 czerwca 1931 r. Na rynku Starego Miasta słychać strzały. Z relacji „Rekordu Wieczornego" wynika, że na miejscu jeden mężczyzna z rewolwerem w dłoni krzyczy ze szczęścia. Gorzej z drugim. Ten leży na bruku postrzelony w pierś. Koniec końców ranny przeżył, a strzelec trafił na „komisarjat". Kiedy tylko odespał trudy poprzedniej nocy, przedstawił się jako Kazimierz Delzak z ulicy Miedzianej 5 i... nie pamiętał zupełnie niczego.

Odpowiednio zabawić potrafiły się także panie. W jeden z czerwcowych wieczorów 1929 r. szczególnie poszalała 26-letnia Antonina Jaskułowska, która „w przypływie melancholji" osuszyła samotnie pół butelki wódki. Później było już tylko gorzej. Pijana niewiasta, z pomocą kuchennego rondelka, naśladowała na stołecznym rondzie policjanta regulującego ruch kołowy. Pal licho spłoszone konie, rozbawioną publikę czy głośne okrzyki zadowolenia opitej niewiasty. Gdy już wytrzeźwiała i wyszła z komisariatu, musiała spalić się ze wstydu.

**KARTKA Z KALENDARZA/ PITAWAL ŁÓDZKI**



Henryka Barucha skazano na cztery lata. Sąd uznał, że jest typem „gigolaka grasującego po lokalach"

# Pół miliona zł okupu, czyli czym żyła Łódź zimą 1936 r.

**W grudniu 1936 r. miastem wstrząsnęło porwanie 25-letniego Beniamina Budzynera, prokurenta spółki akcyjnej „Z. Jarociński i spółka", syna byłego senatora RP.**

Jak donosiły gazety, porwania dokonano w amerykańskim stylu. Beniamin Budzyner wyszedł z fabryki znajdującej się przy ul. Targowej 28/30. Nagle podszedł do niego mężczyzna. Wsiedli do zaparkowanej w pobliżu taksówki i ślad się urwał...

### Okup albo śmierć

Około północy w drzwiach domu rodziny Budzynera przy ul. 6 Sierpnia zjawił się portier. Przyniósł zapieczętowaną kopertę. Przekazał ją Marii Budzynerowej, matce Beniamina. Ojciec mężczyzny, senator Salamon Budzyner, przebywał wówczas na kuracji w Szwajcarii. W kopercie były dwa listy. Jeden wyjaśniał, że Beniamin został porwany i znajduje się w rękach jakiejś nieznanej organizacji politycznej. Organizacja domaga się pół miliona zł za uwolnienie Beniamina – w innym razie miał zostać zabity.

Drugi list napisał sam Beniamin. Potwierdzał, że został porwany. Rodzina Budzynera zawiadomiła policję, w mieszkaniu założono podsłuch telefoniczny. Gdy porywacze zadzwonili, rozpoczęto z nimi negocjacje. Rozmowy prowadzono tak, by je przeciągnąć i ustalić numer telefonu, z którego dzwoniono.

### Chemik, ślusarz, taksiarz

Okazało się, że był to aparat w cukierni Piątkowskich na pl. Wolności. Kiedy wywiadowcy tam weszli, jeden z członków bandy trzymał jeszcze w ręku słuchawkę. Był to Karol Bucholc, technik włókienniczy, zamieszkały przy ul. Dygasińskiego. To on zwabił Beniamina do taksówki. W znajdującej się w pobliżu budce telefonicznej ujęto kolejnego członka szajki, ślusarza Stanisława Olszewskiego. Obaj wyjawili, że Budzyner przetrzymywany jest w willi Boruchówka w Wiśniowej Górze.

Policjanci otoczyli dom i z pistoletami w ręku wkroczyli do środka. Tam zobaczyli związanego Beniamina. Ujętymi w Wiśniowej Górze mężczyznami okazali się Henrych Baruch, z zawodu chemik, syn właściciela willi, mieszkający przy ul. Traugutta, oraz Feliks Bałczyński z ul. Składowej, taksówkarz.

### Porwanie, a nawet dwa

W śledztwie wykazano, że mózgiem porwania był Karol Bucholc. Ale pomysł zrealizował Henryk Baruch, człowiek nadzwyczaj inteligentny, choć z przeszłością kryminalną. Sfałszował m.in. weksle firmy Allart, Rousseau et Co. Zdobyte pieniądze przehulał z kochanką. Co ciekawe, Baruch pochodził z powszechnie szanowanej rodziny, ale wpadł w złe towarzystwo. W efekcie zostawiła go ukochana żona Nina, która była tancerką w Malinowej Sali, i związała się z bogatym młodzianem, synem kupca Milgroma.

Kupcowi, któremu nie podobał się ten związek, wynajął niejakiego Ślepego Maksa, aby ten porwał żonę Henryka i wywiózł do willi w Wiśniowej Górze. Tej samej, gdzie potem trafił Beniamin Budzyner. I to dla odzyskania żony Henryk Baruch uknuł z Bucholcem plan porwania syna senatora. Na miłość bowiem nie ma rady.

**Anna Gronczewska**

eprasa.pl 42e779af8b

# *Ja mam 700 zł emerytury na przykład, ale nie narzekam, bo sobie poradzę*



**Wanda Kwietniewska z grupy Wanda i Banda** Fot. Sylwia Dąbrowa

## Z ŻYCIA GWIAZD

**Natalia Szroeder odmawiała propozycjom**
W rozmowie z Kubą Wojewódzkim i Piotrem Kędzierskim piosenkarka powiedziała, że TVP proponowała jej udział w wielu programach, gdy szefem stacji był Jacek Kurski. Odmawiała jednak. – Tamta telewizja kojarzyła mi się wtedy z absolutnym dzieleniem ludzi i brakiem tolerancji. Nie chciałam się z tym kojarzyć – powiedziała.

**Agata Rubik odnotowała urodziny**
Córka Agaty i Piotra Rubików skończyła 13 lat, a dumna mama uczciła ten moment krótką relacją w sieci. Na opublikowanym przez nią nagraniu widać Alicję, jak siedzi przy stole w restauracji w otoczeniu koleżanek. Potem dziewczynka zdmuchnęła świeczki. „Moja Nastolatka!" – napisała mama pod postem.

**Iza Miko nie ma zębów**

Aktorka zdecydowała się na wyznanie dotyczące jej problemów zdrowotnych. Opublikowała nagranie, na którym... zdejmuje sztuczne zęby i opowiada o leczeniu. Ujawniła, że obecnie brakuje jej dwóch i pół zęba, a proces leczenia trwa już od lat. Podsumowując swoje doświadczenia, dodała, że przeszła około dziesięciu operacji w obrębie jamy ustnej. „Śmiech pomaga mi radzić sobie z problemami i daje siłę również innym ludziom, którzy przechodzą przez podobne trudności" – napisała.
**(GZL)** Fot. Sylwia Dąbrowa



## W TELEWIZJI



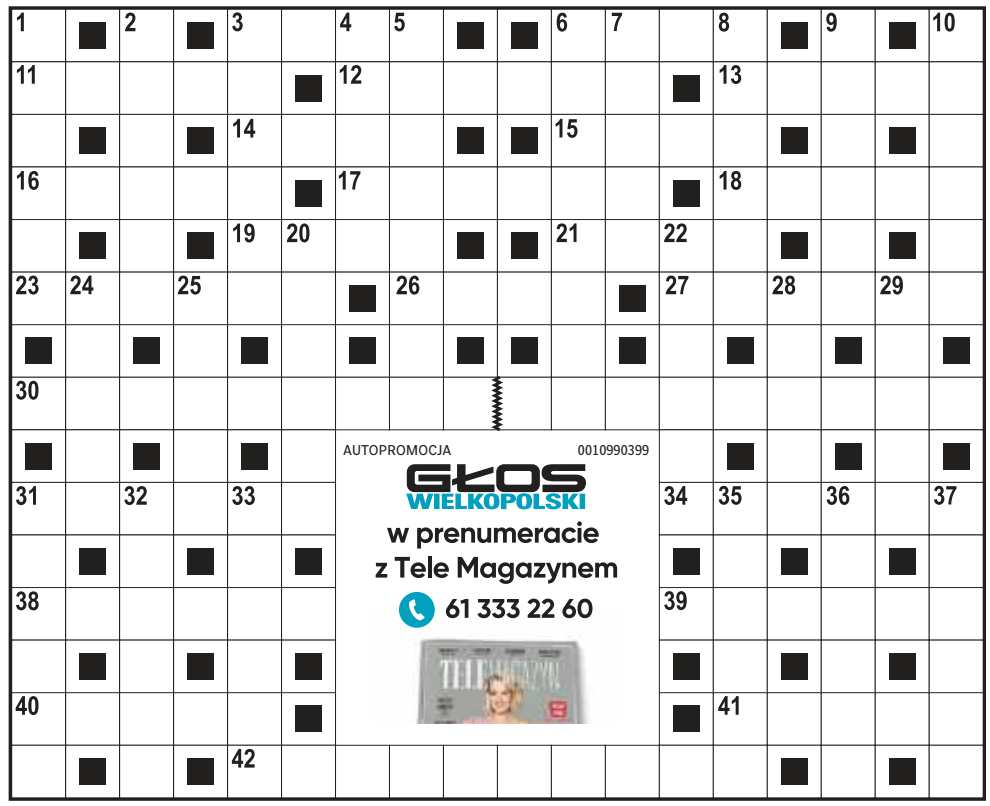
**Nasz nowy dom - finał sezonu**
**Polsat, 20:30**
Ela Romanowska i Mikołaj „Bagi" Bagiński odwiedzają Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Skierniewicach. Gruntownego remontu wymaga zaplecze sportowe tej szkoły, nieprzystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Gdy ekipa rozpoczyna remont, Ela i Mikołaj pomagają w organizacji miejskiego Dnia Sportu.

**Ostatni szpieg**
**TVP Dokument, 21:10**
Fascynująca historia Petera Sichela, 102-letniego szefa wywiadu CIA. Urodzony w żydowskiej rodzinie w Niemczech, uciekł przed nazistami do USA. Tam stał się prawdziwą gwiazdą amerykańskiego szpiegostwa w czasach zimnej wojny.

**Bogowie**
**TVN, 22:00**
Lata 80. XX w. Kardiochirurg Zbigniew Religa marzy o przeprowadzeniu operacji przeszczepu serca. Niestety, środowisko naukowe nieprzychylnie patrzy na jego aspiracje. Lekarz nie daje za wygraną.

**Sługi boże**
**Kino Polska, 22:00**
Młoda Niemka skacze z wieży wrocławskiego kościoła. Prowadzący śledztwo komisarz Warski nie jest zachwycony, gdy do sprawy zostaje przydzielona niemiecka policjantka.

## KRZYŻÓWKA NR 81




**Poziomo:**
**3)** szef firmy, przełożony,
**6)** dolna część słoika,
**11)** liczbowa gra hazardowa,
**12)** Japończyk lub Chińczyk,
**13)** rzadki leśny krewny żyrafy,
**14)** czas wolny od zajęć,
**15)** imię kompozytora baletu „Taniec z szablami",
**16)** słowicze zalotne śpiewy,
**17)** … Ui, tytułowy bohater sztuki Bertolda Brechta,
**18)** zwrot właściwy tylko danemu językowi,
**19)** roślina na wianki ślubne,
**21)** imię Tokarczuk, noblistki,
**23)** przestrzeń pozaziemska,
**26)** uniesiona w zadziwieniu,
**27)** weselny lub królewski,
**30)** najwyższy stopień w polskiej policji,
**31)** wieża w murze obronnym,
**34)** sok z roślin kauczukodajnych,
**38)** Robert, aktor z filmu „Dług",
**39)** myśl przewodnia, sentencja,
**40)** jednoaktowa opera Siergieja Rachmaninowa,
**41)** potrawa mięsna jak fiasko,
**42)** w kącie stała w wierszu Jana Brzechwy.

**Pionowo:**
**1)** rzucające się w oczy bogactwo, przepych,
**2)** Władysław, dowódca 2 Korpusu Polskiego,
**3)** utwór Maurice'a Ravela z 1928 roku,
**4)** zlot czarownic na Łysej Górze,
**5)** spacerowy powóz konny,
**6)** wytrawna wódka gatunkowa,
**7)** sarmackie słowo honoru,
**8)** wymierzany niesolidnym podatnikom,
**9)** miasto nad rzeką Prosną,
**10)** ssak ziemno-wodny kojarzony z zapachem,
**20)** sejmowy akt prawny,
**22)** gatunek muzyki chrześcijańskiej z USA,
**24)** typ jachtu żaglowego,
**25)** Zerwikaptur lub Szczerbiec,
**28)** narodowość Waltera Scotta,
**29)** najstarsza era w dziejach Ziemi,
**31)** stolica nad Tygrysem,
**32)** ślad na ciele po uderzeniu,
**33)** naczynie termoizolacyjne,
**35)** mieszkanka stolicy z Teatrem Dionizosa,
**36)** niewielka rola filmowa,
**37)** możliwość osiągnięcia sukcesu.

### ROZWIĄZANIE NR 80

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | ■ | S | ■ | M | U | S | K | ■ | ■ | K | A | R | P | ■ | W | ■ | C | |
| R | Ó | Ż | G | A | ■ | Ł | A | J | D | A | K | ■ | R | U | I | N | Y | |
| A | ■ | A | ■ | Z | Ł | O | M | ■ | ■ | R | A | N | O | ■ | D | ■ | K | |
| P | O | S | Ą | G | ■ | M | E | M | U | A | R | ■ | F | U | Z | J | A | |
| E | ■ | E | ■ | A | G | A | R | ■ | ■ | B | A | C | A | ■ | E | ■ | D | |
| Z | G | R | A | J | A | ■ | T | U | J | E | ■ | Z | N | A | W | C | A | |
| ■ | U | ■ | F | ■ | L | ■ | O | ■ | ■ | L | ■ | U | ■ | P | ■ | Y | ■ | |
| I | N | T | E | R | W | E | N | C | J | A | Z | B | R | O | J | N | A | |
| ■ | I | ■ | R | ■ | A | | | | | | | E | ■ | R | ■ | I | ■ | |
| Z | A | P | A | S | Y | | | | | | | K | A | T | R | A | N | |
| A | ■ | A | ■ | Z | ■ | | | | | | | ■ | F | ■ | O | ■ | A | |
| P | E | S | Z | E | K | | | | | | | Ś | R | O | D | E | K | |
| A | ■ | S | ■ | R | ■ | | | | | | | ■ | Y | ■ | Z | ■ | Ł | |
| Ś | L | A | D | Y | ■ | | | | | | | ■ | K | O | A | L | A | |
| Ć | ■ | T | ■ | F | A | N | T | A | S | T | Y | K | A | ■ | J | ■ | D | |

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**
Nowa znajomość doda Ci energii i odwagi. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by zachować spokój podczas ważnej rozmowy.
**Ryby (19.02 - 20.03)**
Horoskop na dziś zapowiada, że wszystko ułoży się po Twojej myśli, jeśli uniknisz pośpiechu i zaufasz swojemu doświadczeniu.
**Baran (21.03 - 19.04)**
Kreatywny pomysł zwróci uwagę otoczenia. Horoskop dzienny na czwartek wróży, ze wieczorem znajdziesz czas na potrzebny odpoczynek.
**Byk (20.04 - 20.05)**
Bliska osoba okaże Ci wsparcie w trudnej sytuacji. Horoskop dzienny stanowczo podpowiada, by nie odkładać ważnych decyzji na później.
**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**
Pewność siebie pomoże Ci osiągnąć sukces. Horoskop na dziś radzi zachować jednak umiar w ocenianiu poczynań innych osób.
**Rak (22.06 - 22.07)**
Twoja cierpliwość zostanie nagrodzona. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że wieczór będzie sprzyjał spokojnym rozmowom.
**Lew (23.07 - 22.08)**
Dobry moment na uporządkowanie planów i relacji. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ktoś doceni Twoje zaangażowanie.
**Panna (23.08 - 22.09)**
Intuicja podpowie właściwe rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś to wskazówka, by unikać niepotrzebnych wydatków oraz plotek.
**Waga (23.09 - 22.10)**
Przygoda pojawi się niespodziewanie i poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na czwartek wróży, że warto dziś zaufać swoim marzeniom.
**Skorpion (23.10 - 21.11)**
Wytrwałość przyniesie efekty szybciej, niż oczekujesz. Horoskop dzienny stanowczo radzi zadbać o równowagę między pracą a domem.
**Strzelec (22.11 - 21.12)**
Spotkanie z inspirującą osobą zmieni Twoje spojrzenie na ważną sprawę. Horoskop na dziś radzi zachować otwartość na innych ludzi.
**Koziorożec (22.12 - 19.01)**
Wrażliwość pomoże Ci lepiej zrozumieć potrzeby bliskich. Horoskop dzienny na czwartek wróży, że wieczorem znajdziesz chwilę spokoju.

GŁOS WIELKOPOLSKI
www.gloswielkopolski.pl
Redaktor naczelny: **Leszek Waligóra**
Zastępca redaktora naczelnego: **Monika Kaczyńska**
Szef działu online: **Grzegorz Szkiłądź**
Prezes Makroregionu: **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału: **Agnieszka Perlińska**
Redakcja: ul. Grunwaldzka 19, 60-782 Poznań, **tel. 61 869 41 00, 61 860 60 00; redakcja@glos.com**
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.gloswielkopolski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011530308

**BURMISTRZ MIASTA I GMINY KACZORY**
**UL. PILSKA 1, 64-810 KACZORY**

Kaczory, dnia 28 maja 2026 r.
GP.6722.3.2025

# OGŁOSZENIE

**o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w miejscowości Śmiłowo w rejonie ulic Górnej oraz Sosnowej wraz z prognozą oddziaływania na środowisko**

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538) oraz art. 39 i art. 40, w związku z art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670) zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu **miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w miejscowości Śmiłowo w rejonie ulic Górnej oraz Sosnowej**, opracowanego na podstawie Uchwały Nr XI/75/2025 Rady Miasta i Gminy Kaczory z dnia 22 sierpnia 2025 r., wraz z **prognozą oddziaływania na środowisko.**
Przedmiotem sporządzenia miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego jest określenie zasad zagospodarowania i zabudowy dla wybranych terenów położonych w miejscowości Śmiłowo w rejonie ulic Górnej oraz Sosnowej.
Konsultacje społeczne będą prowadzone w dniach **od 28 maja 2026 r. do 26 czerwca 2026 r.** i obejmą:

1) zbieranie uwag do projektu planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko w dniach **od 28 maja 2026 r. do 26 czerwca 2026 r.**;
2) spotkanie otwarte, które odbędzie się w dniu **10 czerwca 2026 r. o godz. 15.30** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Kaczorach, ul. Pilska 1, 64-810 Kaczory;
3) wypełnienie ankiet dotyczących projektów planów miejscowych w dniach **od 28 maja 2026 r. do 26 czerwca 2026 r.**

Projekt planu miejscowego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko oraz ankietą został udostępniony w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Kaczorach, ul. Pilska 1, 64-810 Kaczory, w godzinach od 7.15 do 15.15, pok. nr 1 oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Kaczory – https://samorzad.gov.pl/web/miasto-i-gmina-kaczory/mpzp-smilowo-konsultacje.
Uwagi do projektu planu miejscowego oraz prognozy oddziaływania na środowisko należy kierować do Burmistrza Miasta i Gminy Kaczory wyłącznie na formularzu, którego wzór został określony w rozporządzeniu Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509). Wzór ww. formularza jest dostępny na stronie https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego.
Uwagi należy składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego na adres Urzędu Miasta i Gminy w Kaczorach, ul. Pilska 1, 64-810 Kaczory, poczty elektronicznej: sekretariat@kaczory.pl lub za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej ePUAP: /y4w75r6ayf/SkrytkaESP lub na adres do e-Doręczeń: AE:PL-94593-11672-EHAJW-31.

W związku z przetwarzaniem danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowania dotyczącego sporządzania planu ogólnego, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016, str. 1, z późn. zm.), zwanego dalej „rozporządzeniem 2016/679", przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Burmistrz Miasta i Gminy Kaczory
/-/ mgr Brunon Wolski

**Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych na potrzeby projektu planu miejscowego**

1) Dane osobowe podawane są w celu składania uwag do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego i będą przetwarzane do momentu zakończenia sprawy, po czym zostaną przekazane do archiwum w Urzędzie Miasta i Gminy w Kaczorach jako dokumenty kategorii „A", zgodnie z przepisami dot. archiwizacji dokumentów.
2) Administratorem podanych danych osobowych jest Burmistrz Miasta i Gminy Kaczory, z siedzibą: ul. Pilska 1, 64-810 Kaczory.
3) Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i ma charakter obowiązkowy, niepodanie danych osobowych skutkuje pozostawieniem uwagi bez rozpoznania.
4) Składający uwagę ma prawo do żądania od administratora dostępu do podanych danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych.
5) Składający uwagę ma prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
6) Podstawę prawną przetwarzania danych stanowi art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538).
7) Składający uwagę ma prawo w dowolnym momencie wnieść sprzeciw wobec przetwarzania podanych danych osobowych, z przyczyn związanych ze szczególną sytuacją składającego uwagę.
8) Dane kontaktowe inspektora ochrony danych osobowych w Urzędzie Miasta i Gminy Kaczory: e-mail: pukaczewski@hotmail.com.

REKLAMA 0011530300

Kaczory, dnia 28 maja 2026 r.
GP.6721.1.2024

# OGŁOSZENIE

**o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego Miasta i Gminy Kaczory wraz z prognozą oddziaływania na środowisko**

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538) oraz art. 39 i art. 40, w związku z art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670) zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu **planu ogólnego Miasta i Gminy Kaczory**, opracowanego na podstawie Uchwały Nr III/22/2024 Rady Miasta i Gminy Kaczory z dnia 19 czerwca 2024 r., wraz z **prognozą oddziaływania na środowisko.**
Konsultacje społeczne będą prowadzone w dniach **od 28 maja 2026 r. do 26 czerwca 2026 r.** i obejmą:

1) zbieranie uwag do projektu planu ogólnego oraz prognozy oddziaływania na środowisko w dniach **od 28 maja 2026 r. do 26 czerwca 2026 r.**;
2) spotkanie otwarte, które odbędzie się w dniu **10 czerwca 2026 r. o godz. 16.00** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Kaczorach, ul. Pilska 1, 64-810 Kaczory;
3) wypełnienie ankiet dotyczących projektu planu ogólnego w dniach **od 28 maja 2026 r. do 26 czerwca 2026 r.**

Projekt planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko oraz ankietą został udostępniony w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Kaczorach, ul. Pilska 1, 64-810 Kaczory, w godzinach od 7.15 do 15.15, pok. nr 1 oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Miasta i Gminy w Kaczorach – https://samorzad.gov.pl/web/miasto-i-gmina-kaczory/pog-konsultacje.
Uwagi do projektu planu ogólnego oraz prognozy oddziaływania na środowisko należy kierować do Burmistrza Miasta i Gminy Kaczory wyłącznie na formularzu, którego wzór zastał określony w rozporządzeniu Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509). Wzór ww. formularza jest dostępny na stronie https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego.
Uwagi należy składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego na adres Urzędu Miasta i Gminy w Kaczorach, ul. Pilska 1, 64-810 Kaczory, poczty elektronicznej: sekretariat@kaczory.pl lub za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej ePUAP: /y4w75r6ayf/SkrytkaESP lub na adres do e-Doręczeń: AE:PL-94593-11672-EHAJW-31.
Uwaga musi zawierać dane wnioskodawcy, tj. imię i nazwisko lub nazwę, adres zamieszkania albo siedziby, adres poczty elektronicznej (o ile taki posiada), a także wskazanie nieruchomości, której wnioskodawca jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym, której uwaga dotyczy, tj. adres lub numer działki i obrębu ewidencyjnego. Można również podać adres do korespondencji lub numer telefonu.

W związku z przetwarzaniem danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowania dotyczącego sporządzania planu ogólnego, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016, str. 1, z późn. zm.), zwanego dalej „rozporządzeniem 2016/679", przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Burmistrz Miasta i Gminy Kaczory
/-/ mgr Brunon Wolski

**Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych na potrzeby planu ogólnego Miasta i Gminy Kaczory**

1) Dane osobowe podawane są w celu składania uwag do projektu planu ogólnego i będą przetwarzane do momentu zakończenia sprawy, po czym zostaną przekazane do archiwum w Urzędzie Miasta i Gminy w Kaczorach jako dokumenty kategorii „A", zgodnie z przepisami dot. archiwizacji dokumentów.
2) Administratorem podanych danych osobowych jest Burmistrz Miasta i Gminy Kaczory, z siedzibą: ul. Pilska 1, 64-810 Kaczory.
3) Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i ma charakter obowiązkowy, niepodanie danych osobowych skutkuje pozostawieniem uwagi bez rozpoznania.
4) Składający uwagę ma prawo do żądania od administratora dostępu do podanych danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych.
5) Składający uwagę ma prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
6) Podstawę prawną przetwarzania danych stanowi art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538).
7) Składający uwagę ma prawo w dowolnym momencie wnieść sprzeciw wobec przetwarzania podanych danych osobowych, z przyczyn związanych ze szczególną sytuacją składającego uwagę.
8) Dane kontaktowe inspektora ochrony danych osobowych w Urzędzie Miasta i Gminy Kaczory: e-mail: pukaczewski@hotmail.com.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa EDUKACJI



Edukacja w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

# DROBNE

**Biuro Ogłoszeń:**
**ul. Grunwaldzka 19,**
**60-782 Poznań**
tel. 61 869 41 43, 502 499 742
e-mail: drobne@glos.com

## Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

**Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202**

## Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

**Dachy 781-098-740**

## Rolnicze

OGRODNICTWO

**SADZONKI** pomidorów wielkoowocowych mięsistych, beefsteak do uprawy pod osłonami i w gruncie ul. Starołęcka 165. Tel. 515-624-206

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

**Ogłoszenia drobne**
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

**ibo.polskapress.pl**

REKLAMA 0011528174

**Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych" w Poznaniu**
Kierownictwo Osiedla Piastowskiego
Osiedle Piastowskie 63, 61-156 Poznań

**OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY**

**Wymiana stolarki okiennej w lokalach mieszkalnych oraz wymiana stolarki okiennej i drzwiowej w częściach wspólnych na os. Piastowskim w Poznaniu**

**Kwota i termin wpłaty wadium** – do 15 000,00 zł do 26.06.2026 r. do godz. 10:00
**Termin składania ofert** – do 29.06.2026 r. do godz. 10:00
**Otwarcie ofert nastąpi** w dniu 29.06.2026 r. o godz. 17:00 w siedzibie Zamawiającego na os. Piastowskim 63 w Poznaniu

Szczegółowe dane o zakresie robót i sposobie przygotowania oferty zawiera specyfikacja istotnych warunków zamówienia, którą zainteresowani mogą odebrać w sekretariacie Kierownictwa Osiedla lub uzyskać w wersji elektronicznej po wpłaceniu 300,00 zł brutto (słownie: trzysta złotych 00/100) przelewem na konto Kierownictwa Osiedla nr 57 1020 4027 0000 1102 0035 4084.

Termin realizacji zamówienia – do 30.11.2026 r.

Osobą uprawnioną do kontaktu z oferentami jest:
Adam Kostecki, tel. 61/222-38-55, adam.kostecki@osiedlemlodych.pl
Kierownictwo Osiedla Piastowskiego zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA 0011529856

**OGŁOSZENIE O PRZETARGU NIEOGRANICZONYM**

**O udzielenie zamówienia na wymianę osiemnastu dźwigów osobowych w budynkach mieszkalnych w os. Jana III Sobieskiego w Poznaniu, należących do zasobów Zamawiającego.**

Zamawiający: Poznańska Spółdzielnia Mieszkaniowa z siedzibą w Poznaniu (60-681), os. Bolesława Chrobrego 117,
NIP: 777-00-20-775, REGON: 000488450, KRS: 0000150333.
Adres e-mail dla prowadzonego postępowania: przetargi@psm.poznan.pl

Termin realizacji zamówienia: do dnia **30.06.2027 r.**
Wysokość wadium: **160.000 zł** (słownie: sto sześćdziesiąt tysięcy złotych).

Wymagane od wykonawców warunki uczestnictwa w postępowaniu, jak i kryteria oceny ofert określone zostały w „Szczegółowych Warunkach Przetargowych" (dalej jako SWP).

Zarząd Poznańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej zaprasza do składania ofert, w terminie do dnia **18.06.2026 r. do godziny 10:00**, w kancelarii Zarządu Poznańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, os. Bolesława Chrobrego 117, 60-681 Poznań, w sposób opisany w SWP.

Otwarcie ofert nastąpi w dniu **18.06.2026 r. o godzinie 12:00** w siedzibie Zarządu Poznańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, os. Bolesława Chrobrego 117, sala 40.

Postępowanie o udzielenie zamówienia prowadzone jest w trybie przetargu nieograniczonego realizowanego zgodnie z „Regulaminem przeprowadzania przetargów w Poznańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej". Zgodnie z ww. Regulaminem Zamawiający ma prawo swobodnego wyboru oferty, jak też zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek z ofert, bez podania przyczyny.

Dokumenty przetargowe dostępne są nieodpłatnie na platformie zakupowej pod adresem: https://platformazakupowa.pl/pn/psm_poznan oraz na stronie internetowej Zamawiającego www.psm.poznan.pl w zakładce Przetargi.

REKLAMA 0011528181

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych" w Poznaniu
Kierownictwo Osiedla Piastowskiego
Osiedle Piastowskie 63, 61-156 Poznań

**OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY**

**Zadanie nr 1 – Modernizacja instalacji wewnętrznych linii zasilających (WLZ) w budynku mieszkalnym na os. Piastowskim 19 w Poznaniu.**

**Zadanie nr 2 – Modernizacja instalacji wewnętrznych linii zasilających (WLZ) w budynku mieszkalnym na os. Piastowskim 59 w Poznaniu.**

**Zadanie nr 3 – Modernizacja instalacji wewnętrznych linii zasilających (WLZ) w budynku mieszkalnym na os. Piastowskim 103 w Poznaniu.**

**Zadanie nr 4 – Modernizacja instalacji wewnętrznych linii zasilających (WLZ) w budynku mieszkalnym na ul. św. Rocha 4 w Poznaniu.**

**Kwota i termin wpłaty wadium:**
Zadanie nr 1: 15 000,00 zł do 25.06.2026 r.
Zadanie nr 2: 15 000,00 zł do 25.06.2026 r.
Zadanie nr 3: 15 000,00 zł do 25.06.2026 r.
Zadanie nr 4: 15 000,00 zł do 25.06.2026 r.

**Termin składania ofert** – do 26.06.2026 r. do godz. 10:00

**Otwarcie ofert nastąpi** w dniu 26.06.2026 r. o godz. 15:00
w siedzibie Zamawiającego na os. Piastowskim 63 w Poznaniu

Szczegółowe dane o zakresie robót i sposobie przygotowania oferty, zawiera specyfikacja istotnych warunków zamówienia, którą zainteresowani mogą odebrać w sekretariacie Kierownictwa Osiedla lub uzyskać w wersji elektronicznej po wpłaceniu 300,00 zł brutto (słownie: trzysta zł 00/100) przelewem na konto Kierownictwa Osiedla nr 57 1020 4027 0000 1102 0035 4084.

Termin realizacji zamówienia:
Zadanie nr 1: do 18.12.2026 r.
Zadanie nr 2: do 18.12.2026 r.
Zadanie nr 3: do 18.12.2026 r.
Zadanie nr 4: do 18.12.2026 r.

Osobą uprawnioną do kontaktu z oferentami jest:
Adam Kostecki, tel. 61 222 38 55, adam.kostecki@osiedlemlodych.pl

Kierownictwo Osiedla Piastowskiego zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA 0011530324

**OBWIESZCZENIE WOJEWODY WIELKOPOLSKIEGO z dnia 26 maja 2026 r.**

Na podstawie art. 33 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670)

**zawiadamiam,**

że w ramach postępowania prowadzonego na wniosek złożony przez pana Michała Schmidta, działającego z upoważnienia Generalnego Dyrektora Dróg Krajowych i Autostrad, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Zaprojektowanie i wybudowanie drogi ekspresowej S11 Piła-Poznań, odc. Oborniki – węzeł Poznań Północ wraz z obwodnicą Obornik", przystępuje się do przeprowadzenia ponownej oceny oddziaływania przedsięwzięcia na środowisko na etapie postępowania w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej.

Organem administracji właściwym do:
- wydania postanowienia uzgadniającego warunki realizacji przedmiotowego przedsięwzięcia jest Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Poznaniu;
- wydania opinii dotyczących powyższego uzgodnienia jest Wielkopolski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny oraz Dyrektor Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej Wód Polskich w Poznaniu;
- wydania decyzji o zezwoleniu na realizację przedmiotowej inwestycji drogowej jest Wojewoda Wielkopolski.

Jednocześnie zawiadamiam, że:
- niezbędna dokumentacja sprawy jest wyłożona do wglądu w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu, Wydział Infrastruktury, Al. Niepodległości 16/18, budynek C, pok. 104 lub 305 (tel. 61 854 1291 lub 61 854 1307), w godzinach obsługi klientów: poniedziałek, środa, piątek od 8.30 do 15.00, wtorek, czwartek od 12.00 do 15.00;
- uwagi i wnioski można składać w terminie 30 dni, tj. w terminie od **27 maja 2026 r.** do **26 czerwca 2026 r.**;
- uwagi lub wnioski złożone po upływie powyższego terminu, pozostawia się bez rozpatrzenia;
- uwagi i wnioski mogą być wnoszone: w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym;
- złożone uwagi i wnioski zostaną rozpatrzone przez Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Poznaniu.

REKLAMA 0011530141

**INFORMACJA O ZAMIESZCZENIU WYKAZU NIERUCHOMOŚCI PRZEZNACZONEJ DO ZBYCIA**

Starosta Szamotulski, stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 roku poz. 399), informuje, że dnia 28 maja 2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Szamotułach (budynek C, I piętro) i w Urzędzie Miasta Obrzycko, na stronie internetowej oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Powiatu Szamotulskiego i w Biuletynie Informacji Publicznej Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu zamieszczono na okres 21 dni, tj. do dnia 18 czerwca 2026 r., wykaz nieruchomości stanowiącej własność Skarbu Państwa, przeznaczonej do sprzedaży:

| Miejscowość (obręb ewidencyjny) | Adres nieruchomości | Nr działki | Powierzchnia działki | Nr księgi wieczystej | Cena sprzedaży |
|---|---|---|---|---|---|
| 302401_1.0001 Obrzycko | Obrzycko | 319/1 | 0,0047 ha | PO1A/00017654/0 | 4 450,00 zł |

Wszelkie informacje odnośnie do przedmiotowej nieruchomości można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Starostwa Powiatowego w Szamotułach, budynek C, pokój nr 115, tel. 61 29 28 782, w godzinach pracy urzędu.

**Starosta Szamotulski**

REKLAMA 0010703171

**POGOTOWIE**

| | |
|---|---|
| **Wypadki** | **999, 112** |

**WAŻNE TELEFONY**

| | |
|---|---|
| **Policja** | **997** |
| **Straż Pożarna** | **998** |
| **Straż Miejska** | **986** |
| **Pogotowie Energetyczne** | **991** |
| **Pogotowie Gazowe** | **992** |
| **Pogotowie Wodno-Kananalizacyjne** | **994** |
| **Pogotowie Ciepłownicze** | **993** |

**UM Poznań**
**Informacje ważne dla mieszkańców miasta**
**tel. 61 834 61 26**

**Gospodarka Odpadami Aglomeracji Poznańskiej**
**tel. 61 624 22 22**

**MPK Poznań,**
ul. Głogowska 131, 60-224 Poznań,
**tel. 19 445**

**Informacja PKP**
**tel. 19 757**

**Informacja – Dworzec Główny Poznań**
**tel. 61 63 31 659**

**Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich,**
aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa,
**tel. 22 551 77 00**

**Bezpłatna Infolinia Obywatelska**
**800 676 676**

**Federacja Konsumentów Klub Poznański,**
ul. 27 Grudnia 17/19, 61-737 Poznań,
**tel. 61 851 61 52**

**Powiatowy Rzecznik Konsumentów Marek Radwański,**
ul. Słowackiego 8, 60-823 Poznań,
**tel. 61 841 88 30**

**Miejski Rzecznik Konsumentów (dla Poznania) dr Marek Janczyk,**
ul. Libelta 16/20, Poznań,
**tel. 61 878 58 70**

**ZUS Centrum Obsługi Telefonicznej**
**tel. 22 560 16 00**

**Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia"**
(czynny 24 godziny) **tel. 61 814 17 17**

**Zgłoszenia przemocy w rodzinie:**
**niebieska.skrzynka@poznan.policja.gov.pl**

**Katolicki Telefon Zaufania, Poznań**
**tel. 61 865 10 00**

**Telefon zaufania dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin**
(czynny 24 godziny) **tel. 61 843 01 01**

**Anonimowi Alkoholicy**
(czynny w godz. 18-22) **tel. 61 853 16 16**

**MONAR Poznań**
**tel. 61 868 72 27**
(czynny pon.-pt. w godzinach 9-15)

**Infolinia WOW NFZ Poznań**
**800 190 590**
(czynna pon.-pt. w godzinach 8-16)

**Krajowa Informacja Skarbowa**
**801 055 055**

**Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Poznaniu,**
al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,
**tel. 61 852 09 77**

**Polubowny sąd konsumencki w Poznaniu,**
al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,
**tel. 61 852 35 07**

**Wojewódzki Inspektorat Farmaceutyczny,**
ul. Szwajcarska 5, 61-285 Poznań,
**tel. 61 875 95 75**

**Wojewódzki Inspektorat Weterynarii,**
ul. Grunwaldzka 250, 60-166 Poznań,
**tel. 61 868 93 47**

**Całodobowa infolinia w sprawach kwarantanny i zdrowia - Sanepid**
**tel. 222 500 115**

eprasa.pl 42e779af8b

# Nietypowe zgrupowanie przed meczami towarzyskimi

**Jacek Czaplewski**
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Reprezentacja Polski nie dostała się na mistrzostwa świata 2026. Podopieczni Jana Urbana po raz pierwszy od 2014 roku nie przygotowują się do turnieju rangi mistrzowskiej. Biało-Czerwoni zagrają jedynie towarzysko z Ukrainą i Nigerią.**

Zgrupowanie rozpoczyna się dość późno - w czwartek - we Wrocławiu, czyli na trzy dni przed niedzielnym meczem towarzyskim z reprezentacją Ukrainy, która również nie poleci na turniej do USA, Kanady i Meksyku.

Selekcjoner we wtorkowe południe ogłosił kadrę na dwa mecze towarzyskie. Poza spotkaniem z naszymi sąsiadami Biało-Czerwoni zagrają kilka dni później z kolejnym wielkim nieobecnym mundialu - Nigerią (3 czerwca). - Nie zmieniam swojego zdania. Jeśli na początku mojej pracy w reprezentacji mówiłem, że ten wachlarz zawodników nie jest zbyt duży, to niestety cały czas się to potwierdza - mówił nam Urban, odnosząc się do trudności przy kompletowaniu kadry.

Co się zmieni w reprezentacji? Przede wszystkim nastawienie piłkarzy, którzy po dwóch meczach udadzą się już na wakacje po wyczerpującym sezonie. W samej kadrze na majowo-czerwcowe zgrupowanie widzimy aż pięciu debiutantów, którzy zostaną sprawdzeni w dwóch najbliższych meczach. Mowa o Kacprze Potulskim (obrońcy FSV Mainz), Oskarze Wójciku (obrońcy Cracovii), Norbercie Wojtuszku (prawym obrońcy Jagiellonii), Karolu Czubaku (napastniku Motoru Lublin) oraz Mateuszu Żukowskim (napastniku Magdeburga).



FOT. SYLWIA DĄBROWA

**Jan Urban powołał 26 zawodników do reprezentacji Polski na mecze towarzyskie z Ukrainą i Nigerią**

- Po to powołujemy nowych graczy, żeby ich sprawdzić. Ja też nie oczekuję, że po tych spotkaniach na pewno dostanę konkretną odpowiedź, że dany zawodnik się nadaje. Na przykład nie ma kontuzjowanego Matty'ego Casha, więc musieliśmy w tym sektorze uzupełnić skład - w taki sposób swoje wybory uargumentował selekcjoner reprezentacji Polski.

Co z napastnikami? Na liście wciąż widzimy nazwisko Roberta Lewandowskiego, którego reprezentacyjna przyszłość stanęła pod znakiem zapytania po przegranych barażach. Ze względu na m.in. szacunek do zmarłego asystenta selekcjonera - Jacka Magiery - ma on zjawić się na zgrupowaniu i nie decyduje się jeszcze całkowicie zawiesić butów na kołku. Jak sam przyznawał, ma też niedokończoną misję z drużyną narodową i będzie chciał wprowadzić ją na najbliższy wielki turniej - mistrzostwa Europy w 2028 roku, które odbędą się w Wielkiej Brytanii.

### Następcy „Lewego"

Ponadto po raz pierwszy do reprezentacji Polski zostali powołani szykowani do roli jego następców 26-letni Karol Czubak, czyli napastnik sezonu wybrany na Gali Ekstraklasy (18 trafień), oraz 24-letni Mateusz Żukowski, czyli wicekról strzelców 2. Bundesligi. Dlaczego akurat oni? - dopytaliśmy przy okazji selekcjonera.

- Bo nie ma zbyt wielu innych opcji, nie? Oczywiście są Adam Buksa i Krzysztof Piątek, ale wiem, co Buksa może mi dać. A Piątek już dawno temu skończył ligę i trudno, żeby sam trenował na wakacjach, czekając na reprezentację. Natomiast jest okazja sprawdzić tych chłopaków. Jeden strzela bramki w naszej ekstraklasie, drugi w drugiej Bundeslidze - przekonywał Jan Urban w rozmowie z szefem działu sportowego Polska Press Adamem Godlewskim.

Nie tylko przyszłość reprezentacyjna stanęła pod znakiem zapytania w kontekście Lewandowskiego. Kapitan reprezentacji przyjedzie na kadrę w momencie, gdy wygasa jego kontrakt z FC Barceloną i wkrótce ze swoim agentem stanie przed wyborem nowego pracodawcy. Mówi się już teraz m.in. o Arabii Saudyjskiej czy Stanach Zjednoczonych.

- I na pewno nie pozwoli sobie na to, żeby - niezależnie od tego, do jakiego klubu pójdzie - słabo grać w reprezentacji. Nie może w ostatnim momencie swojej kariery zniweczyć wszystkiego, co pokazał przez długie, długie lata - dodał 62-letni szkoleniowiec, który tak samo jako piłkarz zdobywał bramki w hiszpańskiej ekstraklasie.

### Kiedy najbliższe mecze?

Pierwszy ze sparingów, przeciwko Ukrainie, Polska zagra we Wrocławiu. Początek w niedzielę, 31 maja, o godz. 17.30. Drugi z meczów towarzyskich odbędzie się na PGE Narodowy w Warszawie - z Nigerią, 3 czerwca, o godz. 20.45.
©℗

# Linette pokonała mistrzynię Roland Garros z 2017 r. i zagra w piątek ze Świątek

**Paweł Wiśniewski**
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Lekko, łatwo i przyjemnie - w 2. rundzie tenisowego turnieju wielkoszlemowego French Open (pula nagród 30 861 500 euro) Iga Świątek wyeliminowała 20-letnią Czeszkę Sárę Bejlek 6:2, 6:3.**

Polka triumfowała na kortach ziemnych „Stade Roland Garros" czterokrotnie: w latach 2020 i 2022-2024. W ubiegłym roku odpadła w półfinale po porażce z Białorusinką Aryną Sabalenką 6:7(1), 6:4, 0:6.

Z 20-letnią Sárą Bejlek Raszynianka zmierzyła się po raz pierwszy. Leworęczna Czeszka - triumfowała juniorskiego turnieju French Open deblistek (w parze z Lucie Havlíčkovą) i półfinalistka singla - zajmuje 35. miejsce w rankingu WTA, jednak to efekt w zasadzie jej jednego dobrego turnieju. Sezon zaczęła w ósmej „dziesiątce", ale na początku lutego niespodziewanie wygrała imprezę rangi 500 w Abu Dhabi. Później do French Open zwyciężyła tylko w dwóch meczach...

Czeszka długo nie potrafiła wygrać gema przy własnym serwisie, a to, że spotkanie nie skończyło się znacznie szybciej niż po 93 minutach, jest głównie efektem słabszej dyspozycji Świątek. Bejlek swój serwis wykorzystała dopiero w drugim secie, doprowadzając do 2:4. Zrobiła to w dużej mierze dzięki serii błędów Świątek. Łącznie w całym meczu Polka zanotowała aż 38 niewymuszonych błędów.

Dwie godziny później w III rundzie zameldowała się też Magda Linette (AZS Poznań), pokonując mistrzynię Roland Garros z 2017 r., Łotyszkę Jelenę Ostapenko 6:2, 2:6, 6:2. W piątek Poznanianka zagra w III rundzie z Igą Świątek, z którą w marcu wygrała w Miami...

- Zagrałam bardzo fajny tenis. W drugim secie miałam problemy, bo rywalka weszła w swój rytm. W trzecim secie doprowadziłam do dłuższych wymian i udowodniłam swoją wyższość - mówiła tuż po zakończeniu meczu poznańska tenisistka.
©℗



FOT. PAP/EPA

**Magda Linette awansowała do III rundy Roland Garros i wyrównała swój najlepszy wynik na kortach w Paryżu**

# Dla kogo barażowa bitwa o PKO Ekstraklasę? Finał w niedzielę

**Jacek Czaplewski**
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Przed nami półfinały baraży o PKO Ekstraklasę. Najpierw emocje sięgną zenitu w Głogowie, potem w Krakowie. Finał odbędzie się w niedzielę.**

Oba półfinały pokaże TVP Sport. Najpierw, czyli o godz. 17.30, zmierzą się Chrobry Głogów z ŁKS Łódź, czyli kolejno czwarty z piątym zespołem sezonu zasadniczego Betclic 1 Ligi. Potem, a więc o godz. 20.30, Wieczysta Kraków, korzystająca z gościny, na stadionie przy Reymonta podejmie Polonię Warszawa. To mecz trzeciej i szóstej siły. Drużyna ze stolicy dopiero rzutem na taśmę wywalczyła udział w barażach - kosztem Ruchu Chorzów - strzelając decydującego gola w doliczonym czasie finałowej kolejki.

Kto uchodzi za faworyta do awansu? W internetowej sondzie portalu GOL24 ponad 33,5 proc. wskazało na ŁKS. To zespół rozgrywający już trzeci sezon na zapleczu. Długo zawodził, dlatego w listopadzie trenera Szymona Grabowskiego zastąpił Grzegorz Szoka. Runda wiosenna okazała się o niebo lepsza. Nomen omen Rycerze Wiosny zapunktowali wtedy na poziomie 1,87 na mecz i był to trzeci wynik. Najwięcej, bo czternaście bramek, wbił napastnik Fabian Piasecki. - Wiemy, ile jesteśmy warci. Jedziemy do Głogowa po swoje - zapewnia pomocnik Serhij Krykun, który także miał okazję już grać w Ekstraklasie.

Drugi wynik w sondzie należy do Wieczystej. Na beniaminka wskazuje 28 proc. To drużyna, która nigdy nie zagrała na najwyższym szczeblu, ale już płaci zawodnikom niemal jak Lech Poznań czy Legia Warszawa. Dzięki głośnym nazwiskom w składzie w kilka lat awansowała z A-klasy na zaplecze. Jej przyszłość stoi jednak pod dużym znakiem zapytania i jest uzależniona praktycznie od jednej osoby - właściciela Wojciecha Kwietnia, który zastanawia się nad wycofaniem, a w niedzielę pojawił się na fecie Wisły Kraków.

**Kto uchodzi za faworyta do awansu? W internetowej sondzie portalu GOL24 ponad 33,5 proc. wskazało na ŁKS**

25 proc. pytanych twierdzi, że to Polonia awansuje do Ekstraklasy. Tej drużyny w elicie nie ma od 2013 roku. Stadion przy Konwiktorskiej dalej wygląda tak samo. Poprawie uległy za to finanse, dzięki zaangażowaniu francusko-polskiego biznesmena. Gregoire Nitot, bo o nim mowa, mówił rok temu, że wydał już ponad 27 mln zł. Sama drużyna prowadzona przez trenera Mariusza Pawlaka jest bardzo ciekawie zbudowana - do tego stopnia, że jej napastnik Łukasz Zjawiński, autor 20 goli, za chwilę przejdzie do Legii.

Najmniej w sondzie, bo tylko 12,5 proc., wskazuje na Chrobrego. On, tak jak Wieczysta, nigdy nie był w Ekstraklasie. Mało tego, w tym sezonie zajął historycznie najwyższe miejsce w 1 Lidze. A jeśli awansuje, to domowe mecze przyjdzie mu rozegrać w Lubinie.

eprasa.pl 42e779af8b

# SPORT

www.sportowy24.pl

**MILAN PAWELEC WYGRAŁ NA TORZE W BARCELONIE**
**19-letni Milan Pawelec rozpoczął obronę tytułu mistrza Europy Moto2 od zwycięstwa i podwójnego podium w wyścigach pierwszej rundy sezonu na Circuit de Barcelona-Catalunya.** Nowotomyślanin, który rok temu wywalczył tytuł w debiucie, swój drugi sezon w klasie Moto2 - motocyklowym odpowiedniku Formuły 2 - rozpoczął od niemal idealnego weekendu w Barcelonie. Dzięki podwójnemu podium podopieczny zespołu AGR i ORLEN Teamu prowadzi w klasyfikacji generalnej ME. **PAT**



FOT. MEDIA4RACING

**MP W TRIATHLONIE**
**W najbliższy weekend w odbędą się MP w triathlonie na dystansie średnim.** To będzie tylko jedno z wielu wydarzeń podczas JBL Triathlon Sieraków. Uczestnicy będą wspierać Dom Dziecka w Chrzypsku Wielkim. **PAT**

## Życiowy sukces dziewczyny, która miała plan B, ale cieszy się, że wróciła do planu A

**Radosław Patroniak**
r.patroniak@glos.com

**AZS Poznań na ostatnie igrzyska wysłał prawie połowę żeglarskiej kadry. Marzeń o medalu spełnić się jednak nie udało. Sandra Jankowiak też marzy o olimpijskim podium i cieszy się z medalu MŚ.**

Zawodniczka AZS Poznań, pochodząca z Szamotuł, wywalczyła go kilkanaście dni temu, wspólnie z Aleksandrą Melzacką w klasie 49-er FX na akwenie we francuskiej Bretanii.

– To mój życiowy sukces, ale chciałabym, żeby to był też etap w drodze na podium igrzysk w Los Angeles. Najpierw jednak musimy zakwalifikować się na imprezę czterolecia, bo w naszej dyscyplinie nie jest to też łatwa sprawa. Jeśli jednak nie stracimy miejsce w czołówce światowej, to bilet do Kalifornii raczej będziemy miały zagwarantowany – tłumaczyła nam 30-letnia zawodniczka, która miała bardzo ciekawą drogę na żeglarski szczyt.

Otóż przygodę z żeglarstwem rozpoczęła bardzo szybko, bo w wieku 7 lat, ale po pewnym czasie jej największą sportową pasją stała się lekka atletyka, a konkretnie trójskok.

– To prawda, że byłam w tej konkurencji jako zawodniczka Baszty Szamotuły medalistką MP juniorów. Potem jednak górę wzięły studia, a po nich musiałam uruchomić plan B i poszłam do pracy w poznańskiej firmie, zajmującej się systemami informatycznymi. Ciężko mi było się przestawić na życie bez sportu, ale jeden telefon przewrócił wszystko do góry nogami i mogłam wrócić do mojego ukochanego planu A. Zadzwoniła moja obecna sterniczka w załodze, wzięłam więc urlop i po trzech tygodniach pojechałyśmy na ME. Zajęłyśmy piąte miejsce w ME i pierwsze w MP. Poczułam, że ktoś we mnie wierzy i sama już też wiedziałam, że marzenia o olimpijskim medalu znów nie są dla mnie abstrakcją – dodała Sandra Jankowiak.

Porzucenia planu B żeglarka AZS Poznań nie żałuje, tym bardziej, że pasmo sukcesów trwa już od 2022 r.

– Oczywiście żeglarstwo nie zawsze jest wdzięcznym sportem, bo to dyscyplina zależna od warunków pogodowych i niuansów technicznych. Nie jest też tanim sportem, bo taki skromny budżet z uwzględnieniem czterech startów międzynarodowych to 400 tys. zł na sezon. Każdy wyjazd zagraniczny kosztuje co najmniej 30 tys. zł. Bez wsparcia ministerialnego i opieki Polskiego Związku Żeglarskiego mogłabym tylko pomarzyć o karierze zawodniczej – zakończyła 30-latka.



FOT. RADOSŁAW PATRONIAK

**Mieczysław Popłonyk, komandor sekcji żeglarskiej, Sandra Jankowiak z nagrodą i Tomasz Szponder, prezes AZS**

## Lech określił swoje priorytety, wzmocnienia na pięciu pozycjach



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

**Piotr Rutkowski, właściciel Lecha Poznań myśli już o mistrzowskim hat-tricku oraz starcie w europejskich Pucharach. Jak nas zapewnił dział sportowy pracuje nad transferami na pełnych obrotach**

**Maciej Lehmann**
sport@glos.com

**Piotr Rutkowski, Tomasz Rząsa oraz dyrektor Akademii Lecha spotkali się z dziennikarzami, by w trochę luźniejszej atmosferze porozmawiać o planach transferowych i przyszłości klubu**

Piotr Rutkowski po obronie przez Lecha Poznań mistrza Polski zapowiadał, że nie zamierza się zatrzymywać i chce zbudować drużynę, która może walczyć o zakwalifikowanie się do Ligi Mistrzów. Zapowiada się ciekawe okienko transferowe, bo Kolejorz chce wzmocnić się na przynajmniej pięciu pozycjach.

### Kogo szuka Lech?

Kolejorz szuka bramkarza, lewego obrońcy, prawego skrzydłowego oraz defensywnego pomocnika.

Jak zapewniał Tomasz Rząsa, prace nad transferami trwają już wiele miesięcy, zawodnicy są wyskautowani i teraz dział sportowy czeka intensywna praca, by doprowadzić je do szczęśliwego końca.

Lech Poznań liczy się z odejściami Bartosza Mrozka, Antoniego Kozubala i ewentualnie Michała Gurgula oraz Wojciecha Mońki. Tego ostatniego Kolejorz chciałby zatrzymać jeszcze na jeden sezon, ale wszystko zależy od wysokości oferty oraz chęci opuszczenia przez młodego obrońcę mistrzów Polski.

Z obecnej kadry Kolejorz może stracić jeszcze Antonio Milicia oraz Taofeeka Ismaheela.

Chorwat otrzymał propozycję kontraktu, ale nie doszedł jeszcze do porozumienia z Lechem. Punktami spornymi są zarobki piłkarza oraz długość kontraktu. Milić, który z Lechem zdobył trzy mistrzostwa Polski, spodziewał się gwizdorskich warunków, te Kolejorz niekoniecznie chce spełnić.

Nie ma jakiegoś deadline'u, po którym propozycja już nie będzie ważna, ale do porozumienia jest raczej dalej niż bliżej. Szatnia Lecha też nie miała sygnału o tym, że Milić zostanie, co zdradził na poniedziałkowym media day Wojciech Mońka.

Padło oczywiście pytanie o Karola Linettego, który po nieudanej przygodzie z tureckim Kocaelisporze będzie wolnym zawodnikiem oraz Dawida Kownackiego (Werder wycenił go na 500 tys. euro). Lech Poznań zadeklarował, że szuka dla siebie jak najlepszych opcji. Linetty był poważnie brany rok temu, ale wybrał inny klub, a teraz w zespole na jego pozycji nie brakuje doświadczonych piłkarzy, więc priorytetem będzie ktoś młodszy.

Lech oczywiście nie chciał zdradzić nazwiska piłkarzy i kluby, z którymi negocjuje transfery, ale potwierdził, że minął czas pierwokupu z Górnika Taofeeka Ismaheela. Nigeryjczyk już pożegnał się emocjonalnym wpisem w mediach społecznościowych z kibicami Lecha Poznań, ale klub nie wyklucza również późniejszych rozmów na jego temat z Górnikiem Zabrze. Wszystko pewnie zależy od powodzenia rozmów z innymi kandydatami do gry w Kolejorzu, więc kto wie czy np. temat Kownackiego też się w jakimś momencie nie pojawi.

Otrzymaliśmy też informację, że w sprawie wykupu Luisa Palmy toczą się trudne negocjacje, ale temat pozostaje otwarty.

Nic natomiast nie mówi się o chęci pozyskania nowego napastnika i to jest trochę zastanawiające. Lech zakłada, że w przyszłym sezonie dużo więcej szans gry otrzyma Yannick Agnero.

### Ali Gholizadeh jedzie do Iranu

Przedstawiciele Lecha Poznań ujawnili, że Ali Gholizadeh przejdzie operację zerwanych więzadeł krzyżowych przednich w Iranie. Ma tam zaufanego chirurga i świetne warunki do rehabilitacji w ośrodku sportowym znajdującym się blisko jego domu.

Skrzydłowy przez 3 miesiące będzie przebywać w swojej ojczyźnie, a potem wróci do Poznania, gdzie kontynuować będzie rehabilitację. W Kolejorzu mocno wierzą w to, że Ali powróci do treningów na początku 2027.

Podczas spotkania sporo czasu poświęcono również młodzieży oraz zawodnikom wracającym z wypożyczeń.

Klub daje wolną rękę w poszukiwaniu nowych zespołów Bryanowi Fiabemie, Maksymilianowi Dziubie oraz Filipowi Szymczakowi. Największe zainteresowanie wzbudza obecnie Fiabema, o którego pyta kilka klubów.

Na wypożyczenia udadzą się Sammy Dudek oraz Tymoteusz Gmur. Szansę treningów z pierwszą drużyną otrzymają Hubert Janyszka, Karol Delikat oraz Kamil Jakóbczyk.

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA

WYDANIE BEZPŁATNE

CZWARTEK, 28.05.2026

www.stronapodrozy.pl



# *last*MINUTE WAKACJE

FOT. AGNIESZKA STOJANOWSKA

**Morze**

## Poznajcie Jarosławiec nazywany „polskim Dubajem”

*strona 38*



**Góry**

## Jaką trasą wybrać się na Śnieżkę? Sprawdźcie!

*strona 64*



**Lasy**

## Suwalszczyzna poleca się na letnią przygodę

*strona 74*



**Jeziora**

## Zachodniopomorskie jeziora to świetny pomysł na wakacje

*strona 94*



REKLAMA

0011522645

Twój plan na *weekend* w Rzeszowie

Hilton Garden Inn Rzeszów

MILLENIUM HALL

THE garden GRILLE & BAR

zapraszają

więcej na str. 115

DZIENNIK POLSKI GAZETA LUBUSKA pomorska Dziennik Bałtycki DZIENNIK ZACHODNI WROCŁAWSKA kurierlubelski Echo Dnia GŁOS WIELKOPOLSKI Dziennik nowiny WSPÓŁCZESNA Kurier Poranny nto NOWOŚCI Express GŁOS Gazeta Krakowska Express POLSKA

eprasa.pl 42e779af8b

**06/** Gdy zmęczy was plaża i słońce wybierzcie się do Podziemnego Miasta Wolin

**12/** Zachęcamy do odkrywania kulturalnego szlaku Gdańska

**16/** Biskupia Górka to oaza spokoju blisko trójmiejskiego zgiełku

**22/** Plaża w Mechelinkach was zachwyci

**34/** Wyspa Uznam - poczujcie się jak w przedwojennym kurorcie

**46/** Szczecin to miasto portowe, z którego daleko do morza

**60/** Uzdrowisko Ustroń to klimatyczne miejsce w Beskidzie Śląskim

**72/** Wodospad Kamieńczyka - dajcie się zaczarować jego magii

**84/** Czego nie robić w lesie? Sprawdzamy co grozi mandatem

**98/** Solina- bezmiar wody i górskie widoki

**110/** Nowy Targ to świetny punkt wypadowy do odkrywania Pienin

**118/** Supraśl - w sercu Puszczy Knyszyńskiej

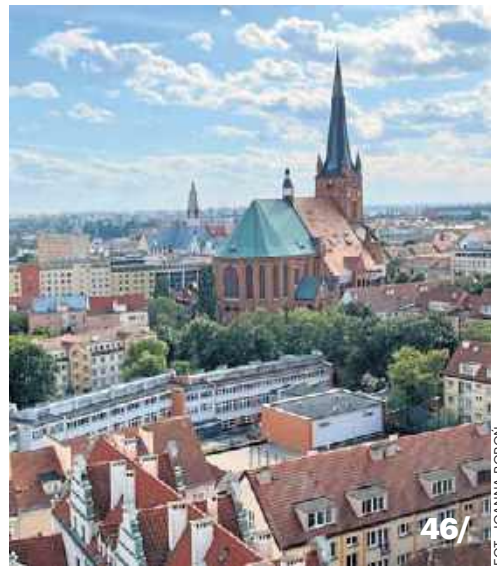
**124/** Ciechocinek to miejsce idealne nie tylko na turnus




FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI




FOT. JOANNA BOROŃ




FOT. JOANNA BOROŃ




FOT. K_KAPICA_AFK




FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW




FOT. JOANNA BOROŃ




FOT.JOANNA MACIEJEWSKA

lastMINUTE
WAKACJE

**Redaktor prowadzący**
Joanna Boroń

**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

**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 42e779af8b

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY ZŁOCIENIEC 0011517855

# Złocieniec

## Serce Pojezierza Drawskiego


Aleja Grabowa w Parku Żubra


Fot. Sebastian Kuropatnicki

**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

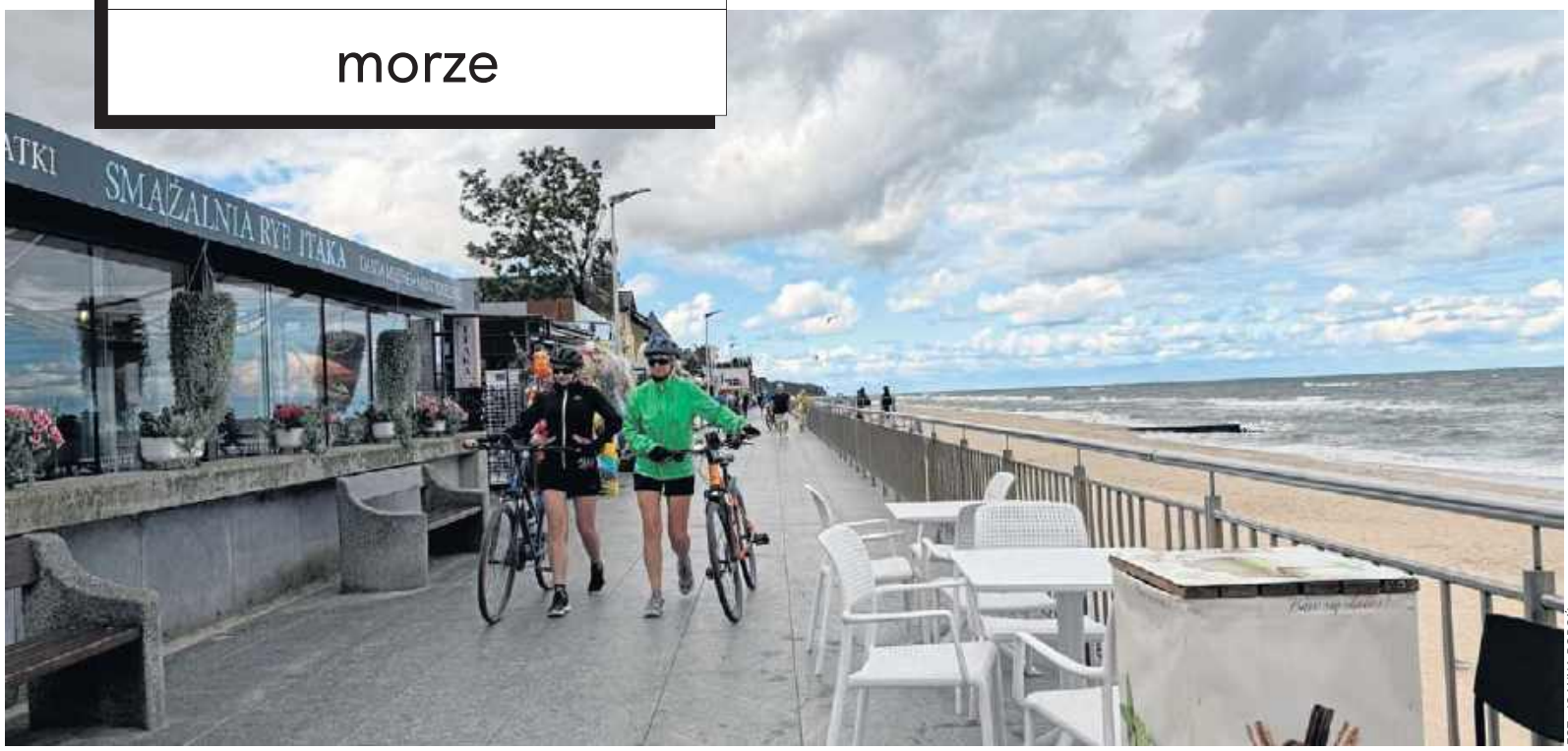

Mural przy ul. Staszica


Pałac Cieszyno

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA






FOT. JOANNA BOROŃ

**Wiele rowerowych szlaków biegnie nad brzegiem Bałtyku. W ścisłym sezonie trasa jest zatłoczona - szczególnie na odcinku od Mielna do Kołobrzegu.**

# Pomorze Zachodnie najlepiej odkrywać z roweru

Zachodniopomorskie oferuje ponad 1300 km głównych tras rowerowych. Najbardziej znanym wśród szlaków rowerowych na Pomorzu Zachodnim jest Velo Baltica. Pomorze Zachodnie to jednak różne trasy, o różnym stopniu trudności.

**Joanna Boroń**

Velo Baltica jest trasą wchodzącą w skład międzynarodowego szlaku EuroVelo 10 (trasa rowerowa R10), który poprowadzono wokół Morza Bałtyckiego. Jest częścią europejskiej sieci szlaków rowerowych EuroVelo. Jest to jedna z najdłuższych oznakowanych tras rowerowych w Polsce, mierząca około 540 km! Rozpoczyna się w Świnoujściu, a kończy w Elblągu i w większości prowadzi blisko Bałtyku, bywa, że biegnie jego brzegiem.

W sezonie (głównie lipiec-sierpień) trzeba mieć na uwadze, że szlak jest mocno uczęszczany przez turystów. Szczególnie zatłoczony jest wówczas odcinek Kołobrzeg-Mielno. Dalej trasa oddala się nieco od morza i jazda rowerem jest znacznie spokojniejsza.

Jadąc trasą rowerzyści zwiedzić mogą Kołobrzeg, Darłowo, Ustkę, Łebę, Puck oraz Trójmiasto. Warto też znaleźć czas na odwiedzenie ruin w Trzęsaczu, latarni morskich (na trasie jest ich kilka), jezior przybrzeżnych (Liwia Łuża, Jamno) czy Ogrodów Hortulus w Dobrzycy.

Stary Szlak Kolejowy to prawie 200-kilometrowa trasa w województwie zachodniopomorskim. Formalnie rozpoczyna się w Kołobrzegu, a kończy już w Wielkopolsce, w małej miejscowości Skrzatusz, niedaleko Piły. Budowa Starego Szlaku Kolejowego nie została jeszcze w pełni zakończona, ale prace trwają i kolejne odcinki dróg rowerowych są sukcesywnie oddawane do użytku.

Ta wyjątkowa trasa, oznaczona na mapach numerem 15, prowadzi przez najbardziej malownicze zakątki regionu - od nadmorskiego Kołobrzegu, przez pojezierza, aż po wielkopolski Skrzatusz. Jednym z największych atutów szlaku jest to, że w znacznej części prowadzi po dawnych torowiskach kolejowych. Co to oznacza dla rowerzysty? Przede wszystkim łagodne podjazdy i przyjemne zjazdy - nawet osoby o przeciętnej kondycji oraz najmłodsi kolarze poradzą sobie z tą trasą.

Trasa rowerowa wokół Zalewu Szczecińskiego to polsko-niemiecki szlak rowerowy okrążający słynny zalew pętlą o długości blisko 300 km. Jej niemiecka nazwa to Stettiner Haff Rundweg. Trasa oficjalnie ma swój początek w Szczecinie, ale jako, że jest to pętla, wycieczkę można rozpocząć w dowolnym miejscu. Trasa fragmentami istotnie biegnie zaraz przy brzegach Zalewu, w innych przemierza tereny polne i leśne, szczególnie w Wolińskim Parku Narodowym bogatym w buki. Podczas wyprawy można też odwiedzić Szczecin, Międzyzdroje, Świnoujście czy Wolin.

Blue Velo to zachodniopomorski szlak rowerowy o długości 266 km, który łączy Bałtyk wzdłuż Zalewu Szczecińskiego i przez Pojezierze Myśliborskie z Kostrzynem nad Odrą. Północna część tras prowadzi wzdłuż wód Jeziora Dąbie oraz Zalewu Szczecińskiego. Na południu duża jej część została wybudowana na starotorzach dawnych linii kolejowych. Początek etapu znajduje się w Gryfinie przy punkcie granicznym. Będąc w okolicy Gryfina warto zajechać do Krzywego Lasu. Znajduje się on we wsi Nowe Czarnowo. To ciekawe skupisko około 100 zdeformowanych drzew, sosen zwyczajnych. Na trasie warto zboczyć do Swobnicy. Znajdują się tam ruiny XIV-wiecznego zamku zakonu joannitów, ze świeżo odrestaurowaną średniowieczną wieżą obronną.

Trasa Pojezierzy Zachodnich mierzy prawie 340 km, nie wszystkie odcinki są jednak ukończone. Rozpoczyna się na granicznym moście w Siekierkach (to 770-metrowy most nad Odrą z tarasem widokowym na Rozlewiska Kostrzyneckie) przebiega przez Trzcińsko-Zdrój, Choszczno, Drawsko Pomorskie, Borne Sulimowo, Szczecinek, a kończy w pobliżu miejscowości Miastko. W sumie szlak wiedzie przez pięć parków krajobrazowych!

**Pomorze Zachodnie to wyjątkowe tereny, pełne zieleni i pięknych widoków. Rower to świetny sposób na aktywny wypoczynek i odkrywanie tych terenów**

REKLAMA 0011516006




www.tawernapodwodnikiem.pl

TAWERNA

"POD WODNIKIEM"

RESTAURACJA

POKOJE HOTELOWE

SMAŻALNIA RYB

Parkowa 12, 72-350 Niechorze 91 386 36 11 Czynne cały rok

eprasa.pl 42e779af8b

MATERIAŁ INFORMACYJNY AMW REWITA

0011518075




GÓRY MORZE JEZIORA ZAMEK



#tworzymypięknewspomnienia

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Podziemne Miasto Wolin. Macie ochotę na niezwykłą podróż w czasie?

Wizyta w Podziemnym Mieście Wolin zachwyci też najmłodszych. Przy okazji będzie też lekcją historii

**Joanna Boroń**

W czasie II Wojny światowej były tu potężne działa, chronione setkami ton żelbetonu, które miały bronić bazy Kriegsmarine. Po wojnie z podziemnych bunkrów polscy generałowie mieli dowodzić lądowaniem jednostek Ludowego Wojska Polskiego w Skandynawii. Dziś to jedna z turystycznych atrakcji, którą warto wpisać na listę miejsc wartych odwiedzenia.

Historia Podziemnego Miasta Wolin rozpoczyna się w 1936 roku, gdy ruszyła budowa kompleksu, czyli 7 potężnych żelbetonowych schronów, kilkunastu baraków, kilometrów dróg i całej niezbędnej infrastruktury technicznej.

Najważniejszymi obiektami baterii były cztery potężne schrony koszarowo-bojowe. Na szczycie każdego z nich wybudowano specjalne stanowisko, na którym ustawiono armaty kalibru 15 cm. Zasięg dział wynosił około 20 km, a każda armata wyposażona w potężny pancerz ważyła blisko 8 ton. Dwukondygnacyjny schron dowodzenia przykryto zespołem kopuł pancernych kryjących przyrządy optyczne. Schron maszynowni i magazyn amunicji umieszczono na wschodnim skraju baterii. W czasie wojny baterie wyposażono w nowoczesny radar FuMo 214 Wurzburg-Riese.

Od 1941 roku Bateria Vineta była obiektem, w którym szkolili się artylerzyści lądowi Kriegsmarine. W marcu 1945 roku bateria wspierała ogniem oddziały niemieckie broniące przesmyku Dziwnów- Dziwnówek. Obiekty opuszczono w kwietniu 1945 roku- po wysadzeniu zamków armat.

Kompleks został zajęty przez sowietów już 5 maja 1945 roku. Do grudnia 1945 roku demontowano cenne wyposażenie i dopiero



FOT. PODZIEMNE MIASTO WOLIN

Wizyta w Wolinie to atrakcja nie tylko dla miłośników historii

w styczniu 1946 roku obiekt został przekazany polskiej armii. Początkowo nie było pomysłu jak go wykorzystać. W latach 50 XX wieku postanowiono baterię przekształcić w zapasowe stanowisko dowodzenia dla najwyższych władz wojskowych polskiej armii. Do pierwszej dużej modernizacji doszło najprawdopodobniej około 1955 roku. Cały teren siłami kompani budowlanej Marynarki Wojennej ufortyfikowano budując 6 Kompanijny Rejon Umocniony, który połączono z 11 Batalionowy Rejonem Umocnionym. Pobliski teren został wyposażony w fortyfikacje polowe i stanowiska artylerii przeciwlotniczej, baterię moździerzy, stanowiska dla ckm i dwa ukrycia dla czołgów T-34. Wszystkie pomieszczenia Baterii Vineta wyremontowano wykorzystując pozostawione przez sowietów niemiecki wyposażenia i przygotowano do nowych funkcji - stanowiska dowodzenie obrony przeciwdesantowej zachodniego wybrzeża.

**13 lat temu gospodarzem obiektu zostało Muzeum Obrony Wybrzeża w Świnoujściu. W wakacje Podziemne Miasto Wolin odwiedzać można codziennie.**

W 1965 roku rozpoczął się kolejny etap modernizacji - wszystkie schrony połączono kilometrem podziemnych tuneli. Zmodernizowano także wyposażenie schronów lokując w nich centralę telefoniczną, Radiowe Centrum Odbiorcze, Kasyno, Obiekt Obrony Przeciwchemicznej. Powstało w pełni autonomiczne „podziemne miasto".

Kompleks miał służyć jak Zapasowe SD Dowódcy Frontu Polskiego (Nadmorskiego).

Obiekt z czasem zmieniał swoje przeznaczenie. W latach 80-tych XX wieku stał się Zapasowym Stanowiskiem Dowodzenie Dowódcy Marynarki Wojennej. Później - SD Dowódcy 8 Flotylli Obrony Wybrzeża.

O tajnym stanowisku dowodzenia wiedzieli tylko nieliczni - głównie najwyżsi rangą oficerowie. Była to jedna z pilnie strzeżonych tajemnic okresu „zimnej wojny". Umocnienia wizytował i kierował w nich ćwiczeniami m.in. generał Wojciech Jaruzelski - w 1980 roku. Ostatnimi ćwiczeniami w jakich kompleks uczestniczył była manewry „Pirania" w 1995 roku.

### Nie tylko Podziemne Miasto Wolin, ale i podziemny Szczecin

Macie ochotę na więcej? Wybierzcie się zwiedzanie Podziemnych Tras Szczecina, które znajdują się w okolicy Dworca Głównego w dwóch schronach - przeciwlotniczym oraz przeciwatomowym i są dostępne do zwiedzania. Szczeciński schron jest prawdopodobnie największym schronem cywilnym z czasów II wojny światowej na terenie Polski. Obiekt składa się z dwóch kondygnacji, a jego klatka sięga na 21 metrów w głąb ziemi. Jego łączna powierzchnia to 3 tys. m . Ściany i stropy z żelbetu mają grubość prawie 3 m. Podczas nalotów alianckich schron pomieścił ok. 5 tys. osób. Dla zwiedzających dostępne są 3 trasy-wystawy tematyczne: II Wojna Światowa, Zimna Wojna, Selfie z PRL-em.

REKLAMA 0011515988



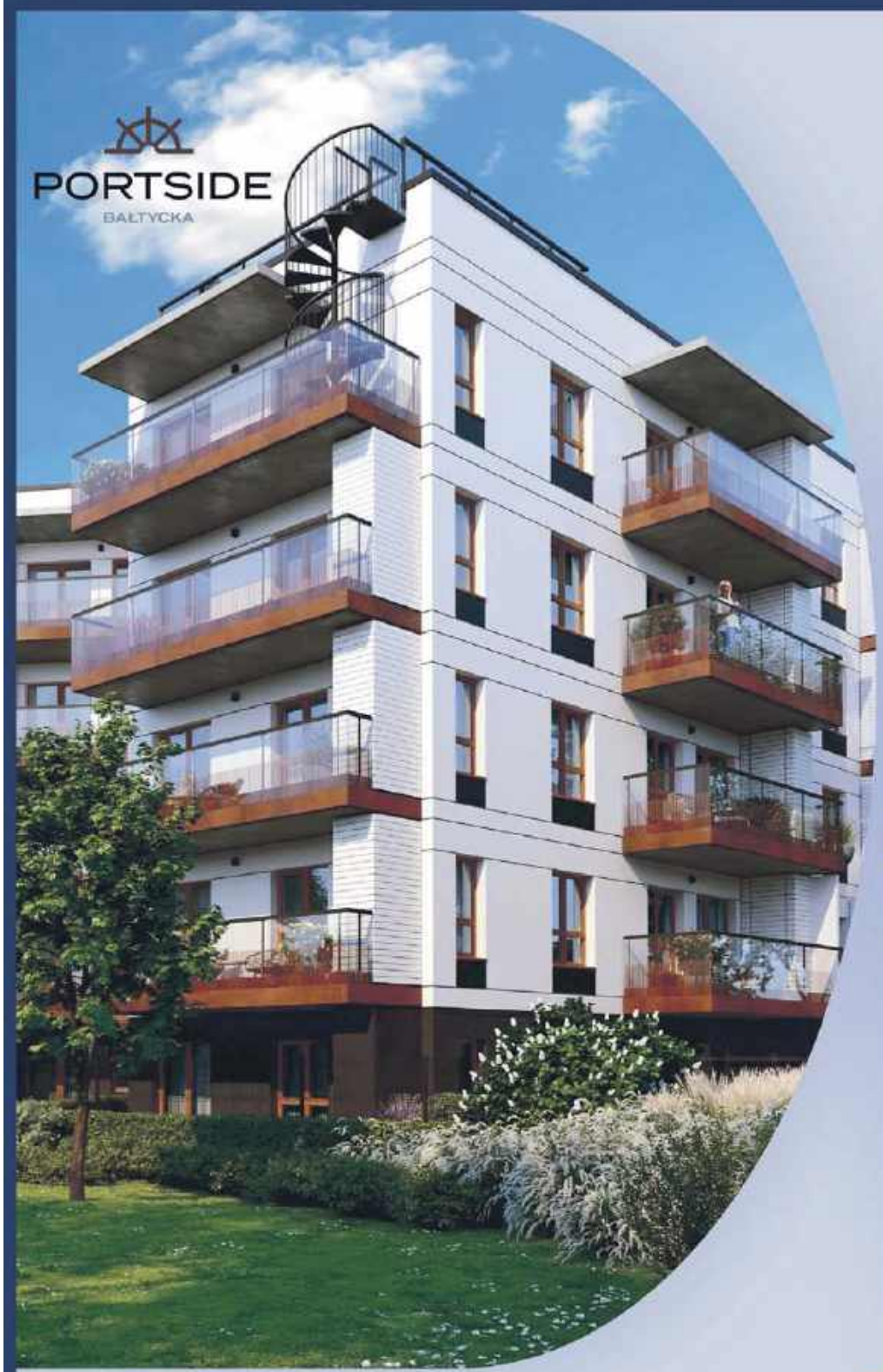

eprasa.pl 42e779af8b

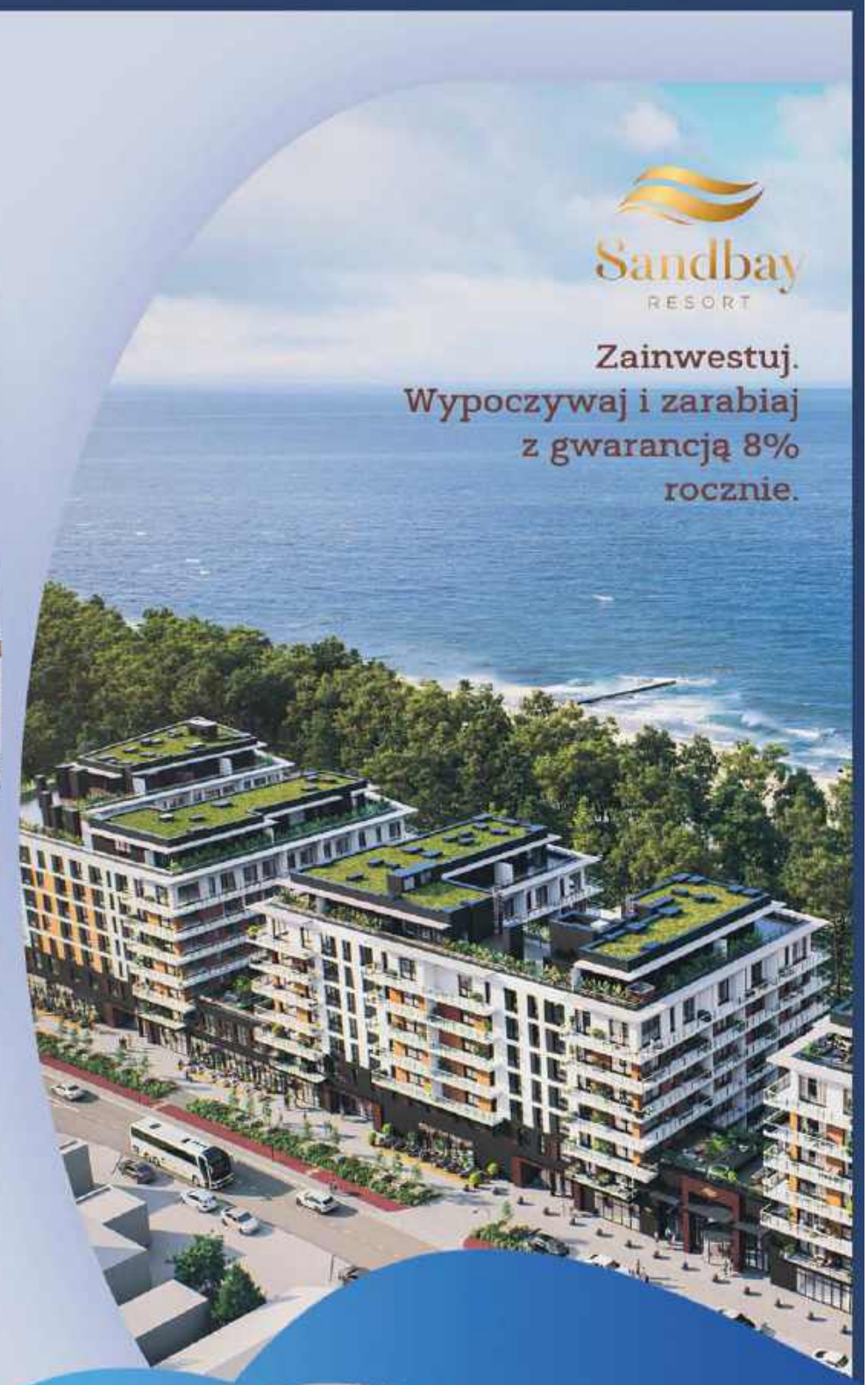
REKLAMA 0011518693

PORTSIDE
BAŁTYCKA

Sandbay
RESORT

Zainwestuj.
Wypoczywaj i zarabiaj
z gwarancją 8%
rocznie.





Przestronne balkony
Rowerownia
Plac zabaw
Automatyczna recepcja
Smart home

Odkryj Kołobrzeg z doświadczonym deweloperem. Wybierz apartament Portside Bałtycka - w dzielnicy portowej, przy marinie lub w pełni wyposażony apartament w Sandbay Resort tuż przy plaży.

Peninsula PROPERTY
Our projects. Your experience.

JESTEŚMY CZŁONKIEM PZFD

Porozmawiajmy: + 48 696 955 000 | www.peninsulaproperty.com

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA





FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Turyści odwiedzają Międzyzdroje przez cały rok

# Międzyzdroje – perła polskiego Wybrzeża i letnia stolica kultury

Międzyzdroje to jedno z najbardziej rozpoznawalnych nadmorskich miast w Polsce. Położone na wyspie Wolin, nad Morzem Bałtyckim, od lat przyciąga turystów szerokimi plażami, malowniczymi krajobrazami i wyjątkowym klimatem.

**Joanna Boroń**

Największym symbolem Międzyzdrojów jest bez wątpienia słynne molo. Pierwszy niewielki, drewniany pomost powstał w tym miejscu już w 1885 roku. Otrzymał wtedy imię niemieckiego cesarza Fryderyka III. Kolejne molo na tym miejscu również było drewniane. Budowę obecnego molo rozpoczęto na początku lat 90-tych. Przebiegała ona dwuetapowo - w 1994 roku oddano do użytku pierwszy odcinek, a parę lat później zaczęto jego wydłużanie. Oficjalne otwarcie nastąpiło 19 marca 2005 roku. W sezonie letnim okolice mola tętnią życiem - działają liczne kawiarnie, restauracje i punkty rozrywki dla turystów.

## Festiwal i Aleja Gwiazd

Międzyzdroje słyną również z Festiwalu Gwiazd. Gdy w marcu 1996 roku zmarł wybitny reżyser Krzysztof Kieślowski, przyszły go żegnać tłumy podczas tego pożegnania zrodziła się idea organizacji wydarzenia, podczas którego artyści polskiej sceny, przedstawiciele biznesu i polityki, będą mogli się spotkać i cieszyć swoim towarzystwem. A co ważne spotkać się także z wierną publicznością. Międzyzdroje stało się letnią stolicą kultury, goście przyjeżdżający na to wydarzenie mogli zapoznać się z wielkimi premierami polskiej sztuki, a program Festiwalu cechowała różnorodność i bogactwo. W tym roku festiwal będzie miał swoją 29. edycję i odbędzie się w dniach 2-5 lipca.

By po tych spotkaniach pozostał trwały ślad Waldemar Dąbrowski, mecenas kultury i były Minister Kultury, wprowadził w życie kolejną ideę - Aleję Gwiazd. To przestrzeń artystyczna, do realizacji której zaprosił wybitnego rzeźbiarza Adama Myjaka, twórcę wielu wystaw, projektów pomnikowych, plenerowych, scenograficznych, obecnie rektora Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Przy projektowaniu Alei przyświecała artyście myśl, aby był to autentyczny uścisk dłoni - Artysty i Widza. Unikalny charakter Alei Gwiazd to uwiecznione w brązie odciski dłoni artystów i oryginalnych autografów. Wśród artystów, którzy jako pierwsi odsłonili odciski swoich dłoni w 1996 roku byli Beata Tyszkiewicz i Daniel Olbrychski, wspaniała para wielkiego polskiego kina. Obecnie Aleja to zbiór odcisków dłoni prawie 200. osób i oryginalne symboliczne rzeźby, upamiętniające wybitne osobowości ze świata kultury i ich dorobek artystyczny.

**Miejscowość łączy w sobie cechy eleganckiego kurortu, rodzinnego miejsca wypoczynku oraz centrum wydarzeń kulturalnych.**

## W otoczeniu wolińskiego parku

Ogromnym atutem miasta jest bliskość natury. Międzyzdroje leżą na terenie Wolin National Park, jednego z najpiękniejszych parków narodowych w Polsce. Turyści mogą spacerować po licznych szlakach pieszych i rowerowych, podziwiać klify oraz odwiedzić zagrodę pokazową żubrów. Szczególnie popularnym punktem widokowym jest Góra Gosań, z której rozciąga się imponujący widok na Bałtyk.

Miasto oferuje atrakcje przez cały rok. Latem dominuje wypoczynek na plaży i sporty wodne, natomiast poza sezonem Międzyzdroje zachwycają spokojem. Coraz więcej osób wybiera to miejsce także na weekendowe wyjazdy jesienią czy zimą, doceniając świeże powietrze i mniej tłoczną atmosferę.

Międzyzdroje są także dobrze przygotowane pod względem infrastruktury turystycznej. Znaleźć tu można zarówno luksusowe hotele i apartamenty, jak i pensjonaty czy rodzinne kwatery. Bogata oferta gastronomiczna pozwala spróbować świeżych ryb oraz regionalnych specjałów kuchni pomorskiej.

Dzięki połączeniu pięknej przyrody, nadmorskiego klimatu i licznych atrakcji, Międzyzdroje pozostają jednym z najchętniej odwiedzanych kurortów nad Bałtykiem. To miejsce, które potrafi zachwycić zarówno osoby szukające aktywnego wypoczynku, jak i tych, którzy marzą o spokojnym relaksie nad morzem.

REKLAMA 0011518463

IDEALNY odpoczynek MA SWÓJ ADRES

120 m od Bałtyku
PUSTKOWO
ul. Słoneczna 25, Rewal
604 148 392, 91 38 64 459

ZEM TOURIST PUSTKOWO

IDEALNE MIEJSCE DLA RODZIN Z DZIEĆMI
PRZESTRZEŃ DLA OSÓB AKTYWNYCH
KOMFORT I SPOKÓJ DLA SENIORÓW

- 5-osobowe, bogato wyposażone domki
- jadalnia w budynku ośrodka
- nowoczesny, ogrodzony parking
- baseny odkryte (czynne w sezonie letnim)
- plac zabaw i sala zabaw dla dzieci
- wyznaczone miejsce na ognisko i grill
- boisko do siatkówki
- siłownia zewnętrzna



TOTALNY RESET NOWA ENERGIA REGENERACJA

Serdecznie zapraszamy do rezerwacji!

zempustkowo.pl

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011519086

# Gmina Trzebiatów
## – więcej niż wakacyjny kierunek




Przez cały rok odbywają się tu wydarzenia kulturalne, historyczne, patriotyczne, sportowe i rozrywkowe. Trzebiatów to także dobre miejsce do życia - historyczna perła ukryta wśród pól i lasów.

Lokalną atmosferę tworzą aktywni mieszkańcy, koła i stowarzyszenia: Koła Gospodyń Wiejskich, PTTK, organizacje turystyczne, Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz drużyny sportowe.

Od września do kwietnia nadmorska przestrzeń sprzyja spacerom, wyciszeniu i kontaktowi z naturą - bez wakacyjnego pośpiechu.

Naturalne bogactwo gminy tworzą Rega, Jezioro Resko Przymorskie, Morze Bałtyckie, lasy, łąki i szerokie plaże. Rega jest także popularnym miejscem zawodów wędkarskich „złap i wypuść".

## ZAPRASZAMY NA WAKACYJNE IMPREZY W GMINIE TRZEBIATÓW:

**7 czerwca | SŁONINA 2026**
**– Piknik Motocyklowo-Rockowy**
Parada motocykli, koncerty i integracja mieszkańców organizowana przez Stowarzyszenie Nasze Miejsce. Start: godz. 13:00 w Mrzeżynie, parada o 14:30 do Ogrodów Pałacowych w Trzebiatowie. Koncerty m.in. Titty Twister i TSA.

**5 lipca | HELLO LATO! - Festyn „Bezpieczna WODA"**
Otwarcie sezonu wakacyjnego w Porcie Morskim w Mrzeżynie. Pokazy ratownictwa wodnego, koncerty, edukacja ekologiczna, gry i zabawy. Wystąpią m.in. Kobranocka, Paweł Tur i Złośliwość Rzeczy Martwych. Pokaz przygotowania paprykarza mrzeżyńskiego z degustacją.

**19 lipca | Historyczne Żniwa w Gosławiu**
Impreza prezentująca pomorskie tradycje rolnicze i żniwiarskie. W programie: targi rękodzieła, koncert ludowy, pokaz tradycyjnych żniw, posiłek żniwiarza i zwiedzanie historycznej zagrody.

**25 lipca | Trzebiatowskie Święto Kaszy**
Święto tradycji i lokalnej kuchni w Ogrodach Pałacowych. Korowód uliczny, koncerty (m.in. Baranovski, Pan Bakteria), degustacje kaszy po rycersku, jarmark, animacje i atrakcje dla dzieci.

**1 sierpnia | Święto Flądry 2026 w Mrzeżynie**
Wydarzenie organizowane przez TOT „Ujście Regi". Koncerty szantowe, kulinaria, degustacje ryb, konkurs wiedzy o Trzebiatowie i Mrzeżynie oraz atrakcje dla mieszkańców i turystów.

**6-9 sierpnia | Eco REGATY**
**o Puchar Burmistrza Trzebiatowa**
VI edycja regat w Mrzeżynie. Zawody młodzieżowe na Morzu Bałtyckim i rywalizacja o puchar Burmistrza Trzebiatowa.

**Druga połowa Sierpnia**
**- Najwyższy Czas Przekopać Port**
XI edycja znanej imprezy sportowej w Porcie Morskim w Mrzeżynie. Gry, animacje i widowiskowa próba przekopania kanału portowego... piłką.

**23 sierpnia | Festiwal muzyki Morskiej**
**„SŁONA WODA"**
Szantowy festiwal przy porcie w Mrzeżynie. Gry i animacje rybackie, gotowanie inspirowane tradycją morską oraz koncerty: Mariusz „Zejman" Ścieśliński, IGACKI Band, Mark Twain i ATLANTYDA.

**Tajemniczy**
**TRZEBIATÓW NOCĄ**
Nocne zwiedzanie miasta z przewodnikiem, historycznymi postaciami i opowieściami o legendach Trzebiatowa. W programie m.in. średniowieczna straż miejska, pokaz ognia, wizyta w Pałacu Książęcym i dodatkowe atrakcje.
TERMINY 2026: 5.06, 26.06, 10.07, 24.07, 7.08, 21.08, 4.09
ZBIÓRKA: godz. 22:00, Centrum Informacji Turystycznej w Trzebiatowie, ul. Wojska Polskiego 65.



Trzebiatów | WWW.TRZEBIATOW.PL | /TRZEBIATOW/ /NASZ_TRZEBIATOW/

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Latarnik pomorski, czyli szlakiem budowli, które od stuleci są ważnym elementem nawigacji

**Na polskim wybrzeżu Bałtyku znajduje się 15 czynnych latarni**
Wszystkie działające obiekty tworzą malowniczy Szlak Latarni Morskich

**Ryszard Pawłowski**

Zanim odwiedzisz Pomorze Zachodnie, Środkowe czy też Wschodnie, zastanów się, jakim szlakiem chcesz podążyć. Warto zaplanować swoją wyprawę, jeśli chcemy coś zobaczyć, a nie tylko leżeć plackiem na plaży. A może by tak kilka latarni morskich, których na Wybrzeżu nie brakuje?

Na polskim wybrzeżu Morza Bałtyckiego latarnie morskie od stuleci stanowią ważny element nawigacyjny, pomagając statkom bezpiecznie docierać do portów i omijać niebezpieczne mielizny. Obecnie na wybrzeżu działa 15 latarni morskich. Rozciągają się one wzdłuż całego pasa nadmorskiego: od zachodnich granic: od Świnoujścia, przez centralne odcinki wybrzeża, aż po okolice Gdańska i Zatoki Gdańskiej.

Wśród najbardziej znanych znajdują się m.in. latarnie w Kołobrzegu, na Półwyspie Helskim, Rozewiu czy w Sopocie. Każda z nich ma własną historię, architekturę i unikalny zasięg światła, który od lat wyznacza bezpieczne szlaki żeglugowe. Ciekawe jest to, że - oprócz latarni czynnych w kraju - istnieją również dwie wyjątkowe latarnie utrzymywane przez polskie stacje polarne. Są to Latarnia Morska Arctowski na Antarktydzie oraz Latarnia Morska Hornsund na Spitsbergenie.

Koniecznie trzeba zobaczyć latarnię w Rozewiu. Przylądek Rozewie wymieniony jest w historycznych dokumentach już w 1359 roku. Mieszkańcy nazywali wówczas przylądek Rosenhoupt, natomiast w drugiej połowie XX wieku nosił już nazwę Rożewo, aby w końcu zostać Rozewiem. Latarnia zlokalizowana jest na granicy Nadmorskiego Parku Krajobrazowego. W 1821 roku wzniesiono tu okrągłą, lekko zwężającą się ku górze wieżę zbudowaną z kamieni polnych i cegieł. Później zbudowano drugą latarnię. Obie świeciły razem i zgodnie do 1910 roku. Wtedy dokonano przebudowy starej wieży, czyniąc z niej nowoczesną latarnię, a nowsza wieża została na trwale wyłączona z eksploatacji.

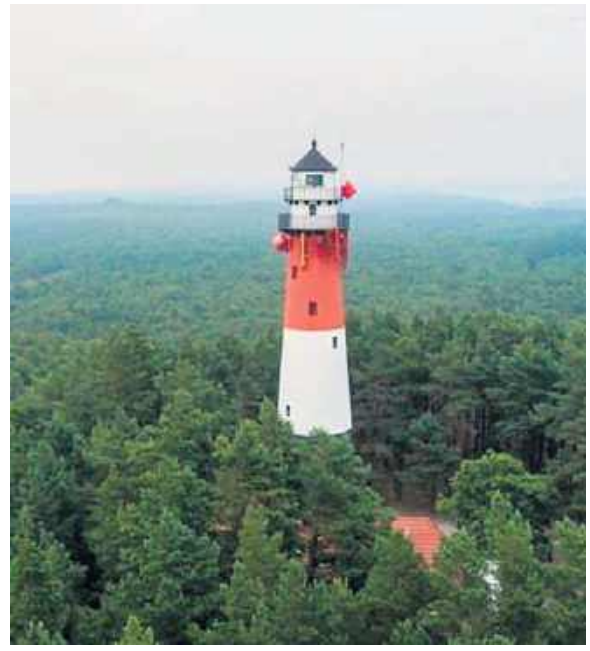
Latarnia Stilo, położona w odległości pięciu kilometrów od wsi Stilo zwanej również Osetnik i 10 km na wschód od miasta Łeba, jest bardzo charakterystyczną budowlą o kształcie ściętego ostrosłupa na szesnastokątnej podstawie. Latarnia Ustka to zaś niezwykle interesujący architektonicznie obiekt, składający się z ośmiokątnej wieży i niewiele niższego, przylegającego do niej budynku latarników. Latarnia Morska na Helu to natomiast ośmiokątna wieża z czerwonobrunatnej licowanej cegły, zwężająca się ku górze, zakończona galerią pod stożkowym dachem, na którym znajduje się jedna z helskich anten radiowych.

Z kolei położona tuż przy sopockim molo malownicza Latarnia Morska ma dosyć niespotykaną historię, bo tak naprawdę jest... kominem. Warto się zapoznać z jej dziejami na miejscu. Pełnoprawny status latarni morskiej wieża uzyskała w 1977 roku, kiedy jej nawigacyjne światło zaczęło sięgać na ponad 17 mil morskich (31,4 km). Dziś ten zasięg to tylko 7 Mm, więc latarnią morską jest już tylko z nazwy i tradycji.

**Latarnia w Świnoujściu to najwyższy znak nawigacyjny na wybrzeżu Bałtyku, powstała w 1854 roku, na prawym brzegu Świny w przemysłowej części miasta Świnoujście: Warszów**



W Rozewiu są dwie latarnie



Latarnia w Stilo wśród zieleni



Ceglana latarnia w Ustce



Obiekt w Świnoujściu

FOT. MATERIAŁY NADESŁANE/ANDRZEJ SZKOCKI

REKLAMA 0011514704




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011521223

HOSSOLAND

# PARK ROZRYWKI

## Tu każdy dzień przechodzi do legendy!

Są miejsca,w których dzień zamienia się w opowieść.
W Hossolandzie mali i duzi odkrywcy mogą przemierzać baśniowe krainy, poczuć dreszcz emocji na rollercoasterach i spędzić razem czas pełen uśmiechu i rodzinnej zabawy.

**BAŚNIOWE KRAINY, MAGICZNY LAS**
WIKINGOWIE, SYRENY, SMOKI I BAŚNIOWE POSTACIE

**ROLLECOASTERY, KARUZELE**
I WIELE INNYCH ATRAKCJI DLA CAŁEJ RODZINY

**SPOTKANIA Z BOHATERAMI**
I EDUKACJA PRZEZ ZABAWĘ

**RÓŻNORODNA OFERTA GASTRONOMICZNA**
DLA KAŻDEGO



**SKANUJ KOD QR I KUP BILET ONLINE!**



www.hossoland.pl

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Na kulturalnym szlaku Gdańska: muzea, bursztyn, opera i teatr z otwieranym dachem

Wizyta w IKM

Instytut Kultury Miejskiej mieści się w Kunszcie Wodnym. To ciekawy przykład nowoczesnej architektury

**Ryszard Pawłowski**

Gdańsk kojarzy się z ulicą Długą, Neptunem, ruchliwym Głównym Miastem, no i oczywiście z morzem, ale do zaoferowania ma znacznie więcej niż typowe wakacyjne miejsca. Gdy w mieście popada, i tak nikt nie będzie się nudził: wystarczy wybrać się na kulturalny szlak Gdańska.

Kto lubi muzea i chce poczuć historycznego ducha miasta, koniecznie musi odwiedzić Ratusz Głównego Miasta. To niedoceniane miejsce, które z reguły się mija i... tyle. Sylwetka Ratusza dominuje nad panoramą Drogi Królewskiej, najbardziej reprezentacyjnego traktu zabytkowej części miasta. Jego bogactwo kryje się we wnętrzach. Warto wejść do środka, by obejrzeć pełne przepychu wnętrza: Wielką Salę Rady zwaną też Salą Czerwoną lub Letnią z zachowanym przepięknym wyposażeniem z przełomu XVI i XVII w., Małą Salę Rady (Zimową) czy Wielką Salę Wety, zwaną Salą Białą. Ponadto w okresie sezonu turystycznego można wejść na galerię widokową wieży ratusza, skąd roztacza się wspaniały widok na Gdańsk. Kto jeszcze bardziej chce się zanurzyć w kulturze starego Gdańska, musi koniecznie odwiedzić Dom Uphagena. Obiekt położony przy ulicy Długiej 12 jest jedyną w Polsce i jedną z niewielu w Europie kamienic mieszczańskich z XVIII wieku dostępnych do zwiedzania. Na pierwszym piętrze od ulicy położony jest salon, najbardziej reprezentacyjne wnętrze domu. Pomieszczenie dekorowane jest białymi boazeriami z płycinami przedstawiającymi antyczne budowle. Ściany powyżej boazerii pokrywają tkaniny. Sufit zdobi rozbudowana dekoracja sztukatorska, która była niegdyś złocona i malowana w rozmaitych kolorach.



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

**Przedstawienia w Operze Bałtyckiej zachwycają rozmachem**

Jednym z kulturowych symboli Gdańska jest też bursztyn. Jantarowe wyroby można kupić choćby na ulicy Mariackiej, a kto chce się bardziej zanurzyć w tym świecie, może odwiedzić Muzeum Bursztynu, mieszczące się w historycznym pokrzyżackim Wielkim Młynie. Na pierwszej kondygnacji pokazany jest proces powstawania bursztynu. Bursztyn bałtycki - co warto zaznaczyć - powstał ponad 40 mln lat temu. Na drugiej kondygnacji są natomiast eksponowane unikatowe i cenne wyroby z jantaru. Atrakcyjne są też same wnętrza placówki, bo Wielki Młyn to architektoniczna średniowieczna perełka. Architektonicznych perełek nie brakuje, zresztą, w całym Gdańsku: także tych bardziej współczesnych. Wart obejrzenia jest Teatr Szekspirowski. To nie tylko spektakularna architektura, to także przestrzeń, gdzie każdy kamień opowiada fascynującą opowieść o kulturze, sztuce i, oczywiście, wielkim Szekspirze. Obiekt powstał w miejscu, gdzie w XVII wieku funkcjonował budynek Szkoły Fechtunku, wzorowany na londyńskim Teatrze Fortune. Wnętrze Sali Głównej teatru jest rekonstrukcją dawnego gdańskiego teatru elżbietańskiego. Możliwe jest tu uzyskanie różnych typów scen: klasycznej włoskiej, elżbietańskiej (wysuniętą w kierunku widowni, gdzie publiczność na parterze stoi wokół sceny), sceny-areny i innych. Wspomniany już otwierany dach to kolejny cud inżynierii, umożliwiający wystawianie spektakli przy świetle dziennym, w duchu prawdziwej renesansowej tradycji. Teatr mieści się przy ulicy Bogusławskiego 1 i można go zwiedzać z przewodnikiem. Kulturalne wrażenia murowane. Wraz z początkiem czerwca wystartuje ponadto - już po raz ósmy - najpiękniejsze kino plenerowe w Gdańsku... na dachu Teatru Szekspirowskiego. Pokazy inspirowane są słynnymi projekcjami filmowymi „Rooftop cinema", które odbywają się od wielu lat na dachach budynków Nowego Jorku.

**Wraz z początkiem czerwca wystartuje po raz ósmy najpiękniejsze kino plenerowe w Gdańsku - na dachu Teatru Szekspirowskiego. Sam teatr też można zwiedzać**

Będąc w Gdańsku, warto też odwiedzić Operę Bałtycką. Siedziba opery mieści się przy alei Zwycięstwa we Wrzeszczu, w budynku dawnej hali sportowo-widowiskowej z lat 1914-1915. Obiekt po II wojnie światowej został przebudowany i przystosowany do potrzeb teatru operowego. W kolejnych dekadach był wielokrotnie modernizowany, a obecny kształt uzyskał w latach 80. XX wieku. Pierwszy spektakl „Eugeniusz Oniegin" Piotra Czajkowskiego został wystawiony 28 czerwca 1950 roku i ten dzień uważa się za początek funkcjonowania tej ważnej na mapie Pomorza placówki kulturalnej. Zaś całość wiedzy o kulturalnych atrakcjach Gdańska warto nabyć, odwiedzając siedzibę Instytutu Kultury Miejskiej w nowoczesnym gmachu Kunsztu Wodnego na Targu Rakowym. W Kunszcie Wodnym znajduje się m.in. bistro o oraz księgarnia, która w ofercie ma wydawnictwa gdańskie, poezje oraz pozycje dotyczące architektury, urbanistyki i sztuki, a także sekcję nowości i reportaży.

REKLAMA 0011518126

HOTEL POLARIS ★★★

UL. SŁOWACKIEGO 33 • UL. ŻEROMSKIEGO 26
W ŚWINOUJŚCIU BLISKO PLAŻY

RELAX W ŚWINOUJŚCIU

OD 5 NOCLEGÓW ZE ŚNIADANIAMI ORAZ OBIADOKOLACJĄ

- DOSTĘP DO SPA (KOMPLEKS: BASEN I JACUZZI)
- WI-FI
- CENA OD 365 ZŁ ZA OSOBĘ W POKOJU 2-OSOBOWYM (DOBA)



WWW.HOTELPOLARIS.PL • TEL. 91 321 54 12 • MARKETING@HOTELPOLARIS.PL

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011514736

BALTIC OPERA FESTIVAL MECENAS GŁÓWNY ORLEN

BALTIC OPERA FESTIVAL

RYSZARD WAGNER

WALKIRIA

2 i 5 lipca 2026 / Opera Leśna powered by Energa

ORLEN MECENAS GŁÓWNY

Program Festiwalu

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Przekop Mierzei Wiślanej budzi kontrowersje, ale obiekt szybko stał się największą atrakcją turystyczną tej części Pomorza Wschodniego. Warto go odwiedzić autem lub rowerem

# Najpierw na Wyspę, potem prom i (prawie) jesteśmy na Przekopie

Wyspa Sobieszewska - Gdańsk Sobieszewo to nadmorska dzielnica Gdańska oddalona od centrum miasta o około 15 minut jazdy autem. Od 1994 roku posiada status wyspy ekologicznej, który gwarantuje zachowanie przyrody w naturalnym stanie

**Ryszard Pawłowski**

Gdańsk ma wyspę, która jest jednocześnie... oknem na Wschód. Tak powiedzieć można o jednej z najbardziej urokliwych dzielnic miasta, czyli Wyspie Sobieszewskiej. Kiedyś były to głębokie peryferia, a wyprawa w to miejsce była istnym wyzwaniem ze względów komunikacyjnych. Wszystko się, na szczęście, już zmieniło: dojazd na Wyspę Sobieszewską jest na tyle wygodny, że stała się ona bardzo popularnym miejscem turystycznym. Kuszą piękne szerokie plaże, bogata oferta gastronomiczna, ścieżki rowerowe i prom ze Świbna do Mikoszewa przecinający Wisłę. Na prom można wejść na piechotę, wjechać rowerem lub samochodem. Sam rejs, choć raptem kilkuminutowy, dostarcza dużo wrażeń, bo widzimy, jak królowa polskich rzek wpada do Zatoki Gdańskiej, a poza tym z Mikoszewa, przez Jantar, Stegnę i Sztutowo, można wygodnie dojechać na Przekop Mierzei Wiślanej. Ta gigantyczna inwestycja jest jedną z największych atrakcji turystycznych Pomorza Wschodniego, ale po kolei...

Największym skarbem Sobieszewa są szerokie, piaszczyste plaże ciągnące się na długości aż 11 kilometrów. To de facto najdłuższa plaża w Gdańsku, otoczona pasem wydm i sosnowymi lasami, które tworzą niezwykły krajobraz i sprzyjają wypoczynkowi z dala od miejskiego zgiełku. Spacerując brzegiem morza można znaleźć bursztyny wyrzucone przez fale, a przy sprzyjającej pogodzie podziwiać malownicze wschody i zachody słońca.

Wyspa Sobieszewska jest także rajem dla miłośników przyrody i obserwatorów ptaków. Znajdują się tu dwa cenne rezerwaty przyrody, czyli Ptasi Raj oraz Mewia Łacha. To miejsca, w których można spotkać tysiące gatunków ptaków wodnych i błotnych, a także podziwiać unikalne nadmorskie ekosystemy. Rezerwaty przyciągają fotografów, ornitologów i wszystkich, którzy cenią kontakt z dziką naturą. Symbolem nowoczesnego Sobieszewa jest natomiast Most Stulecia Niepodległości: nowoczesny obiekt zwodzony łączący wyspę z lądem. To wyjątkowa konstrukcja inżynieryjna i jedna z wizytówek dzielnicy.

Ciekawą atrakcją wyspy jest również jej historia związana z Wisłą. Powstanie wyspy było skutkiem zarówno działania natury, jak i pracy ludzkiej. Pod koniec XIX wieku wykonano Przekop Wisły, który do dziś chroni Gdańsk i Żuławy przed powodziami. Właśnie przez Przekop w sezonie, który tradycyjnie zaczyna się 1 maja, pływa wspomniany prom ze Świbna do Mikoszewa. W Świbnie znajduje się port rybacki, skąd można ruszyć na spacer wzdłuż ujścia Wisły i dotrzeć do rezerwatu Mewia Łacha. Warto zwiedzać tę część Gdańska na rowerach. Gdy „wylądujemy" już w Mikoszewie urokliwą trasą rowerową (gruntową - polecamy rower typu gravel) pojedziemy w stronę Przekopu Mierzei Wiślanej. Sama jazda na łonie natury jest już bardzo relaksująca, a potem można się jeszcze zrelaksować, podziwiając inwestycję, która wzbudza co prawda kontrowersje, ale sama w sobie wygląda malowniczo. Stojąc na punkcie widokowym widzimy zarówno wody Zatoki Gdańskiej, jak i Zalewu Wiślanego. Kto ma siły i ochotę może pojechać dalej - w stronę Krynicy Morskiej i Piasków. Krynica w sezonie jest gwarna i dość rozrywkowa, zaś Piaski spokojne i refleksyjne. Można to plażować na pełnym luzie: w ciszy oraz spokoju. Dalej jest zaś granica i Federacja Rosyjska.

W Jantarze i Stegnie, które mijamy w drodze na Przekop, zjemy smaczne wędzone ryby. Warto szukać punktów na uboczu, gdzie wędzone są rybki złowione w Zalewie Wiślanym. Można je też kupić na wynos. A kto ryb nie lubi, znajdzie tu też przytulne restauracje z domowym jedzeniem albo lokalnymi przysmakami, jak niedoceniana czernina. Bogata jest również sezonowa baza noclegowa.

**Obecne ujście Wisły powstało 31 marca 1895r. Ogromna inwestycja, śmiały projekt, solidność wykonania: przebito nowe ujście Wisły, co powstrzymało powodzie niszczące Gdańsk**

REKLAMA 0011518135




UL. SŁONECZNA 16, 76-002 ŁAZY REZERWACJE: 665 911 264, RECEPCJA@SOLARIS.TURYSTYKA.PL WWW.SOLARIS.TURYSTYKA.PL

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011520741

# NOWA, PRESTIŻOWA INWESTYCJA

## Idealna lokalizacja - **Naturalnie nad morzem**

APARTMENTS LUXURY by SKAL



Investor Hotel **** SKAL
Inwestycja w Ustroniu Morskim
ulica Polna / Bolesława Chrobrego

**Wymiary projektowe apartamentów:**

110 Apartamentów
Apartamenty od 31,90 m² do 40,90 m²
Apartamenty dwupoziomowe 62,80 m²

Restauracja / kawiarnia z kuchnią autorską

Miejsca parkingowe w garażu podziemnym

APARTMENTS
Ustronie Morskie
Bolesława Chrobrego 60 A
tel. +48 798 988 085
www.skal-apartamenty.pl

WESTATE AGENCJA NIERUCHOMOŚCI
Agencja Nieruchomości Westate
tel. +48 606 552 026
e-mail: ikonecka@westate.pl




**W bliskim sąsiedztwie:**

- czysta piaszczysta plaża
- kompleks sportowy
- aqua park
- korty tenisowe
- kręgielnia
- skate park
- strzelnica sportowa-wiatrówkowa
- amfiteatr
- trasy rowerowe
- park leśny
- kościół
- apteka
- przedszkole
- szkoła
- dworzec kolejowy
- lotnisko Bagicz / loty widokowe

Wakacje 2026

HOTEL SKAL **** RESORT & SPA



Rodzinny hotel
nad morzem z basenem

150 metrów
od piaszczystej plaży









www.skal-hotel.pl | recepcja@skal-hotel.pl | +48 94 35 32 060

eprasa.pl 42e779af8b

# Biskupia Górka: nieoczywiste miejsce blisko a jednocześnie daleko od turystycznego zgiełku

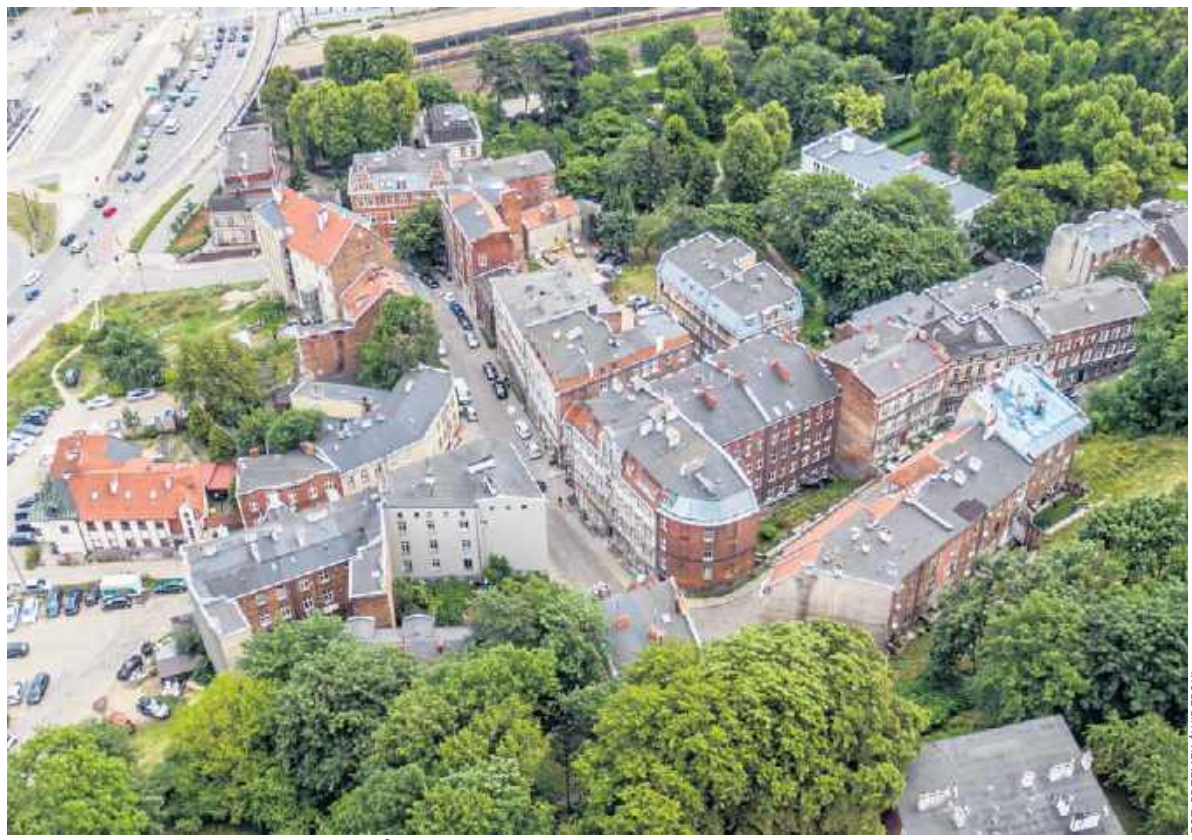
**Historia Biskupiej jest bardzo bogata**
Niektórzy historycy nie wykluczają istnienia w tym miejscu osadnictwa między IX a XI w.

**Ryszard Pawłowski**

Jest w Gdańsku dzielnica, która przetrwała historyczne zawieruchy, a przede wszystkim hekatombę roku 1945, i po rewitalizacji stała się ciekawym miejscem na turystycznej mapie miasta. Biskupia Górka - bo o niej mowa - to idealne miejsce na spacer, by poczuć ducha miasta i odpocząć od plaży lub zgiełku Głównego Miasta.

„Dookoła ruiny i ruiny [...] Droga wiedzie nie po asfalcie czy bruku lecz po zwałach cegieł. Miażdżone oponami ciężarówek, kołami armat, ubijane tysiącami nóg końskich i ludzkich cegły, obficie zroszone deszczem, zamieniają się w krwawą papkę barwiącą czerwienią kopyta koni i buty piechurów. Ot, jakby ziemia krwawiła [...] Wjeżdżamy na Długi Rynek. Resztki Ratusza, Dworu Artusa. Wszędzie płomienie i dymy. Coś chyba zostało z Kościoła Mariackiego, ale nie sposób dojrzeć. Tylko szyldy i tabliczki z nazwami ulic nie chcą się palić i głoszą o tym, co było i co w oczach zamienia się w nicość..."

Taki Gdańsk ujrzał pod koniec marca 1945 roku Stanisław Strąbski. Dziennikarza poruszył bardzo obraz zrujnowanego miasta, które de facto przestało istnieć w historycznym kształcie. Zabytkową część miasta udało się odbudować, choć śródmieście Gdańska zniszczone zostało w 95 procentach. Gdańsk, obok Warszawy i Wrocławia , stanowił tragiczne rekordy wojennych zniszczeń. Gdy zwiedza się centrum miasta, w sumie nikt o tym nie pamięta, bo Główne Miasto jest teraz ruchliwe, kolorowe, nastawione na turystę. Kto jednak szuka miejsca mniej oczywistego, powinien się wybrać na Biskupia Górkę, która położona jest stosunkowo blisko od historycznego centrum. Z ulicy Długiej czy Długiego Targu można tu spokojnie dotrzeć na piechotę. To



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

**To dzielnica położona niedaleko Śródmieścia i z niezwykłym widokiem na miasto**

kameralna dzielnica położona w śródmieściu, jednak od niego odcięta układem komunikacyjnym i w związku z tym wyjątkowa.

Trzy ulice, które ją tworzą, czyli Biskupia, Na Stoku i Salwator charakteryzują się wąskimi klatkami schodowymi, elewacjami kamienic w stylach historyzujących i wciąż zdobiącymi jezdnię kocimi łbami. To historyczne pozostałości, charakterystyczne dla tej dzielnicy. Historia Biskupiej Górki, która w znacznej części uniknęła pożogi wojennej, sięga średniowiecza. Pierwsza wzmianka o tym miejscu pojawiła się już w 1277 roku w dokumencie księcia Mściwoja II. Wzgórze

**Biskupia Góra jest miejscem niezwykłym ze względu na swoją autentyczną zabudowę pochodzącą z XIX i XX wieku. Dzielnica poddana została rewitalizacji**

należało wówczas do biskupów kujawskich, od których później wywodziła się nazwa dzielnicy. Początkowo funkcjonowała ona po prostu jako „Górka" lub „Mons", jednak z czasem zaczęto używać określenia „Mons Episcopalis", czyli „Góra Biskupia". Na szczycie wzgórza powstał drewniany dwór biskupi. Miejsce miało ogromne znaczenie strategiczne. Z wysokości wzgórza można było kontrolować drogi prowadzące do Gdańska oraz obserwować całe miasto. Nic więc dziwnego, że podczas kolejnych konfliktów militarnych Biskupia Górka odgrywała ważną rolę obronną. W XV wieku rezydencja biskupia została zniszczona przez Krzyżaków, którzy ukarali w ten sposób duchowieństwo popierające Polskę po bitwie pod Grunwaldem. W kolejnych stuleciach wzgórze coraz silniej fortyfikowano. Szczególnie intensywne prace prowadzono w XVII wieku, gdy Gdańsk rozbudowywał system obronny miasta. Pozostałości fortyfikacji można oglądać do dziś.

Chodząc po wąskich ulicach Biskupiej Górki, nie należy się spieszyć, tylko chłonąć ducha tego miejsca. Ważne są detale: rozglądając się dookoła możemy choćby odnaleźć zabytkowy dzwonek do drzwi, pozostałości po lampach gazowych czy dawne szyldy. Stare napisy na kamienicach przypominają zaś przedwojenne czasy, gdy większość mieszkańców Wolnego Miasta Gdańska posługiwała się językiem niemieckim. Jedną z najciekawszych atrakcji dzielnicy jest budynek dawnego schroniska młodzieżowego, otwartego w 1940 roku. Był to największy tego typu obiekt w całej III Rzeszy. Budowę rozpoczęto jeszcze w czasach WMG, kiedy władzę sprawowała nazistowska partia NSDAP. Kompleks miał pełnić nie tylko funkcję turystyczną, ale również propagandową, podkreślając polityczne wpływy Niemiec w Gdańsku. Warto zaznaczyć w tym miejscu zróżnicowaną zabudowę Biskupiej Górki: są to zarówno wspomniane stare obiekty fortyfikacyjne, wały ziemne powstałe w XVII wieku, kamienice mieszkalne, założone w okresie międzywojennym ogródki działkowe, jak i budynki wpisane na listę zabytków - zbór pomennonicki czy reduta koszarowa.

Turystom polecamy wyprawę na Biskupią z przewodnikami. Dzielnicę można zwiedzać też szlakiem filmowym. Przez lata kręcono tutaj kilkanaście tytułów, w tym m.in. „Do widzenia, do jutra", „Walet Pikowy", „Książę", „Wkrótce nadejdą bracia".

REKLAMA 0011518142

DOM WESELNY I SKANSEN W USTRONIU MORSKIM

ul. Kołobrzeska 15 | tel. 781 975 572 | e-mail: skansenustronie@gmail.com | www.salaweselna-ustroniemorskie.pl



- Całoroczna gospoda z tradycyjnym jadłem
- Biesiadne wieczory przy grillu z muzyką
- Warsztaty piekarskie
- Skansen z elementami muzealnymi:
  - 140-letni piec chlebowy
  - Działające żarna
  - Krajalnice
  - Dochówki do wypieku pieczywa
  i inne
- Tradycyjne pieczywo i ciasta
- Imprezy okolicznościowe, tel. 888 953 360
- Sala weselna
- Ogród





eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011521084



GALAXY

# WYSTAWA PEŁNA MOCY

poznaj superbohaterów

## 4–26 sierpnia

Zobacz jedyną w regionie wystawę najbardziej znanych postaci ze świata komiksu i sprawdź, która supermoc zrobi na Tobie największe wrażenie!
Ekspozycja w atrium z fontanną jest dostępna w godzinach pracy centrum.

galaxy-centrum.pl

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Kaszubskie jeziora, kaszubski las... Nie tylko, Kaszuby pełne są miejsc niezadeptanych i pełnych tajemnic

**Goci w Polsce** osiedlili się niegdyś na Pomorzu, zostawiając kurhany i kamienne kręgi. Ich obecność zmieniła historię tych ziem

**Ryszard Pawłowski**

Zanim odwiedzisz Pomorze Wschodnie, zatrzymaj się na chwilę na Kaszubach. Nie na chwilę, bo będziesz potem żałować. Jedna z najpiękniejszych krain w Polsce, nazywana Szwajcarią Kaszubską, jest pełna miejsc nieoczywistych, tajemniczych...

### Wędrówki Gotów i tajemnice kamiennych kręgów

Turyści, odwiedzający Kaszuby, cenią sobie głównie jeziora, gdzie można uprawiać kajakarstwo czy też pływać na deskach SUP. Gdy pogoda choć trochę się psuje, uciekają z tej części Pomorza Wschodniego. To błąd. Warto zobaczyć kamienne kręgi, tajemnicze miejsca na mapie tej części regionu. Znajdują się one w okolicach miejscowości Węsiory, Odry, Leśno i Trątkownicy. Cmentarzysko Gotów w Węsiorach składa się z dwudziestu kurhanów, czterech kamiennych kręgów i ponad 140 grobów. Zmarłych grzebano tam od ok. 70-80 r. n.e. do przełomu II i III w. Kręgi w Węsiorach zostały ułożone z kamiennych stel, czyli prostokątnych płyt wysokich nawet na półtora metra. Obwód najbardziej okazałego wynosi 26 metrów. Wielokrotnie prowadzone tu prace archeologiczne, a turyści wyczuwają tu specyficzną aurę.

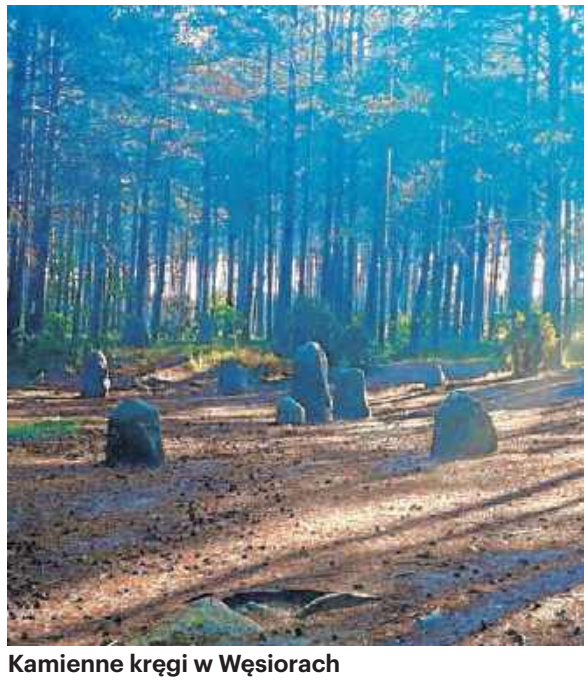
### Kaszubski Hogwart, czyli wielki zamek w Łapalicach

Zamek w Łapalicach, nazywany często „polskim Hogwartem", to jedna z najbardziej niezwykłych budowli na Pomorzu. Od lat przyciąga turystów, fotografów i pasjonatów opuszczonych miejsc. Monumentalny obiekt powstał z inicjatywy gdańskiego rzeźbiarza Piotra Kazimierczaka, który w 1983 roku rozpoczął realizację swojej wizji. Plan zakładał stworzenie imponującej rezydencji przypominającej średniowieczny zamek z czterema skrzydłami, dwunastoma wieżami oraz 365 oknami symbolizującymi dni roku. Budowa szybko nabrała rozmachu, jednak w latach 90. została przerwana. W efekcie ogromna konstrukcja nigdy nie została ukończona i do dziś pozostaje w stanie surowym. Uwaga: podziwiamy ją na zewnątrz. Wchodzenie do środka jest zabronione.

### Górskie klimaty, czyli rezerwat Jar Raduni blisko Kartuz

Rezerwat „Jar Rzeki Raduni" nazwany Przełomem Babidolskim to najdłuższy z przełomów rzeki Raduni pomiędzy Trątkownicą a Rutkami o dł. ok. 9 km. Rzeka przypomina tu górski potok, który z dużą szybkością przedziera się przez głęboki jar, tworzy bystrza i stanowi nie lada wyzwanie dla wytrawnych kajakarzy. Najbliższe miejscowości to Borowo i Borkowo. Głębokość jaru dochodzi do 50 metrów. Zróżnicowanie terenu sprzyja różnorodności przyrody. Nad rzeką utworzyły się ciekawe zespoły leśne: łęg wiązowy czy las grądowy. Obszar cechuje ponadto bogactwo płazów i duży udział gatunków typowych dla zbiorowisk górskich. Uznano go również jako obszar Natura 2000. Na spacer, który zajmie nam około trzech godzin, polecamy solidne obuwie sportowe. Uwaga: jazda rowerem tylko dla fanatyków kolarstwa górskiego.

**Rezerwat „Jar Rzeki Raduni" jest piękny o każdej porze roku. Przez część rezerwatu biegnie niebieski szlak PTTK. Ten fragment to najtrudniejszy turystyczny szlak pieszy na Pomorzu**



Kamienne kręgi w Węsiorach



Kaszuby słyną z jezior, ale nie tylko



Zamek w Łapalicach - potężna ruina



Jar Raduni to dziki teren

FOT. POLSKA PRESS GRUPA

REKLAMA 0011518177

Kamienie Świata

www.kamienieswiata.pl
ul. Unii Lubelskiej 12
Kołobrzeg
609 601 800

Biżuteria na zamówienie!



Obdaruj bliskich czymś wyjątkowym!

MINERAŁY
BIŻUTERIA
UPOMINKI
LAMPY SOLNE
HANDMADE
KAMIENIE
DO OCZYSZCZANIA
WODY

na 32 lata rynku

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011521109




MOJE WAKACJE. MOJE OKAZJE.
MOJA BIEDRONKA.

BĄDŹ NA FALI WYDARZEŃ. AKTUALNY HARMONOGRAM SEZONOWY JUŻ WKRÓTCE NA **WWW.BIEDRONKA.PL***

*KALENDARZ EVENTÓW OBOWIĄZUJE W OKRESIE WAKACYJNYM.

Biedronka
Codziennie niskie ceny

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Bałtyckie plaże należą do najpiękniejszych w Europie, ale warto się też wybrać nad kaszubskie jeziora

# Morza dwa, serca dwa. Jedno bije mocno nad Bałtykiem, drugie lżej - na Kaszubach

Poszukując wakacyjnych inspiracji, można natknąć się na mnóstwo propozycji. A gdybyśmy mogli wybrać tylko dwa miejsca na krótki urlop. Gdzie bije serce Pomorza, ale tak, by to bicie poczuł turysta? My wiemy, gdzie tego szukać: nad pomorskimi morzami!

**Ryszard Pawłowski**

Na Pomorzu są dwa morza. Pierwsze przyciąga co roku tysiące turystów, drugie jest zdecydowanie mniej znane, więc zacznijmy od niego. Kaszubskie Morze, czyli Jezioro Wdzydzkie to prawdziwa perła Pomorza. Położone w sercu Kaszub przyciąga wiele osób swoim pięknem i możliwościami aktywnego wypoczynku. To malownicze jezioro otoczone dziewiczą przyrodą, oferuje niezapomniane wrażenia zarówno dla miłośników sportów wodnych, jak i osób szukających spokoju i relaksu.

Dla porządku: jest to kompleks czterech jezior: Wdzydze, Jelenie, Radolne i Gołuń. Połączone układają się w kształt krzyża. Powierzchnia zwierciadła wody wynosi 1455,6 ha, a głębokość dochodzi maksymalnie do około 70 metrów. Cały akwen objęty jest obszarem Wdzydzkiego Parku Krajobrazowego. Nie wpadając w przesadę, jest to prawdziwe arcydzieło natury, zwane również „Wielką Wodą".

Ewenementem na skalę kraju, a nawet tej części Europy są liczne naturalne wyspy na jeziorach tworzących Kaszubskie Morze: Ostrów Wielki, Glonek, Ostrów Mały, Sorka, Sidły, Mielnica, Przerośla i Ceronek Największa z wysp, czyli Ostrów Wielki o powierzchni 90,66 ha i długości około trzech kilometrów, to druga co do wielkości wyspa jeziorna w Polsce. Akwen przyciąga miłośników sportów wodnych, a wokół jeziora znajduje się wiele malowniczych tras rowerowych i pieszych, które zachęcają do aktywnego wypoczynku i odkrywania uroków kaszubskiej przyrody.

**Na wyspach i w ich okolicy należy zachować ciszę, nie płoszyć, nie chwytać i nie zabijać zwierząt. Zakazuje się cumowania łodzi, rozpalania ognisk i tworzenia obozowisk**

Warto się też wybrać na rejs statkiem: jego trasa przebiega z przystani „U Grzegorza" na jeziorze Jelenim, przez skrzyżowanie tego jeziora z Wdzydzkim, Radolnym i Gołuń, następnie między półwyspami Niwka i Kozłowiec wpływa się na jezioro Wdzydze. Statek okrąża wyspę Ostrów Wielki, najpierw płynąc po jej wschodniej stronie i wraca do przystani. Podczas godzinnego rejsu podziwiać można Krzyż Jezior Wdzydzkich, liczne półwyspy i wyspy jeziora Wdzydze (Ostrów Wielki, Glonek, Ceronek, Sorka, Przerośla, Mielnica, Sidły).

Zaletą Kaszubskiego Morza jest fakt, że nawet w tzw. głębokim sezonie nie ma tu tłumów turystów. Spokojnie można wyszukać miejsca na kameralne leżakowanie z dala od zatłoczonych na ogół bałtyckich plaż. Ale to jednak one pozostają turystycznym hitem. Co roku toczą się też dyskusje, jakie plaże na Pomorzu Gdańskim są najbardziej atrakcyjne. W tym rankingu ważny jest klucz: jeśli szukamy „dzikich plaż" powinniśmy wybrać się na Mierzeję Wiślaną. Przy odrobinie szczęścia, można znaleźć tam miejsca, gdzie turystów jest zdecydowanie mniej i nie grozi nam znamy od lat „parawaning".

Z kolei Gdańsk zaprasza na dzień więć kąpielisk morskich: Jelitkowo, Piastowska Jelitkowo, Molo Brzeźno, Hallera Brzeźno, Dom Zdrojowy Brzeźno, Stogi, Sobieszewo, Orle oraz Świbno. Od kilku lat część z nich szczyci się one prestiżowym, międzynarodowym certyfikatem „Błękitnej Flagi" (BlueFlag.org), co świadczy m.in. o wyjątkowej czystości wody jak i plaży. Podobnie jest w Sopocie, a w Gdyni bardzo urokliwa jest plaża w Orłowie w sąsiedztwie malowniczego klifu. Warto się też wybrać na Kępę Redłowską czy też na spacer Bulwarem Nadmorskim, by przez plażę miejską dotrzeć na Skwer Kościuszki.

Dwa pomorskie morza stwarzają więc wiele możliwości atrakcyjnego wypoczynku. A może tak jednego dnia wypoczywać nad Kaszubskim Morzem, a drugiego nad Bałtykiem?

REKLAMA 0011518600




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011520389

# Wynajmij jacht żaglowy

i odkryj uroki żeglarstwa,
Bałtyku i wypoczynku
na wodzie









ZAPISY NA SEZON 2026/27

nordwinds

ul. Warzelnicza 1
78-100 Kołobrzeg

biuro: czarter@nordwinds.pl
biuro: (48) 518 537 805

REKLAMA 0011520592




REKLAMA 0011515817

PLAY PARK

# RODZINNY PARK ROZRYWKI

WYSKOKOWA ZABAWA

tel. 730 073 730
www.playpark.pl
PlayPark Koszalin

## DOJEDZIESZ DO NAS:

Kołobrzeg - 45 km
Ustronie Morskie - 33 km
Sarbinowo - 19 km
Mielno - 13 km
Darłowo - 40 km








eprasa.pl 42e779af8b



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Cypel Rewski, nazywany też przez miejscowych Szperkiem, to efektowny kawałek Polski. Tworzy go piaszczysta kosa, wcinająca się w wody Zatoki Puckiej na odległość kilometra

# Rewa i Mechelinki, czyli kameralne warunki z pięknymi widokami

Rewa to niewielka, lecz niezwykle urokliwa miejscowość położona nad Zatoką Pucką, która nadal przyciąga spokojem i pięknem przyrody. Miejscowość Mechelinki leży zaś niedaleko Rewy. Można tu dotrzeć pieszo, przemieszczając się wzdłuż plaży

**Ryszard Pawłowski**

Z Trójmiasta do Rewy jest blisko, ale nawet w sezonie są dni, gdy turystów jest tu zdecydowanie mniej niż na plażach Gdańska czy Sopotu, o Półwyspie Helskim nawet nie wspominając. Wycieczkę warto zacząć od samego zwiedzenia Rewy, gdzie można się tez posilić lokalnymi przysmakami ze śledziem po kaszubsku na czele. W dokumentach historycznych Rewa pojawiła się po raz pierwszy w roku 1589. Wieś słynęła przez wieki z połowów krewetek, dorodnych dorszy, śledzi, łososi i jesiotrów, w które zaopatrywano między innymi klasztor oliwski. W drugiej połowie XIX stulecia liczba mieszkańców wsi liczyła 506 osób. Znakiem rozpoznawczym Rewy był i jest nadal Krzyż Morski z przełomu XVIII i XIX wieku (wielokrotnie odrestaurowany) widoczny z dużej perspektywy, poświęcony ofiarom morza. Główna ulica Rewy wiedzie nad brzegiem morza, które wydaje się być dosłownie w zasięgu ręki. Bliskie sąsiedztwo Bałtyku podkreśla urok tej miejscowości i wpływa wyraźnie łagodząco na jej warunki klimatyczne (średnia roczna temperatura +7,5C). Najbardziej charakterystycznym punktem Rewy jest Cypel Rewski, nazywany także Szperkiem. To wyjątkowy piaszczysty półwysep, który wcina się w wody Zatoki Puckiej i tworzy niezwykły krajobraz. Spacer po cyplu dostarcza niezapomnianych widoków, szczególnie podczas zachodu słońca, kiedy niebo odbija się w spokojnej tafli wody. To właśnie tutaj odbywa się słynny Marsz Śledzia - wyjątkowa piesza przeprawa przez mieliznę pomiędzy Kuźnicą a Rewą, będąca jedną z najbardziej oryginalnych imprez regionu.

**Klif w Mechelinkach jest częścią wybrzeża Zatoki Puckiej i popularnym punktem widokowym oraz celem spacerów. Słynie z panoramy na Rewę, Półwysep Helski i Mierzeję Rewską**

Rewa to także prawdziwy raj dla miłośników sportów wodnych. Dzięki dogodnym warunkom wietrznym Zatoka Pucka jest jednym z najlepszych miejsc w Polsce do uprawiania kitesurfingu oraz windsurfingu. Działają tu liczne szkółki i wypożyczalnie sprzętu, dlatego zarówno początkujący, jak i doświadczeni sportowcy znajdą coś dla siebie. Kolorowe latawce unoszące się nad wodą stały się już symbolem tej miejscowości.

A jak można wypocząć w pobliskich Mechelinkach? Wzdłuż wybrzeża ciągnie się tu przyjemna promenada spacerowa wyposażona w ławki, niewielką siłownię plenerową oraz punkty widokowe, z których można obserwować bezkres Zatoki Puckiej. Tuż obok molo znajduje się zaś niezwykle ciekawa atrakcja edukacyjno-rekreacyjna, czyli skansen w Mechelinkach. To miejsce pozwala poznać historię regionu oraz dawne tradycje rybackie charakterystyczne dla Kaszub. Można zobaczyć tradycyjną łódź rybacką, nauczyć się wiązania rybackich węzłów, zagrać w statki czy spróbować przeciągania liny. Skansen jest szczególnie atrakcyjny dla rodzin z dziećmi, bo łączy edukację z aktywną zabawą i odpoczynkiem na świeżym powietrzu.

W pobliżu znajduje się także klif w Mechelinkach, uznawany za jedną z największych przyrodniczych atrakcji okolicy. Rozciągające się stamtąd widoki robią ogromne wrażenie o każdej porze roku i są doskonałym miejscem na spacer lub chwilę odpoczynku w otoczeniu natury. Ciekawostką są również dwie monumentalne jodły rosnące przy promenadzie, niedaleko dawnego portu rybackiego. Ich obwód przekracza pięć metrów, a w 2006 roku nadano im imiona pomorskich książąt : Mściwoja i Świętopełka. Ten drugi zapisał się w historii między innymi nadaniem praw miejskich Gdańskowi oraz walkami o utrzymanie niezależności Pomorza.

Jak dotrzeć do Rewy i Mechelinek? Zarówno od strony Gdyni, jak i Redy trzeba się kierować drogą przez niewielkie wioski Pierwoszyno i Mosty, aż do Rewy. Z zaparkowaniem, nawet w sezonie wakacyjnym, nie powinno być kłopotów: sporo jest tutaj parkingów na prywatnych posesjach, za całodniowy postój zapłacimy 30-50 złotych zależnie od lokalizacji.

REKLAMA 0011518763




eprasa.pl 42e779af8b

MATERIAŁ INFORMACYJNY UZDROWISKA POŁCZYN 0011521242

# Uzdrowisko Połczyn

- wyjątkowe miejsca stworzone z myślą o zdrowiu, relaksie i regeneracji

SPA ZDROJOWE ZACISZE



UZDROWISKO POŁCZYN Polska Grupa Uzdrowisk







## Uzdrowisko Połczyn Grupa PGU S.A.

### Zdrowie, regeneracja i wypoczynek w nowoczesnym wydaniu

W czasach, gdy tempo życia, stres i przemęczenie coraz częściej wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie, rośnie potrzeba świadomego odpoczynku oraz profilaktyki zdrowotnej. Uzdrowisko Połczyn Grupa PGU S.A. od lat odpowiada na te potrzeby, łącząc wieloletnią tradycję lecznictwa uzdrowiskowego z nowoczesnym podejściem do regeneracji organizmu, rehabilitacji oraz komfortowego wypoczynku.
Położone w sercu malowniczego Pojezierza Drawskiego Uzdrowisko Połczyn jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych uzdrowisk w Polsce. Wyjątkowy mikroklimat, otoczenie jezior i lasów oraz naturalne bogactwa regionu — połczyńska borowina i solanka — od lat wspierają procesy leczenia, rehabilitacji i regeneracji organizmu.
To miejsce stworzone zarówno dla osób poszukujących pobytów zdrowotnych, jak i dla tych, które chcą po prostu zatrzymać się na chwilę, odpocząć i odzyskać energię.

### Kompleksowa oferta zdrowotna i regeneracyjna

Uzdrowisko Połczyn oferuje szeroki wybór:
- pobytów leczniczych i rehabilitacyjnych
- pakietów regeneracyjnych
- pobytów SPA

### Nowoczesna baza zabiegowa oraz doświadczenie personelu pozwalają na kompleksowe wsparcie organizmu w zakresie:

- rehabilitacji
- regeneracji po stresie i przemęczeniu
- profilaktyki zdrowotnej
- poprawy komfortu życia i sprawności fizycznej

### Regeneracja nie tylko dla seniorów

Współczesne uzdrowisko to dziś nie tylko leczenie. Coraz częściej z oferty korzystają osoby aktywne zawodowo, szukające szybkiej regeneracji organizmu, wyciszenia oraz odpoczynku od codziennego tempa życia.
Położenie Uzdrowiska Połczyn w otoczeniu natury stwarza doskonałe warunki do aktywnego wypoczynku.
Region oferuje:
- liczne ścieżki rowerowe
- jeziora i tereny spacerowe
- możliwość spływów kajakowych
- spokojną przestrzeń sprzyjającą regeneracji

### Do dyspozycji Gości pozostają również:

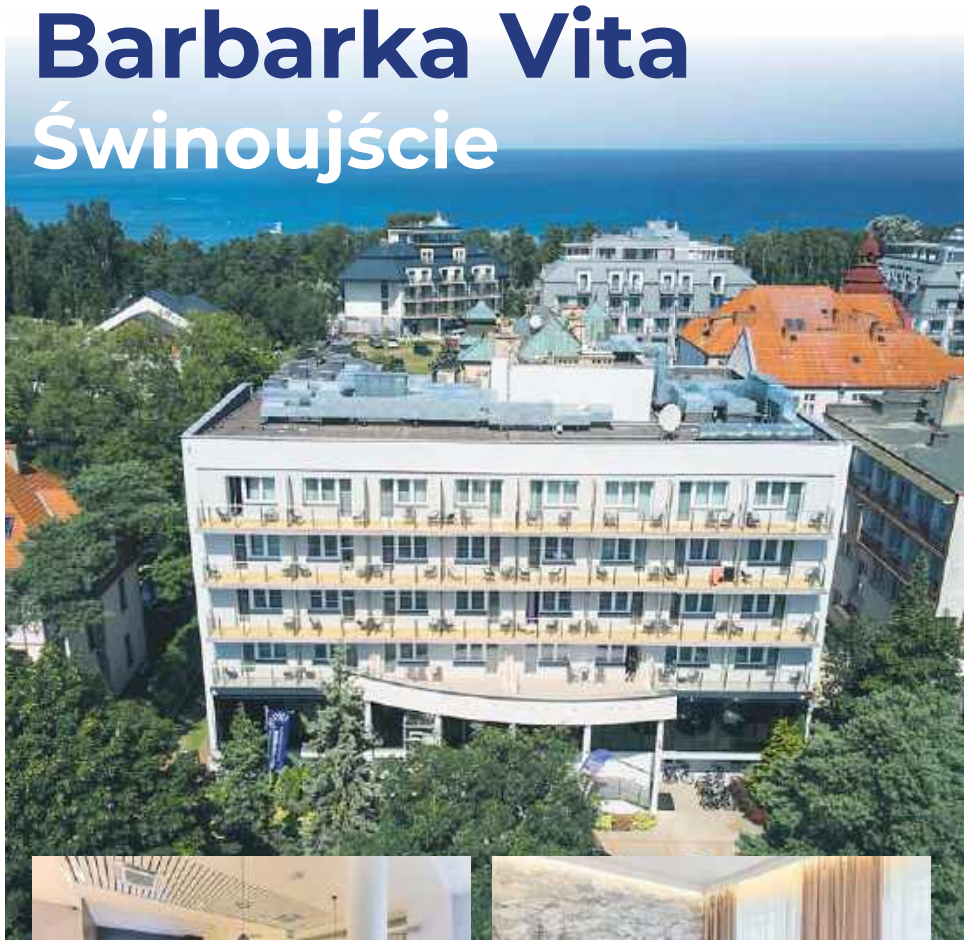
- kompleks basenowy
- strefa wellness i SPA
- sala gimnastyczna
- możliwość korzystania z kortów tenisowych
- wypożyczalnia rowerów
- kawiarnie uzdrowiskowe
- sala bilardowa

**Zapraszamy.** Rezerwacje i informacja:

**Dział Sprzedaży**
**Uzdrowisko Połczyn Grupa PGU S.A.**
ul. Zdrojowa 6
78-320 Połczyn - Zdrój

sprzedaz@uzdrowisko-polczyn.pl
rezerwacja@uzdrowisko-polczyn.pl
tel. 94 366 21 65, tel. 94 366 26 86
tel. 604 975 114
**www.uzdrowisko-polczyn.pl**

# Barbarka Vita Świnoujście













UZDROWISKO POŁCZYN BARBARKA VITA Polska Grupa Uzdrowisk

### Barbarka Vita — regeneracja nad morzem

Barbarka Vita w Świnoujściu — obiekt położony w pobliżu szerokiej, piaszczystej plaży i nadmorskiej promenady, oferuje doskonałe warunki do wypoczynku przez cały rok.

To propozycja dla osób ceniących komfort, profesjonalną opiekę, spokojną atmosferę i regenerację nad Bałtykiem.

Nowoczesne pokoje, strefa spa i wellness, zabiegi relaksacyjne i rehabilitacyjne tworzą idealne warunki zarówno do dłuższego wypoczynku, jak i krótkich pobytów regeneracyjnych.

Komfortowe wnętrza, przyjazna atmosfera i profesjonalna obsługa tworzą miejsce, do którego chce się wracać. Barbarka Vita łączy zalety nadmorskiego wypoczynku z doświadczeniem uzdrowiskowym, zapewniając gościom pełnię relaksu i regeneracji.

Niezależnie od tego, czy wybierzesz spokojny klimat Połczyna-Zdroju, czy nadmorski relaks w Świnoujściu — Uzdrowisko Połczyn oferuje miejsca stworzone dla osób pragnących odpocząć, odzyskać energię i zadbać o siebie.

**Zapraszamy.** Rezerwacje i informacja:

**Barbarka Vita**
ul. Kasprowicza 8
72-600 Świnoujście

Recepcja
tel. 91 321 25 31, tel. 887 874 975
e-mail: barbarka@uzdrowisko-polczyn.pl
**www.barbarka-swinoujscie.pl**

eprasa.pl 42e779af8b

# Hel, czyli symboliczny początek Polski i gwarant udanego wypoczynku dla całych rodzin

Jednym z najczęściej wybieranych rodzinnych miejsc jest Fokarium w Helu, gdzie można obserwować te zwierzęta

**Ryszard Pawłowski**

Mówi się, że Hel to początek Polski. Kiedyś była to mała osada rybacka, gdzie nikt nie myślał o turystyce. Jeszcze w latach 90-tych Hel był spokojnym nadorskim miasteczkiem, gdzie czas płynął leniwie, a życie w sezonie toczyło się raczej w Juracie czy też Jastarni. Samo dotarcie na „początek" - lub jak kto woli „koniec Polski" - było sporym logistycznym wyzwaniem. To przeszłość: obecnie do miasta można dotrzeć samochodem (choć latem oznacza to stanie w korku), pociągiem (co ma swój urok), rowerem (co gwarantuje wspaniałe widoki) lub drogą morską statkiem wycieczkowym z Trójmiasta (warto choć raz w życiu). Hel przez ostatnie lata bardzo się zmienił i jest popularną miejscowością turystyczną z bogatą bazą noclegową. Czasy, gdy szukało się miejsca pod namiot „na dziko" lub wynajmowało skromny pokój w rybackim domu należą już do przeszłości. W wakacje Hel tętni życiem, bo bogata jest zarówno oferta rozrywkowa, gastronomiczna, jak i rekreacyjna. Miasto warto odwiedzić jednak o każdej porze roku - nawet mroźną zimą, gdy plaże skute są lodem, a morze ma specyficzną ołowianą barwę...

Ciekawostką jest fakt, że historia Helu na zdjęciach jest dokumentowana od około stu lat, więc można obserwować metamorfozę tej miejscowości. Czarno-białe fotografie pokazywały m.in. życie helskich rybaków, letników spacerujących po ulicy Wiejskiej, czy powstające nowe osiedle rybackie. Hel zaczął rozkwitać już w XIII wieku - mniej więcej w jego połowie miasto na początku Polski miało prawa miejskie, które nadał tej miejscowości pomorski książę Świętopełk II. Ów Stary Hel rywalizował o pomorski prymat z Gdańskiem.



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Hel, czyli połączenie morza i lasów

- Miasto miało kościół, szpital, ratusz, dwa rynki i mały port - wyliczają źródła. - W 1417 r. zbudowano kościół św. Piotra, patrona rybaków. Hel doświadczył okresu wzrostu, ale później ustąpił miejsca szybciej rosnącemu miastu Gdańsk. Kazimierz IV przekazał Hel jako lenno Gdańskowi. Historię dopełnił pożar Helu i zalanie przez Bałtyk. To zapoczątkowało też budowę tzw. Nowego Helu.

W 1893 roku powstał port rybacki w Helu, który okazał się nie tylko biznesowym przedsięwzięciem, ale również turystycznym. Do miasta zaczęli przyjeżdżać goście z Gdańska oraz Sopotu, a Hel trzy lata później uzyskał status nadmorskiego uzdrowiska. Trzy lata przed wybuchem II wojny światowej powstaje Rejon Umocniony Hel. Do dziś zachowało się tu wiele militarnych obiektów, które teraz są atrakcją turystyczną. Tworzą unikalny Szlak Fortyfikacji Helskich, łączący liczne obiekty militarne rozlokowane wśród lasów i wydm. A jeśli chodzi o atrakcje, można je długo wymieniać i każdy znajdzie tu coś dla siebie. Hel może być wakacyjnym hitem dla całej rodziny: szerokie plaże, spokojne wody Zatoki Puckiej, szkoły windsurfingu, focze pokazy i ścieżki rowerowe wzdłuż wydm zachęcają do rozmaitych form wypoczynku. Na pełne poznanie atrakcji turystycznych miejscowości warto zarezerwować minimum pół dnia, a dla spokojnego wypoczynku z plażą i spacerami - cały dzień lub nawet więcej, by się nadmiernie nie spieszyć.

**W sezonie odbywają się jarmarki, koncerty plenerowe i wydarzenia dla dzieci. Kto szuka ciszy, powinien odwiedzić Hel poza sezonem. Wiosną czy jesienią jest nadal atrakcyjny**

W centrum Helu, w dawnym kościele św. Piotra i Pawła, mieści się Muzeum Rybołówstwa – oddział Narodowego Muzeum Morskiego. Wystawy prezentują historię rybołówstwa, codzienne życie kaszubskich rybaków i tradycje regionu. Z wieży widokowej roztacza się piękny widok na port i morze. Od tego miejsca warto rozpocząć naszą wyprawę, by uświadomić sobie, że miasto od zawsze związane było z morzem, a zamieszkiwali je twardzi ludzie, wyruszający na bałtyckie połowy. Warto zwiedzić również latarnię morską - jedną z najpiękniejszych na polskim wybrzeżu. Z jej szczytu rozciąga się panorama całego półwyspu, a przy dobrej pogodzie można dostrzec nawet Władysławowo. Warto odwiedzić również Muzeum Obrony Wybrzeża zlokalizowane w dawnych niemieckich bateriach artyleryjskich czy też Muzeum Kolei Helskich z ekspozycją poświęconą wojskowym kolejkom wąskotorowym, które niegdyś łączyły helskie bunkry i stanowiska obronne.

Aby uniknąć tłumów, najlepiej przyjechać w maju – czerwcu albo we wrześniu. Jeśli ktoś z kolei uwielbia kąpiele, może być spokojny: główne plaże w Helu mają wyznaczone strefy kąpielowe i ratowników w sezonie letnim. Płytka woda po stronie Zatoki Puckiej, łagodne wejście do morza, czynią to miejsce przyjazne również dla dzieci. Dla aktywnych: trasy rowerowe są dobrze oznaczone, prowadzą wśród lasów i plaż, a rower to świetna forma poznania okolicy.

REKLAMA

0011518658

www.prawdzic.com.pl • +48 58 553 50 15 • Gdańsk

Zarezerwuj rodzinne wakacje w Prawdzic Resort & Wellness!

W cenie pobytu: śniadania i obiadokolacje, kuchnie świata oraz bufety dla dzieci, a także basen, jacuzzi, bawialnia, plac zabaw, game room i strefa wellness.
Dodatkowo: animacje dla dzieci, dmuchaniec, wata cukrowa, pokazy sommelierskie, poranki dla zdrowia, rodzinne ogniska, malowanie twarzy i piana party!








• pokoje 100 m od morza • zdobywca nagrody „Najlepszy obiekt dla rodzin" •

PRAWDZIC RESORT & WELLNESS

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011520784

WILLA STER
MIĘDZYZDROJE





ul. Bohaterów Warszawy 16
Międzyzdroje
✆ 48 602 575 755
✆ 48 91 32 82 610
recepcja@willaster.pl

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.



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 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA





FOT. STOCK

Daleko od tłumów, na uboczu - plaże dla naturystów są zwykle dobrze ukryte

# Plaże nudystów nad Bałtykiem – przewodnik dla szukających swobody i spokoju

Wzdłuż wybrzeża istnieją miejsca zupełnie inne od głośnych i kolorowych kurortów — spokojniejsze, bardziej naturalne i wolne od plażowego zgiełku. Plaże nudystów od lat przyciągają ludzi, którzy szukają ciszy i atmosfery większej swobody.

**Joanna Boroń**

Wbrew stereotypom naturyzm nie ma wiele wspólnego z ekshibicjonizmem. Dla większości osób to po prostu sposób wypoczynku oparty na komforcie, akceptacji własnego ciała i szacunku wobec innych. Nad Bałtykiem można znaleźć kilka miejsc szczególnie popularnych wśród naturystów – nie tylko tych oficjalnych. W Polsce funkcjonuje kilkadziesiąt oznaczonych i nieoficjalnych plaż oraz ośrodków naturystycznych nad Bałtykiem, ale i nad jeziorami. Oto kilka tych najpopularniejszych.

### Chałupy – legenda polskiego naturyzmu

To chyba najbardziej znana plaża nudystów w Polsce. Jej popularność zaczęła się jeszcze w latach 80., między innymi za sprawą słynnej piosenki „Chałupy Welcome To". Szeroka plaża, las sosnowy i stosunkowo luźna atmosfera sprawiają, że miejsce do dziś przyciąga zarówno stałych bywalców, jak i osoby odwiedzające je pierwszy raz.

Najbardziej znane odcinki znajdują się między Chałupami a Kuźnicą. Nie są one formalnie oznaczone jako plaże naturystyczne, ale zwyczajowo funkcjonują od lat. Można tam spotkać osoby w różnym wieku – pary, seniorów, samotnych podróżników czy całe grupy przyjaciół.

Dużym atutem jest także klimat Półwyspu Helskiego. Wiatr od zatoki, szerokie wydmy i mniej zabudowy niż w dużych kurortach tworzą bardziej naturalne warunki do wypoczynku.

**Na plaży nudystów zasadą jest bycie nago. W niektórych miejscach (np. w Niemczech) wprowadzane są regulacje zakazujące wstępu w ubraniu na teren takich plaż.**

### Grzybowo – cztery kilometry wolności

Plaża naturystyczna leżąca pomiędzy Grzybowem a Dźwirzynem liczy sobie już kilkanaście lat i znajduję się na wysokości słupa określającego 341 km wybrzeża. Miejsce to znane jest od połowy lat 70 ubiegłego wieku. laża dla nudystów o długości około 4 km, znajduje się na zachód od centrum miasta i jest łatwo dostępna oraz wyraźnie oznaczona.

### Międzyzdroje i zachodnie wybrzeże

Na zachodnim wybrzeżu Polski również istnieją miejsca popularne wśród naturystów. W okolicach Międzyzdrojów czy Świnoujścia łatwo znaleźć mniej uczęszczane fragmenty plaż, zwłaszcza bliżej granicy niemieckiej. Wpływ niemieckiej kultury FKK (Freikörperkultur) jest tam wyraźnie widoczny – naturyzm od dawna traktowany jest bardziej naturalnie niż w wielu innych regionach Europy.

Plaże są szerokie, a duża przestrzeń pozwala zachować prywatność i komfort.

### Łeba i okolice ruchomych wydm

W rejonie Łeby również można znaleźć odcinki odwiedzane przez naturystów, szczególnie dalej od głównych wejść i zatłoczonych części plaży. Okolice wydm oraz tereny sąsiadujące z Słowiński Park Narodowy tworzą wyjątkowy krajobraz – bardziej surowy i dziki niż w centralnej części wybrzeża.

To dobre miejsce dla osób, które chcą połączyć plażowanie z długimi spacerami i kontaktem z naturą.

### Dębki – natura i przestrzeń

Dębki od dawna uchodzą za jedną z najbardziej klimatycznych miejscowości nad polskim morzem. Plaża jest szeroka, a spacer kilka minut dalej od głównych wejść pozwala znaleźć spokojniejsze fragmenty wybierane przez naturystów.

To miejsce szczególnie lubią osoby ceniące kontakt z przyrodą. W okolicy znajdują się lasy, ujście Piaśnicy i mniej komercyjna zabudowa niż w popularnych kurortach. Atmosfera bywa bardziej kameralna niż w Chałupach.

REKLAMA 0011519275




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011521363

POKOJE I DOMKI OLIVIA

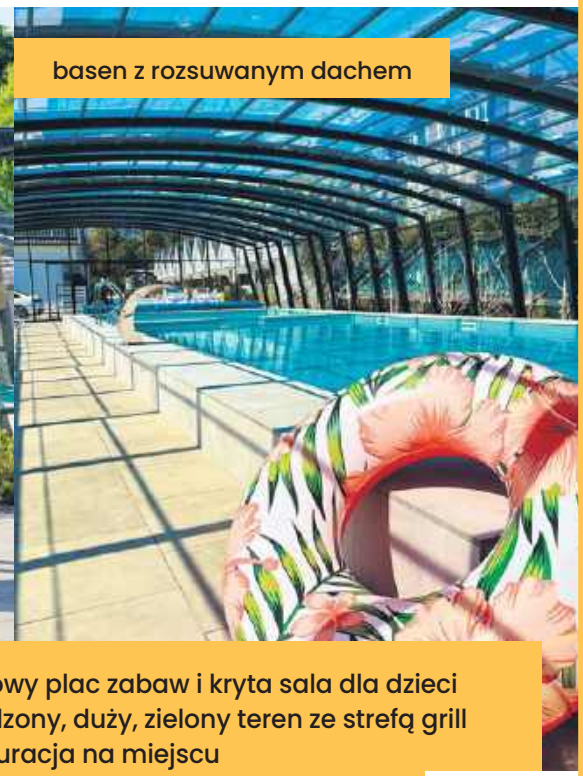
# WAKACYJNE DOMKI, KTÓRE POKOCHACIE

PIASZCZYSTA PLAŻA I GŁÓWNE ATRAKCJE DARŁOWA W ZASIĘGU RĘKI












- Nowoczesne, komfortowe domki z klimatyzacją
- Wyposażony aneks kuchenny
- Kryty basen i brodzik z podgrzewaną wodą dadzą frajdę niezależnie od pogody
- Kolorowy plac zabaw i kryta sala dla dzieci
- Ogrodzony, duży, zielony teren ze strefą grill
- Restauracja na miejscu
- Lokalizacja w pierwszej linii brzegowej

www.oliviadarlowko.pl | tel. 697 697 423 | Darłówko, centrum

REKLAMA 0011521172




# OŚRODEK WCZASOWY BARTEK W DARŁÓWKU

Bartek










**ZAPRASZAMY DO OŚRODKA WCZASOWEGO BARTEK W DARŁÓWKU POŁOŻONEGO ZALEDWIE 150 M OD SZEROKIEJ PLAŻY**

Przygotowaliśmy specjalną ofertę dla seniorów oraz dla rodzin z dziećmi, łączącą wygodę, wypoczynek i miłą atmosferę.

**OFERUJEMY W CENIE POBYTU:**

- ➔ komfortowe pokoje z balkonami
- ➔ smaczne, domowe wyżywienie
- ➔ wieczorek przy orkiestrze pełen muzyki i tańca
- ➔ zorganizowany grill i wspólne spotkania integracyjne
- ➔ gimnastyka dla seniorów
- ➔ dla dzieci animacje, cyrk, dmuchańce
- ➔ dozorowany parking

**Gwarantujemy relaks, rodzinną atmosferę i wiele atrakcji.**

Spędź niezapomniane chwile nad morzem, zadbaj o zdrowie i odpocznij od codzienności.

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY!**

**Ośrodek Wczasowy Bartek** | **ul. Piastowska 1 ,76-153 Darłówko**
**tel. 512 467 354 | 512 467 353** | **e-mail: owbartek@owbartek.pl**
**www.owbartek.pl**

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Najmniej znane plaże nad Bałtykiem, dla tych, którzy szukają spokoju i przestrzeni

Joanna Boroń

Nasze wybrzeże nadal skrywa miejsca, które bardziej przypominają północ Europy niż wakacyjny festyn. Są ciche, czasem trudniej dostępne, często pozbawione infrastruktury – i właśnie dlatego wyjątkowe. To nie jest lista „najmodniejszych miejscówek z Instagrama". Raczej przewodnik po plażach, gdzie słychać morze zamiast głośników bluetooth.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Plaża w Orzechowie ma niepowyprażany, dziki klimat

### Plaża w Poddąbiu — las schodzący do morza

Między Ustką a Rowami leży niewielkie Poddąbie – miejscowość, która przez lata pozostawała trochę na uboczu głównych wakacyjnych tras. Plaża jest szeroka, jasna i otoczona wysokim klifem porośniętym lasem bukowym.

Największe wrażenie robi jednak samo dojście. Ścieżka prowadzi przez pachnący sosnami las, a potem nagle otwiera się widok na szeroki pas piasku i morze. Bez budek z watą cukrową, bez hałasu promenady.To miejsce dla ludzi, którzy bardziej niż beach bary lubią książkę i wiatr.

### Lubiatowo — przestrzeń zamiast tłumu

Lubiatowo od lat funkcjonuje trochę w cieniu popularniejszych kurortów. I dobrze. Dzięki temu nawet w środku sezonu można znaleźć fragment plaży tylko dla siebie.

Plaża jest ogromna – naprawdę ogromna. Szeroki pas piasku sprawia, że nawet większa liczba turystów dosłownie „rozpływa się" w przestrzeni. Charakterystyczne są też wydmy i sosnowe lasy ciągnące się wzdłuż wybrzeża.

To jedno z tych miejsc, gdzie wieczorem bardziej prawdopodobne jest spotkanie lisa niż tłumu imprezowiczów.

### Orzechowo — Bałtyk w wersji surowej

Niedaleko Ustki znajduje się niewielkie Orzechowo. Tutejsza plaża wygląda momentami jak fragment skandynawskiego wybrzeża: wysoki klif, ciemniejszy piasek, powalone drzewa i niemal całkowity brak komercji. To miejsce nie próbuje być wygodne. Trzeba trochę przejść przez las, zejście miejscami jest strome, a pogoda potrafi zmienić klimat w ciągu kilku minut. Ale właśnie dlatego Orzechowo ma charakter, którego często brakuje bardziej „ułożonym" kurortom. Najlepiej przyjechać tu poza szczytem sezonu – we wrześniu albo nawet w październiku.

### Piaski — koniec Polski i początek ciszy

Na samym końcu Mierzeja Wiślana leży Piaski – jedna z najbardziej niedocenianych miejscowości nad Bałtykiem. To właściwie ostatnia osada przed granicą z Rosją. Dalej jest już tylko las, wydmy i morze. Plaże są tu niezwykle spokojne, a krajobraz ma niemal pustynny charakter: jasny piasek, niska roślinność i ogrom przestrzeni. Piaski są idealne dla ludzi zmęczonych tempem współczesnych wakacji. Wieczorem nie dzieje się tu prawie nic – i dla wielu właśnie to jest największą zaletą.

### Czołpino — plaża ukryta za wydmami

W sercu Słowińskiego Parku Narodowego znajduje się jedna z najbardziej niezwykłych plaż polskiego wybrzeża. Aby dotrzeć do Czołpino, trzeba przejść przez las i ruchome wydmy. Sam spacer jest częścią doświadczenia. Na miejscu nie ma promenady ani szeregu smażalni. Jest za to krajobraz przypominający momentami nadmorskie tereny Danii albo północnych Niemiec. Morze wydaje się tu bardziej dzikie, a wiatr mocniejszy niż gdziekolwiek indziej.

### Pleśna — odpoczynek w otoczeniu sosnowych lasów

Pleśna to miejscowość i plaża w okolicach starych bunkrów i lasów między Kołobrzegiem a Mielnem. Plaża jest spokojna głównie dlatego, że większość turystów jedzie gdzie indziej. Wieś otaczają lasy sosnowe i nadmorskie wydmy, co czyni ją atrakcyjnym miejscem dla turystów szukających ciszy i kontaktu z naturą.

REKLAMA 0011524473






Apartamenty
"Cechowianka" w Ustce
ZAPRASZAJĄ NA LATO 2026 :)
-10% z kodem „RZEMIOSŁO"
ul. Marynarki Polskiej 81 c
tel. (+48) 577 600 240
www.cechowianka - ustka.pl
Apartamenty stworzone przez rzemieślników z Cechu Rzemiosł Różnych w Słupsku

REKLAMA 0011521309










eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA

0011522501

BURSZTYNOWA OSADA

501 093 860

20 minut spacerem do Bałtyku i 500 m do jeziora Kopalińskiego



LOKAL PRZYJAZNY ZWIERZĘTOM



W PEŁNI WYPOSAŻONE DOMKI



- Wi-Fi
- Parking
- Leżaki plażowe
- Plac zabaw
- Trampolina
- Miejsce na grilla
- Namiot z bilardem, ping-pongiem i piłkarzykami

ul. Północna 33 | 84-210 Kopalino

www.bursztynowaosada.pl

/bursztynowaosada | info@bursztynowaosada.pl

eprasa.pl 42e779af8b

# Jeśli sport, to najlepiej uprawiać go nad morzem: rowery, bieganie, rolki, pływanie i... nie tylko

Latem kąpieliska w Gdańsku, Gdyni oraz w Sopocie są strzeżone przez ratowników wodnych, bo Bałtyk bywa zdradliwy

**Ryszard Pawłowski**

Plażowanie nad Bałtykiem ma stałe grono swoich wielbicieli, a szerokie pomorskie plaże stwarzają ku temu idealne warunki. Są one bardziej komfortowe niż chorwackie czy greckie kamienie, ale jest jedno „ale", czyli po prostu pogoda, która zawsze bywa u nas kapryśna. Dlatego warto mieć plan B i pamiętać o miejscach, które są przyjazne do aktywnego spędzania czasu.



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

W Parku Reagana często urządzane są zawody biegowe - można tu też jeździć na rowerach

### Rowery rządzą na nadmorskiej promenadzie

Między Gdańskiem a Gdynią rozciąga się idealny wręcz szlak na rowerową wyprawę, która może być znakomitą rozrywką dla całych rodzin. Podążyć można na dwóch kółkach szlakiem od mola w gdańskim Brzeźnie, przez molo w Sopocie, aż do mola w gdyńskim Orłowie. To bardzo przyjazna około 15-kilometrowa ścieżka rowerowa, która nie wymaga od nas nadzwyczajnej kondycji. Nie obfituje bowiem w podjazdy, a stworzona jest z myślą o rowerzystach rekreacyjnych. Molo w Brzeźnie jest, oczywiście, mniejsze niż to w Sopocie, ale oferuje piękne widoki na morze. Przy dobrej widoczności zobaczyć można statki płynące do gdańskiego portu, a jest ich w ostatnich latach coraz więcej. Kilkanaście minut jazdy wystarczy, by znaleźć się w Jelitkowie, gdzie skorzystać można z bogatej oferty gastronomicznej lub po prostu napić się pysznej lemoniady. Jelitkowo słynie także ze swoich rybackich tradycji: zachowała się tu typowa rybacka zabudowa. Odrobina wyobraźni wystarczy, by zobaczyć kutry zawijające na tutejsza plażę. Kilkadziesiąt lat temu była to norma, ale czasy się zmieniły. Podobnie w Sopocie, który stał się turystyczną mekką dla wielu Polaków. Miasto oferuje nie tylko swoje słynne molo (uwaga, w sezonie jest płatne), ale również masę innych atrakcji. W sezonie odbywają się tu festyny, koncerty i inne wydarzenia kulturalne. Spacer słynnym Monciakiem jest zaś pozycją obowiązkową - pamiętajmy, jednak by wtedy prowadzić, a nie jechać swoim rowerem. Z Sopotu blisko już na molo w Orłowie, a potem można jeszcze dojechać na gdyński nadmorski bulwar, który w ubiegłym roku przeszedł duży remont. W sezonie zawsze jest tu tłoczno, podobnie jak na pobliskim Skwerze Kościuszki, gdzie cumuje legendarny polski niszczyciel ORP „Błyskawica.

**Na nadmorskich ścieżkach rowerowych w Trójmieście obecni są też biegacze czy rolkarze. Rowery pożyczać można w sezonowych wypożyczalniach lub skorzystać z systemu MEVO**

### Park Reagana, czyli świetne miejsce na rekreację

Park im. Ronalda Reagana to jedno z największych i najbardziej atrakcyjnych miejsc rekreacyjnych w Gdańsku. Rozciąga się pomiędzy dwoma dzielnicami Przymorzem i Brzeźnem, tworząc zieloną enklawę chętnie odwiedzaną zarówno przez mieszkańców, jak i turystów. Jego rozległy teren zachęca do spacerów, jazdy na rowerze czy do biegania wśród zieleni i niedaleko morza. Biegacze bardzo chwalą sobie to miejsce, bo oddycha się tu pełną piersią, z dala od ruchliwych gdańskich arterii. Na terenie parku znajdują się dwa stawy wodne, które nadają temu miejscu wyjątkowy charakter i sprzyjają odpoczynkowi w otoczeniu natury. Wokół zbiorników można spotkać liczne gatunki ptaków oraz roślinność typową dla nadmorskiego krajobrazu. Dodatkową atrakcją są nowoczesne ścieżki rowerowe, umożliwiające bezpieczne poruszanie się po całym obszarze parku. Miłośnicy sportów ekstremalnych mogą korzystać ze skateparku, który cieszy się zwłaszcza dużą popularnością wśród młodzieży. Istotnym atutem tego miejsca jest całkowite wyłączenie ruchu samochodów i motocykli, co sprawia, że park Reagana jest po prostu i komfortowy, i bezpieczny.

### Trójmiejski Park Krajobrazowy, czyli górskie klimaty blisko morza

Kto ceni sobie turystykę pieszą, może się wybrać na szlaki Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego, który rozciąga się od Gdańska - przez Sopot i Gdynię - aż po Wejherowo. Park ma wyznaczone szlaki piesze oraz rowerowe. Jeśli chodzi o rowery, są tu trasy typowo rekreacyjne, jak i wymagające lepszego przygotowania fizycznego. Podobnie dobra kondycja wymagana jest od biegaczy, gdyż TPK jest mocno pofałdowany i są w nim wymagające technicznie podbiegi, jak i ostre zbiegi.

Można tu jednak urządzić sobie cudowny spacer na łonie natury. Wystarczy dosłownie pół godziny, by z centrum Sopotu dostać się piechotą na obszar parku. Są tu m.in. wyznaczone szlaki, które zaprowadzą nas na punkty widokowe lub choćby do słynnej Opery Leśnej. Natomiast w gdańskiej części TPK warto wejść na wieżę widokową na wzgórzu Pachołek, skąd roztacza się niesamowity widok na gdańską Oliwę z jej wyjątkową zabudową.

REKLAMA 0011519968




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011520257



# Ośrodek Wczasowy TEKILA w Ustroniu Morskim

TEKILA
USTRONIE MORSKIE

Idealne miejsce na rodzinny wypoczynek.
Goście mają nielimitowany dostęp do strefy rekreacji z basenem, sauną, jacuzzi i dmuchańcami dla dzieci.

**Oferujemy:**

Pokoje 1-, 2-, 3- i 4-osobowe
Komfortowe domki 3-10-osobowe
z aneksami kuchennymi



*To idealne miejsce, aby odpocząć, spędzić czas z bliskimi i stworzyć piękne wakacyjne wspomnienia!*













**Na miejscu działa restauracja serwująca domowe obiady oraz PoolBar Tekila**

ul. Rolna 21-23
78-111 Ustronie Morskie

**tel. 730 30 30 40 / 660 20 10 10**
**tekila-ustronie@wp.pl**

Napisz do nas lub zadzwoń – pomożemy zaplanować Twój idealny wypoczynek!

REKLAMA 0011522403



KOŁOBRZEG
SANATORIUM UZDROWISKOWE
Bałtyk

TWÓJ ADRES NAD MORZEM...



Skontaktuj się z nami: +48 94 355 34 34 +48 94 355 34 44 info@subaltyk.pl
S.U. BAŁTYK UL. RODZIEWICZÓWNY 1 78-100 KOŁOBRZEG

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. ARCHIWUM PPG

# Klifowy brzeg i świetne widoki na morze, czyli gdyński rezerwat

**Rezerwat przyrody Kępa Redłowska liczy aż 120 hektarów i rozciąga się pomiędzy brzegiem morza a dzielnicami Wzgórze Św. Maksymiliana i Redłowo**

Rezerwat Kępa Redłowska został utworzony w 1938 r. Obejmuje obszar wzdłuż Zatoki Gdańskiej od Polanki Redłowskiej do rzeki Kaczej. Zawiera piękny fragment nadmorskiego krajobrazu: las bukowy na klifowym brzegu poprzecinany głębokimi wąwozami

**Ryszard Pawłowski**

Między orłowskim klifem, morzem i miejskim gwarem da się w Gdyni znaleźć szlak, który w kilka godzin pokazuje niemal wszystko, co w nadmorskim krajobrazie najbardziej charakterystyczne. Kępa Redłowska to miejsce wyjątkowe: trochę dzikie, trochę historyczne, a na pewno bardzo ciekawe.

## Szlak Kępy Redłowskiej

To stosunkowo niedługa trasa w całości na obszarze Gdyni i prowadząca z wysoczyzny nad morze i do centrum miasta. Najistotniejszym miejscem na trasie szlaku, na co wskazuje sama nazwa, jest Kępa Redłowska, czyli odcinek klifowego wybrzeża wyniesiony nawet do 65 metrów ponad poziom morza. Warto zaznaczyć: to także cenny rezerwat przyrody i teren wykorzystywany niegdyś militarnie. Ochronie podlega m.in. unikatowy krajobraz urwistego wybrzeża z lasem bukowym, w którym występują liczne stanowiska jarząbu szwedzkiego. Na Kępie Redłowskiej znajdują się pozostałości stanowisk ogniowych 11. Baterii Artylerii Stałej z lat 50-tych XX wieku. Atrakcją tego terenu są także widoki choćby z Cypla Redłowskiego. Warto tu sobie zrobić zdjęcie.

## Nie da się tu zgubić...

Na terenie gdyńskiego rezerwatu wyznaczone są zarówno ścieżki edukacyjne jak i rekreacyjne, m.in.:

- Ścieżka przyrodniczo-krajobrazowa biegnąca od Bulwaru Nowowiejskiego, wzdłuż plaży, do wejścia GDY 13, kończąca się nieopodal parkingu przy przedłużeniu ul. Legionów, z informacjami na tablicach dotyczącymi m.in. flory i fauny czy zbiorowisk leśnych rezerwatu.

- Ścieżka geomorfologiczno-krajobrazowa biegnąca od plaży przy Orłowie (GDY 15), do wejścia GDY 14, dalej drogą śródleśną, z punktem widokowym w rejonie Cypla Redłowskiego. Trasa ta prowadzi częściowo wzdłuż malowniczego klifu z widocznymi na nim procesami abrazji.

- Ścieżka historyczno-krajobrazowa, od Polanki Redłowskiej wzdłuż ogrodzenia terenu wojskowego do stanowisk artyleryjskich 11 BAS, z punktem widokowym zlokalizowanym nad górnej krawędzi klifu w pobliżu wejścia GDY 12.

Przez teren rezerwatu przebiega również wspomniany znakowany szlak pieszy PTTK - Szlak Kępy Redłowskiej (żółty) liczący niemal 13 km długości.

**Osobliwością przyrodniczą jest występowanie stanowisk jarząbu szwedzkiego. Strome zbocza klifowe osiągające wysokość do 86 m n.p.m. tworząc niezwykłe miejsca widokowe**

## Polanka wciąż czeka

Na obszarze Kępy znajduje się również niezwykle popularna wśród mieszkańców Polanka Redłowska. To od wielu lat miejsce piknikowych spotkań i strefa relaksu na łonie natury. Niegdyś funkcjonował tu kompleks basenów. Po jego zamknięciu przez wiele lat dyskutowano na temat sposobu zagospodarowania terenu po nim. Pomysłów było wiele: hotel, odkryte baseny, amfiteatr. Dyskusje trwają, ale na pewno warto się wybrać tu na spacer lub po prostu posiedzieć na łonie natury. To znakomita pauza od plażowania.

Ciekawostką jest, że Kępa Redłowska została doceniona w 2022 roku przez internautów. Chodzi o plebiscyt „Złote Pinezki". Genezy tego konkursu szukać należy w początkach pandemii koronawirusa. Wtedy to, gdy granice wielu krajów były zamknięte, a podróże zagraniczne niemożliwe, polski oddział Google wpadł na pomysł wskazania najciekawszych atrakcji turystycznych w naszym kraju. Wyznacznikiem miały być setki tysięcy ocen i opinii, wystawianych przez użytkowników Map Google.

Edycja z roku 2022 odbyła się na podobnych zasadach. Tym jednak razem pod uwagę brane były jedynie obiekty przyrodnicze. Łącznie przyznano piętnaście nagród, po pięć dla parków narodowych, parków krajobrazowych i rezerwatów przyrody. To właśnie w tej ostatniej kategorii Złotą Pinezkę otrzymała Kępa Redłowska jako inspirujące miejsce w trójmiejskiej aglomeracji.

REKLAMA 0011523676




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011522933

# NEPTUN

## REHABILITACJA I RODZINNY WYPOCZYNEK nad morzem

TYLKO 40 KM OD GDAŃSKA

Wszystko w jednym MIEJSCU!

**BLISKO NATURY, BLISKO MORZA,**
**BLISKO ODPOCZYNKU**
**JANTAR - MIERZEJA WIŚLANA**




REHABILITACJA


DOMOWE WYŻYWIENIE


ANIMACJE DLA DZIECI

- **TURNUSY REHABILITACYJNE** z dofinansowaniem PFRON
- **WCZASY RODZINNE**
- **DOMKI JEDNORODZINNE** z pełnym wyposażeniem
- **BASEN, ZJEŻDŻALNIA, JACUZZI** i strefa relaksu
- **DOMOWE WYŻYWIENIE** smaczne i różnorodne
- **BEZPIECZNY, OGRODZONY TEREN** spokój i komfort dla całej rodziny
- **ANIMACJE I ATRAKCJE** dla dzieci i rodzin
- **BEZPŁATNY DOWÓZ MELEXEM DO PLAŻY** w wyznaczonych godzinach

OŚRODEK PRZYJAZNY DZIECIOM

**WAKACJE, RELAKS I REHABILITACJA DLA CAŁEJ RODZINY**

Rybacka 22, 82-103 Jantar
55 247 89 08
55 247 89 17
kontakt@neptunjantar.pl
www: www.neptunjantar.pl

REKLAMA 0011522476

# Zbliż się do natury nad Zalewem Wiślanym

## - odkryj Kadyny na lato

CADINEN

- sielankowy klimat Cesarskiej posiadłości otulany lasami Wysoczyzny Elbląskiej
- strefa spa z basenem
- bliskość kameralnych plaż
- duży ogród
- pracownia ceramiczna
- ośrodek jeździecki
- Mini ZOO
- szlaki piesze i rowerowe
- wyśmienita restauracja Stara Gorzelnia

**Elbląg 19 km, Frombork 20 km, Malbork 50 km, Gdańsk 90 km**







Kadyny 18, 82-340 Tolkmicko | + 48 55 231 61 20 | rezerwacja@kadyny.com.pl | www.kadyny.com.pl

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. JOANNA BOROŃ

Molo w Ahlbecku to najstarsze zachowane molo w Niemczech, które stało się symbolem wyspy Uznam

# Dlaczego warto odwiedzić Uznam i Świnoujście? Powodów jest wiele

Wyspa Uznam i położone na niej Świnoujście to jedno z najbardziej niezwykłych miejsc nad Bałtykiem. To tutaj morze spotyka się z szerokimi plażami, sosnowymi lasami i nadmorskim klimatem historycznego uzdrowiska.

**Joanna Boroń**

Atutem jest wyjątkowe położenie – część wyspy znajduje się w Polsce, a część w Niemczech, dzięki czemu można w krótkim czasie poznać dwa różne nadmorskie światy.

Świnoujście słynie przede wszystkim z jednej z najszerszych i najpiękniejszych plaż w Polsce. Jasny, drobny piasek i łagodne wejście do morza sprawiają, że to idealne miejsce zarówno na rodzinny wypoczynek, jak i aktywny urlop. Miasto otaczają liczne tereny zielone oraz ścieżki rowerowe prowadzące przez lasy, wydmy i nadmorskie promenady.

Jedną z największych atrakcji jest charakterystyczna latarnia morska – najwyższa nad Bałtykiem. Ze szczytu można podziwiać panoramę portu, morza i całej okolicy. Warto odwiedzić także Fort Gerharda oraz podziemne fortyfikacje przypominające o militarnej historii regionu. Miłośnicy spacerów chętnie wybierają promenadę pełną kawiarni, restauracji i miejsc do odpoczynku.

Warto wybrać się spacerem, rowerem albo pociągiem na niemiecką stronę wyspy promenadą. To najdłuższa promenada w Europie, idealna do spacerów i wycieczek rowerowych. Wzdłuż niej znajdują się liczne kawiarnie, restauracje i punkty widokowe.

Szczególnie popularne jest molo w Ahlbecku - najstarsze zachowane molo w Niemczech, które stało się symbolem wyspy Uznam. Drewniana konstrukcja z charakterystycznymi wieżyczkami pojawiała się w wielu filmach i pocztówkach.

**Powierzchnia wyspy Uznam to 445 km², z czego w Polsce leży około 72 km²**

To wyspa uzdrowiskowa - najbardziej znane kurorty po niemieckiej stronie wyspy to Heringsdorf, Ahlbeck oraz Bansin, określane wspólnie mianem Cesarskich Uzdrowisk. Już w XIX wieku przyjeżdżała tu niemiecka arystokracja i bogaci mieszczanie, dlatego do dziś można podziwiać piękne wille w stylu secesyjnym i charakterystyczną architekturę kuracyjną.

Ciekawą atrakcją historyczną jest miejscowość Peenemünde. W czasie II wojny światowej znajdował się tam tajny ośrodek badań nad rakietami V-1 i V-2. Obecnie działa tam muzeum techniki prezentujące historię rakiet oraz wydarzenia związane z okresem wojennym. To miejsce przyciąga zarówno pasjonatów historii, jak i osoby zainteresowane rozwojem techniki.

Las Leczniczy Heryingsdorf też warto wpisać na listę - kilka lat temu gmina Heringsdorf wpadła na pomysł wzbogacenia oferty turystycznej i kuracyjnej miejscowości. Teren, który od dawna służy lokalnej społeczności do celów rekreacyjnych, przeszedł gruntowny lifting. Na 187 ha powstały nie tylko utwardzone leśne dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, ale i pełna infrastruktura do aktywnego wypoczynku. I tak, chociaż trudno w to uwierzyć, powstał pierwszy w Europie Las Kuracyjno-Leczniczy. Koncepcja lasu opiera się na dwóch filarach. Osoby, które lubią wysiłek fizyczny, zastaną na miejscu całkiem ciekawy sprzęt do ćwiczeń gimnastycznych. Kto szuka jedynie odpoczynku, znajdzie tu miejsca do leżakowania i medytacji.

Odwiedzając Heringsdorf warto zarezerwować czas na wycieczkę w koronach drzew, czyli Baumwipfelpfad Usedom. Konstrukcja stanęła na Wzgórzu Prezydenckim o wysokości 32 m. Doliczając wymiar 33 m samej wieży spacerowicze mogą podziwiać widoki z perspektywy 75 m. Z najwyższego piętra widać całą wyspę Uznam, a także część Rugii, Zalew Szczeciński, Szczecin, a nawet Police. Spacer jest urozmaicony zakątkami dla odważnych z chwiejnymi elementami,

REKLAMA 0011525068




Transmisje online na facebooku: środy, piątki, soboty od godz. 16:30 ZAPRASZAMY

ul. Waryńskiego 5, Kołobrzeg godziny otwarcia: pn.-nd. 10-18 mssunstone@gmail.com 727 014 869

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011522565

# NADMORSKA KOLEJ WĄSKOTOROWA ZAPRASZA



Do zobaczenia na naszym wąskotorowym szlaku nadmorskich atrakcji Gminy Rewal




KURSUJEMY DLA WAS PRZEZ CAŁY ROK!

Więcej informacji : www.kolej.rewal.pl tel. 798 627 070

REKLAMA 0011525057

# Żuławska Kolej Dojazdowa



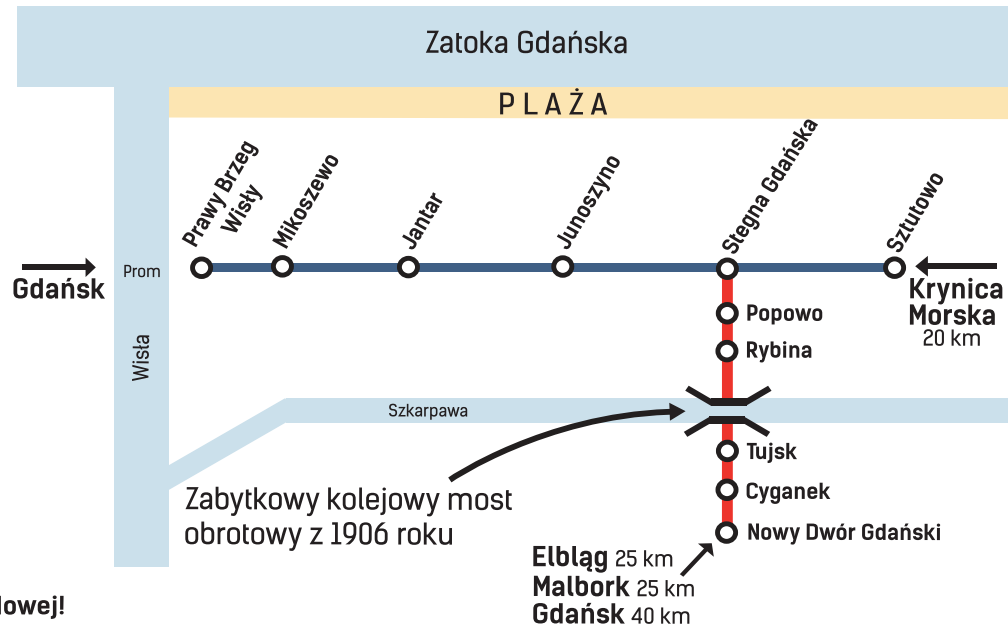
Wypoczywasz na Mierzei Wiślanej i nie masz pomysłu na weekend?
Interesuje cię historia i zabytki techniki?
A może jesteś pasjonatem kolei lub szukasz kolejnej podróżniczej destynacji?

**Wyrusz w wyjątkową podróż wąskotorowymi pociągami Żuławskiej Kolei Dojazdowej!**
Zabytkowy skład, spokojne tempo, płaskie krajobrazy Delty Wisły
i powiew morskiej bryzy na Mierzei Wiślanej sprawią, że sam przejazd stanie się przygodą.

Przy okazji wizyty na Żuławach odwiedź interesujące muzea, spróbuj miejscowych kulinariów,
zapuść się w rezerwaty przyrody
lub po prostu zażyj wypoczynku na plaży Bursztynowego Wybrzeża Zatoki Gdańskiej.

ŻKD
ŻUŁAWSKA KOLEJ DOJAZDOWA

Powiat Nowodworski




## ODJAZDY:

Kursujemy od 30 maja do 30 sierpnia
oraz we wszystkie weekendy września

Dodatkowe pociągi kursują od 27 czerwca do 30 sierpnia tylko w weekendy

| | codziennie | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| z Nowego Dworu Gd.: | 9:00 | 11:00* | 14:30* | | |
| ze Sztutowa: | 10:15 | 12:50 | 15:25 | 18:00 | |
| z Prawego Brzegu Wisły: | 11:35 | 14:10 | 16:45 | | |

Szczegółowy rozkład jazdy dostępny na naszej stronie internetowej

722 239 569

e-mail: ptmkz@wp.pl www.kolejzulawska.pl

eprasa.pl 42e779af8b

# Prawie jak na Saharze: pustynne szlaki w pobliżu Bałtyku

Ruchome wydmy są jedną z największych atrakcji turystycznych Pomorza. Warto zaplanować całodzienną wycieczkę do Słowińskiego Parku Narodowego, by podziwiać te cuda natury

**Ryszard Pawłowski**

Pustynne klimaty na Pomorzu? Jak najbardziej! Są tu miejsca, gdzie można się poczuć jak na Saharze, a gdy spragnieni dojdziemy do morza, czeka nas satysfakcja z udanej wyprawy. Oczywiście, mamy ze sobą butelkę wody - ona zawsze się przyda na pomorskich wydmach.

**Wydma koło Łeby**

Ruchome wydmy koło Łeby należą do najbardziej niezwykłych atrakcji przyrodniczych w Polsce i są uznawane za zjawisko wyjątkowe w skali całej Europy. Zaledwie 9 km od Łeby można znaleźć miejsce, w którym piasek nieustannie zmienia układ terenu, a wiatr od wieków kształtuje wydmy o imponujących rozmiarach. Najbardziej znaną z nich jest Łącka Góra, osiągająca wysokość około 40-42 metrów nad poziomem morza. To właśnie tutaj najlepiej można zaobserwować niezwykłe zjawisko „wędrowania" wydm. Pod wpływem silnych wiatrów przemieszczają się one nawet o kilka metrów rocznie, zasypując wszystko na swojej drodze. Dawniej piasek pochłonął fragmenty lasów, a nawet starą osadę Łebę. Co ciekawe, po wielu latach spod piasku ponownie wyłaniają się wyschnięte pnie drzew i pozostałości dawnego krajobrazu. Warto też odwiedzić Białą Górę, z której rozciąga się imponujący widok na rozległe pola piasku zajmujące powierzchnię kilkuset hektarów. Pobyt w okolicach Łeby warto połączyć z wizytą na szerokiej, niemal dzikiej plaży nad Bałtykiem.

Inną atrakcją jest Muzeum Wyrzutnia Rakiet w Rąbce - pozostałość niemieckiego ośrodka doświadczalnego. Można tam zwiedzić ekspozycję militarną. Dla wielu pociągająca jest również szansa na wielokilometrowy spacer brzegiem morza - bez spotkania „żywej duszy".

**Tu jest mniej turystów**

Wydma Czołpińska położona jest zaś w okolicy osady Czołpino w Słowińskim Parku Narodowym i w przeciwieństwie do Wydmy Łąckiej jest rzadziej odwiedzana przez turystów. Wydma osiąga wysokość około 56 metrów nad poziomem morza, a z jej szczytu rozciąga się niezwykły widok na morze, jeziora oraz rozległe lasy parku narodowego. Miejsce zachwyca ciszą, dziką przyrodą i pustynnym charakterem krajobrazu.



FOT. ANDRZEJ GÜRBA

**Wydma w Czołpinie jest warta odwiedzenia szczególnie poza ścisłym sezonem, gdy jest tu mniej turystów. Można się poczuć prawie jak na pustyni, a jesteśmy blisko morza...**

Warto tu też odwiedzić latarnię Czołpino. Wznosi się na wysokość 25 metrów na wysokiej zalesionej wydmie (55 m n.p.m). Wymaga od turystów półtorakilometrowego spaceru wśród dziko rosnącego lasu. Ale widok z jej tarasu jest przepiękny: na przyrodę parku - ruchome wydmy, przybrzeżne jeziora Łebsko i Gardno oraz mierzeję oddzielającą jezioro Łebsko od morza. Latarnia została udostępniona do zwiedzania dopiero w latach 90-tych, bo wcześniej były to tereny wojskowe. Na zwiedzanie Wydmy Czołpińskiej i latarni warto zarezerwować kilka godzin.

**Mniej znana wydma**

Mniej popularna jest wydma w okolicach Ustki - w odległości około trzech kilometrów od tego miasta, w Orzechowie, znajduje się Wydma Orzechowska, gdzie zbudowano specjalną ścieżkę przyrodniczą. Ma prawie trzy kilometry i biegnie w odległości około 600 metrów od morza. Jest przyjazna dla całych rodzin. Trasa ścieżki poprowadzona została przez lasy oraz samą wydmę na której wyznaczono odpowiedni szlak. W trakcie wędrówki możemy zobaczyć aż 11 tablic informacyjnych, które opowiadają o nietypowych roślinach występujących na Wydmie Orzechowskiej oraz etapach jej kształtowania się. W okolicy znajduje się również wieża widokowa, z której widać panoramę całej Ustki, Bałtyku i okolicznych lasów.

REKLAMA 0011526083

SUN & SNOW
WYNAJEM APARTAMENTÓW

TWÓJ CZAS BEZTROSKI

W NAJPIĘKNIEJSZYCH MIEJSCACH POLSKI

Góry • Morze • Mazury • Kaszuby • Miasta

Daj się zabrać w podróż!
Zarezerwuj apartament

www.sunandsnow.pl +48 22 450 26 26

Kod rabatowy w wysokości 100 zł obowiązuje na rezerwacje na min. 3 doby w terminie 27.06–30.08.2026.



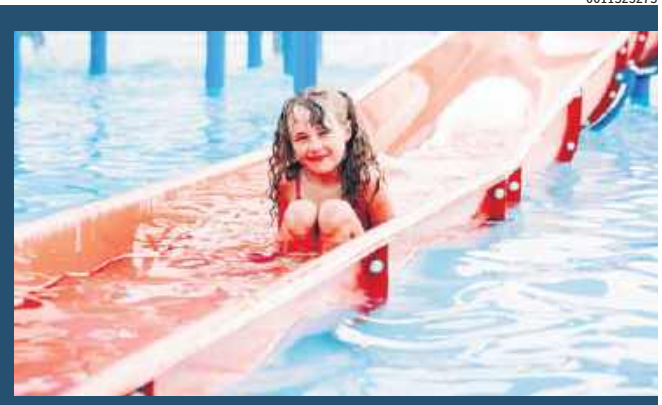

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA

0011523275















**Położony w malowniczej miejscowości Łazy nad Bałtykiem, Holiday Golden Resort Spa to wyjątkowe miejsce stworzone z myślą o komfortowym wypoczynku dla całych rodzin, seniorów oraz gości biznesowych. Bliskość morza – zaledwie 50 metrów, szeroka plaża, spokojna okolica oraz nowoczesna infrastruktura obiektu sprawiają, że stanowi on idealną przestrzeń zarówno do relaksu, jak i organizacji spotkań czy wydarzeń firmowych.**

Resort oferuje komfortowe domki, pokoje i apartamenty, całodzienne wyżywienie, strefę SPA Wellness, kosmetologię, aquapark i baseny, atrakcje dla dzieci oraz bogatą ofertę rekreacyjną.

Rodziny z dziećmi docenią bezpieczne otoczenie, place zabaw, animacje i liczne udogodnienia przygotowane specjalnie dla najmłodszych. Seniorzy znajdą tutaj ciszę, komfort oraz doskonałe warunki do regeneracji i spokojnego wypoczynku nad morzem.

oliday Golden Resort Spa to również świetny wybór dla firm poszukujących miejsca na konferencje, szkolenia, integracje czy spotkania biznesowe. Profesjonalne zaplecze konferencyjne, wysoka jakość obsługi oraz wyjątkowa atmosfera sprzyjają zarówno pracy, jak i budowaniu relacji.

To miejsce, gdzie nowoczesność łączy się z naturą, a każdy pobyt staje się okazją do odpoczynku, relaksu i niezapomnianych chwil nad polskim morzem.












HOLIDAY
GOLDEN RESORT & SPA

ul. Leśna 16, 76-002 Łazy k. Mielna
✆ 606 611 586
rezerwacje@holidaygoldenresort.pl
www.holidaygoldenresort.pl

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Jarosławiec to polski Dubaj nad Bałtykiem? Coś w tym jest. Sprawdźcie!

**Jarosławiec był spokojną miejscowością rybacką.** Dziś coraz częściej nazywany jest „polskim Dubajem" — i choć porównanie może wydawać się zaskakujące, ma w sobie sporo prawdy. Sztuczna plaża, nowoczesna infrastruktura turystyczna sprawiły, że ten kurort stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych kurortów w Polsce.



FOT. TOMASZ TURCZYN

Piękne szerokie plaże to największy atut Jarosławca

**Joanna Boroń**

Skąd wzięła się nazwa „polski Dubaj"? Określenie pojawiło się po ogromnej inwestycji związanej z budową i poszerzeniem plaży w Jarosławcu. Morze przez lata regularnie zabierało fragmenty wybrzeża, dlatego zdecydowano się na projekt ochrony brzegu morskiego. Efekt przeszedł oczekiwania wielu turystów – powstała szeroka, jasna plaża z ogromną ilością nawiezionego piasku, przypominająca bardziej egzotyczne kurorty niż tradycyjne polskie wybrzeże. Pomorza Zachodniego. W mediach szybko zaczęto porównywać Jarosławiec do Dubaju, gdzie sztuczne wyspy i monumentalne inwestycje stały się symbolem nowoczesności oraz rozmachu. Oczywiście skala jest zupełnie inna, ale sam pomysł „tworzenia plaży od podstaw" przyciągnął uwagę całej Polski.

## Plaża, która zmieniła wszystko

Największą atrakcją Jarosławca pozostaje właśnie plaża. Jest szeroka, zadbana i doskonale przygotowana dla turystów. W sezonie letnim pojawiają się bary, leżaki, strefy rekreacyjne i atrakcje dla rodzin z dziećmi. W przeciwieństwie do wielu zatłoczonych kurortów można tu znaleźć zarówno tętniące życiem miejsca, jak i spokojniejsze fragmenty wybrzeża.

Charakterystycznym elementem krajobrazu są również potężne kamienne falochrony i umocnienia brzegowe, które nadają temu miejscu nowoczesny i nieco futurystyczny wygląd. To właśnie one sprawiają, że zdjęcia z Jarosławca często wyróżniają się na tle innych polskich miejscowości nadmorskich.

## Nie tylko plaża

Choć morze jest największym magnesem, Jarosławiec oferuje znacznie więcej.

W centrum miejscowości znajduje się zabytkowa latarnia morska z XIX wieku. Ceglona wieża ma ponad 33 metry wysokości i oferuje piękny widok na Bałtyk, okoliczne jeziora oraz nadmorskie lasy. Latarnia jest jednym z symboli Jarosławca i obowiązkowym punktem podczas spaceru po miasteczku.

Popularnością cieszą się także lokalne smażalnie ryb, kawiarnie i rodzinne pensjonaty. Mimo rozwoju turystycznego miejscowość nadal zachowała część swojego kameralnego charakteru. To połączenie nowoczesności i spokojniejszej atmosfery odróżnia Jarosławiec od największych nadmorskich kurortów.Pomorza Zachodniego.

## Idealne miejsce na rodzinne wakacje

Jarosławiec szczególnie upodobały sobie rodziny z dziećmi. Bezpieczne zejścia na plażę, liczne atrakcje oraz spokojniejsze tempo życia niż w dużych kurortach sprawiają, że można tu naprawdę odpocząć. W sezonie organizowane są koncerty, festyny i wydarzenia plenerowe, dzięki którym miejscowość żyje także po zachodzie słońca.

Nie bez znaczenia jest też położenie. Jarosławiec znajduje się pomiędzy Darłowem a Ustką, co pozwala łatwo zaplanować dodatkowe wycieczki po środkowym wybrzeżu Bałtyku.

## Czy Jarosławiec naprawdę przypomina Dubaj?

Oczywiście porównanie do Dubaju należy traktować bardziej jako ciekawy marketingowy przydomek niż dosłowne zestawienie. Nie znajdziemy tu drapaczy chmur ani luksusowych wysp w kształcie palm. Jest jednak coś, co łączy oba miejsca – odważna inwestycja, która całkowicie odmieniła wizerunek regionu.

Jarosławiec stał się symbolem tego, jak niewielka miejscowość może przeobrazić się w jeden z najpopularniejszych kurortów w kraju. Dla wielu turystów „polski Dubaj" to dziś po prostu synonim szerokiej plaży, letniego klimatu i udanych wakacji nad Bałtykiem.

Miłośnicy sportów wodnych powinni odwiedzić pobliskie jezioro Wicko. To dobre miejsce do windsurfingu, kajaków, wędkowania czy spokojnych rejsów łódką. W okolicy przebiega również nadmorska trasa rowerowa EuroVelo R-10, dzięki której można urządzić dłuższą wycieczkę w stronę Darłowa lub Ustki.

**Okolice Jarosławca słyną z wysokich klifów oraz pięknych tras spacerowych prowadzących wzdłuż wybrzeża**

REKLAMA 0011523653




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011524253

# WAKACJE nad morzem

SEA COLLECTION by Marina Royale

min. 3 noce





## ŚNIADANIA I OBIADOKOLACJE
*Serwowane w formie bufetu*

## ANIMACJE DLA DZIECI I SALA ZABAW
*Zabawa, radość i moc atrakcji dla najmłodszych*

## STREFA SPA
*Nielimitowany dostęp*

*Dodatkowy rabat liczony od 5 nocy pobytu*

KOMFORTOWE APARTAMENTY · STREFA RELAKSU · LOKALIZACJA NAD SAMYM MORZEM · WYGODNY PARKING PODZIEMNY

Kontakt: +48 600 101 441 • www.seacollectionmarinaroyale.pl • recepcja@marina-royale.pl






REKLAMA 0011524101

DWOREK JAMNEŃSKI
W ŁAZACH

+48 662 597 795

rezerwacje@dworekjamnenski.pl
www.dworekjamnenski.pl

- Elegancki dworek położony w Łazach, około 200 metrów od piaszczystej plaży Bałtyku i 100 metrów od jeziora Jamno.
- Idealne miejsce na relaksujący wypoczynek nad morzem.
- Komfortowe pokoje z balkonami, restauracja serwująca dania kuchni regionalnej oraz strefa wellness z saunami i jacuzzi.









eprasa.pl 42e779af8b

MATERIAŁ INFORMACYJNY GDAŃSKA HALA TARGOWA

0011524130

# Hala Targowa Enjoy!

## Smaki, zakupy i niezapomniane spotkania

Już tego lata turyści i mieszkańcy Gdańska będą mogli delektować się wyjątkowymi smakami w zrewitalizowanej, zabytkowej Hali Targowej, zlokalizowanej w historycznym centrum miasta. To zupełnie nowa jakość na gastronomicznej mapie Trójmiasta – unikalna przestrzeń, w której znajdują się restauracje, street food oraz punkty delikatesowe. To doskonałe miejsce, by po zwiedzaniu wpaść tu na dobre jedzenie, a przy okazji poznać historię tego niezwykłego, ponad stuletniego budynku.

### Trzy poziomy smaku

Zrewitalizowana Hala zaprasza na aż trzy różne poziomy. Każdy ma własny charakter. Parter to najbardziej dynamiczna część Hali, z różnorodną ofertą gastronomiczną kuchni z różnych stron świata, swobodniejszą formułą i przestrzenią sprzyjającą przyjemnemu spędzaniu czasu. To właśnie tutaj delektować się będzie można między innymi pysznymi burgerami, wyjątkowym ramenem, świeżymi owocami morza czy azjatyckimi specjałami. Warto tu wpaść na coś dobrego i po prostu pobyć wśród ludzi. Poziom +1 zajmują restauracje z obsługą kelnerską - bardziej kameralne, odpowiednie na obiad, kolację albo spotkanie w wyjątkowym wnętrzu. Klienci znajda tu między innnymi najwyższej jakości kuchnię włoską i polską. Z kolei poziom -1 nawiązuje do handlowej tradycji tego miejsca: można tu kupić świeże produkty, pieczywo, sery, ryby i owoce morza i inne delikatesy, a także spróbować świeżych przekąsek w zlokalizowanym tam barze.

### Ale historia!

Hala Targowa Enjoy! to jednak dużo więcej niż gastronomia, bary i zakupy. Ważną częścią tego miejsca jest jego unikalna architektura i bogata historia. Hala została otwarta w 1896 roku i pełniła rolę miejskiego targowiska. Konstrukcja i architektura budynku inspirowana jest nieistniejącą już Markthalle V przy Magdeburger Platz w Berlinie. Budynek był na owe czasy niezwykle nowoczesny i zapewniał wysokie standardy sprzedaży świeżych produktów spożywczych. Był jednym z symboli modernizującego się Gdańska końca XIX stulecia. Historyczny, zabytkowy budynek został w ostatnich dwóch latach gruntownie zmodernizowany pod nadzorem konserwatora zabytków, dzięki czemu odzyskał dawną, imponującą urodę. We wnętrzu urzekają pieczołowicie odnowione detale i rozwiązania architektoniczne. Prawdziwą niespodzianką są znajdujące się na najniższym poziomie budynku, efektownie wyeksponowane relikty XII-wiecznego kościoła romańskiego. Miłośników historii na pewno zainteresują także ekspozycja muzealna artefaktów związanych z jedzeniem i historią miasta oraz interaktywny panel, dzięki któremu poznać będzie można różne etapy historii miejsca, opowiedziane w multimedialny, atrakcyjny sposób.




### Oryginalny design i troska o detale

Znaczenie ma też sam wystrój Hali, nawiązujący do gdańskiej przeszłości i charakteru tego miejsca. Hala ma własny klimat, odmienny od współczesnych, anonimowych przestrzeni handlowych i gastronomicznych. Historyczne, oryginalne detale uzupełniają zaprojektowane i ręcznie wykonane na potrzeby Hali Targowej w manufakturze Nakomiady z Mazur kafle, pokrywające stoiska gastronomiczne. Część stolików została wykonana z materiałów z recyclingu. We wnętrzu znajdą się także poddane renowacji krzesła – ikony polskiego designu lat 60tych i 70tych.

### Nowe miejsce wyjątkowych doświadczeń

Hala Targowa, mimo historycznej oprawy, to nowoczesna, tętniąca rytmem miasta przestrzeń spotkań i wyjątkowych wydarzeń. Na dwóch zlokalizowanych w obiekcie scenach odbywać się będą różnego rodzaju wydarzenia muzyczne i spotkania.

Hala Targowa Enjoy! staje się więc jednym z tych adresów, które pozwalają poczuć Gdańsk tam, gdzie historia spotyka się z miejskim życiem, dobrym jedzeniem i atmosferą, do której chce się wracać. Hala zlokalizowana jest przy Placu Dominikańskim 1, w samym sercu miasta. Pierwszych gości powita już na początku wakacji.

**www.gdanskhalatargowa.pl**

eprasa.pl 42e779af8b

MATERIAŁ INFORMACYJNY GDAŃSKA HALA TARGOWA 0011524131

# HALA Enjoy TARGOWA





Budynek Hali Targowej pod koniec XIX wieku imponował nowoczesną konstrukcją



Architektoniczne detale dodają wnętrzu Hali wyjątkowego charakteru

eprasa.pl 42e779af8b

# Po drugiej stronie Zalewu Wiślanego, czyli perełki Warmii. Kiedyś mieszkali tu Prusowie, potem pojawili się Krzyżacy

Ryszard Pawłowski

Jeśli wakacje spędzamy na Mierzei Wiślanej: w Jantarze, Stegnie czy też Krynicy Morskiej, warto odwrócić się plecami do morza i spojrzeć na drugą stronę Zalewu Wiślanego. To Warmia, gdzie kryje się wiele perełek.



FOT. ARCHIWUM PPG

Katedra we Fromborku i widok na Zalew Wiślany

## Wycieczka do Fromborka

Frombork to niewielkie miasteczko na Warmii, czasem... mylone z Malborkiem, które ma wiele zabytków. Leży pomiędzy brzegiem Zalewu Wiślanego a katedrą. Na spokojne zwiedzenie Fromborka, w zależności od wybranych atrakcji, powinniśmy zaplanować od trzech do nawet sześciu godzin. Najważniejsze z zabytków odnajdziemy na ufortyfikowanym wzgórzu katedralnym. Na odwiedzających czekają różne oddzielnie biletowane lub darmowe atrakcje: katedra, muzeum w dawnym Pałacu Biskupim, zwiedzanie poddasza katedry, wieża Mikołaja Kopernika, punkt widokowy i planetarium w Wieży Radziejowskiego. Uwaga: wstęp na dziedziniec katedralny jest bezpłatny.

Domniemany grób Mikołaja Kopernika położony jest w katedrze, obok wejścia przez kruchtę południową. Spod przeszklonej części posadzki widać trumnę i współczesny portret astronoma. Atrakcją dawnej dzwonnicy jest taras widokowy utworzony na wysokości około 70 metrów. Mamy stąd widok na miasto, wzgórze katedralne oraz na Zalew Wiślany. Wycieczka na wzgórze katedralne to lekcja militarnej historii Fromborka. Pierwsze umocnienia wznoszono w XIV wieku. Przetrwało osiem baszt. Do środka prowadzą dwie bramy, w tym imponująca Brama Południowa. Warto też odwiedzić rynek, gdzie siedzi Mikołaj Kopernik. Fotka z astronomem to pozycja obowiązkowa.

Warto wspomnieć, że Frombork był w ponad 80 procentach zniszczony na skutek działań wojennych. Miasto odbudowali... harcerze w latach 1966-1973 w ramach akcji ZHP pod kryptonimem „Operacja 1001-Frombork" .

Miasto jest dobrze skomunikowane z okolicznymi miejscowościami, dzięki czemu stanowi atrakcyjny punkt wypadowy dla turystów odwiedzających Mierzeję Wiślaną. Regularne połączenia autobusowe umożliwiają wygodny dojazd z Elbląga oraz Braniewa, natomiast z Gdańska kursują sezonowe busy, które szczególnie w sezonie letnim cieszą się dużym zainteresowaniem. Dodatkową atrakcją są rejsy promowe organizowane z pobliskiej Krynicy Morskiej. To popularna forma jednodniowej wycieczki, pozwalająca połączyć podróż z wypoczynkiem i zwiedzaniem miasta. Statki wypływają zwykle rano, a powrót odbywa się późnym popołudniem, co daje kilka godzin na poznanie lokalnych atrakcji, spacer po centrum czy odpoczynek nad wodą.

## Na rybkę do Tolkmicka

Z Krynicy Morskiej można się dostać również do Tolkmicka. To niewielkie, acz urokliwe miasteczko, położone nad Zalewem Wiślanym, które przyciąga turystów spokojną atmosferą. Jedną z największych atrakcji jest port rybacki, największy nad Zalewem Wiślanym. Można tu obserwować kutry i łodzie, zobaczyć tradycyjne sieci rybackie, a przede wszystkim kupić świeże ryby prosto od rybaków.Tolkmicko posiada także kameralną plażę nad zalewem. Choć nie przypomina szerokich plaż nad Bałtykiem, ma wiele zalet, bo brak tu tłumów, a do dyspozycji mamy spokojną wodę bez fal oraz przyjazne warunki dla rodzin z dziećmi. Należy jednak pamiętać, że Zalew Wiślany jest specyficzny, płytki, woda jest mętna i ewentualna kąpiel jest inna niż w Bałtyku. W pobliżu znajdują się punkty gastronomiczne. Miasto może zainteresować również miłośników historii. W XIII w. okolice dzisiejszego Tolkmicka, zamieszkiwane przez pruskie plemię Pogezanów, podbili Krzyżacy. Warto zobaczyć gotycki kościół parafialny z XV wieku. Najstarszym zaś zabytkiem w okolicy miasta są tzw. Wały Tolkmita, czyli najlepiej zachowane w regionie grodzisko staropruskie. Znajduje się ono ok. trzy kilometry na południe od miasteczka.

REKLAMA

0011519134

# **Odkryj Gminę Dębno.** Naturalne piękno i największy festiwal w regionie

**Gmina Dębno to jedno z tych miejsc na mapie województwa zachodniopomorskiego, które w unikatowy sposób łączy bogactwo przyrody z dynamicznym rozwojem sportowym i kulturalnym. Ponad połowa obszaru gminy to lasy, a liczne jeziora i rzeki tworzą idealne warunki do wypoczynku oraz aktywnego spędzania wolnego czasu. Południowa część województwa zachodniopomorskiego to rejon, który warto odkryć w nadchodzącym sezonie letnim.**




### Natura na wyciągnięcie ręki

Dębno i jego okolice to idealny kierunek na wakacje last minute, oferujący bogate możliwości aktywnego wypoczynku w otoczeniu czystej przyrody. Jako zielone płuco regionu, gmina przyciąga licznymi szlakami pieszymi, trasami nordic walking oraz nowoczesnymi, asfaltowymi ścieżkami rowerowymi. Prawdziwym skarbem tej ziemi są jednak akweny, na czele z miejskim jeziorem Lipowo, oferującym plażę, wypożyczalnię sprzętu i wyciąg do wakeboardingu, oraz największym w gminie Jeziorem Ostrowieckim, które kusi rezerwatem „Czapli Ostrów" i świetną infrastrukturą rekreacyjno-biwakową. Osoby szukające ciszy odnajdą spokój nad leśnymi jeziorami Dolskie, Postne, Promień, Czaple i Zielin lub nad jeziorem Duszatyń z zabytkową leśniczówką z 1920 roku i ścieżką edukacyjną „Nasze drzewa". Dopełnieniem wakacyjnej przygody są spływy kajakowe malowniczą rzeką Myślą, której szlak prowadzi prosto do Chwarszczan – miejsca, gdzie można podziwiać unikatowy w skali europejskiej, XII-wieczny kościół wzniesiony przez Zakon Templariuszy.

### TKP MIŁEK FESTIWAL 2026 – najbardziej wartościowy festiwal w Polsce!

W dniach od 2 do 5 lipca 2026 roku Dębno stanie się miejscem wyjątkowego spotkania ludzi, których łączy muzyka, emocje i potrzeba bycia razem. Festiwal powstał z myślą o budowaniu wspólnoty, rozmowy i wzajemnego wsparcia, a muzyka staje się narzędziem, które łączy pokolenia. W programie wydarzenia znajdą się koncerty takich wykonawców, jak: Malik Montana, Sztywny Pal Azji, KSU, Arkadio, Happysad, Arka Noego, Wilki. Zachęcamy do rezerwacji czasu w kalendarzach i śledzenia przygotowań do tego wydarzenia.

Szczegółowe informacje oraz bieżące aktualności można znaleźć na oficjalnym profilu wydarzenia:
**facebook.com/tkpmilekfestiwal**

Gmina Dębno to miejsce otwarte, pełne energii i naturalnego piękna. Przekonaj się sam, jak wiele mamy do zaoferowania.

**www.debno.pl**
**www.facebook.com/debno.gmina**




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011524132

# Sanatoria Mierzei Wiślanej

*„Twój czas na zdrowie zaczyna się na Mierzei Wiślanej”*




## SANATORIUM FALA

ul. Grunwaldzka 20 – Stegna

Kontakt:
✆ 55 247 82 81 | ✆ 512 599 917
recepcja@sanatoriumfala.pl
**www.sanatoriumfala.pl**

- basen kryty 25 m, zewnętrzny termalny basen z podgrzewaną wodą (35-37 °C) sauna fińska, sauna infrared, łaźnia parowa, tężnie solankowe z tarasem widokowym, fitpark, kriokomora, bieżnia antygrawitacyjna



## SANATORIUM ALBATROS

ul. Korczaka 2 – Krynica Morska

Kontakt:
✆ 55 247 60 49 | ✆ 607 610 041
recepcja@sanatoriumalbatros.pl
**www.sanatoriumalbatros.pl**

- TOP lokalizacja 150 m od morza, atrakcyjne ceny, zakwaterowanie również w domkach na terenie ośrodka – akceptujemy zwierzęta



## SANATORIUM ZEFIR

ul. Żołnierzy 2 – Krynica Morska

Kontakt:
✆ 55 247 60 50 | ✆ 607 580 041
recepcja@sanatoriumzefir.pl
**www.sanatoriumzefir.pl**

- TOP lokalizacja 350 m od plaży, pokoje deluxe o podwyższonym standardzie, kriokomora, bieżnia antygrawitacyjna, łóżko do dekompresji kręgosłupa, fitpark

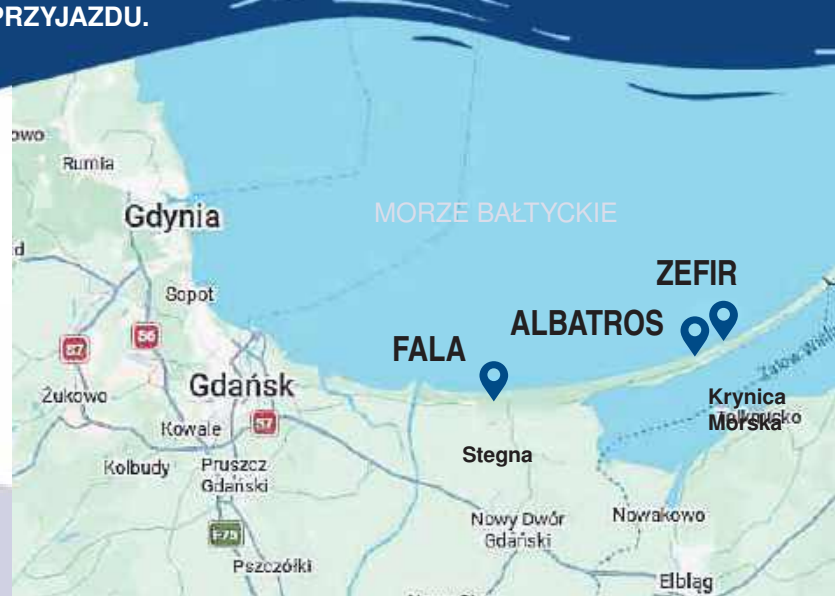
**HASŁO „WAKACJE LAST MINUTE 2026” > VOUCHER = 5%**

**INFORMACJA DO PRZEKAZANIA W TRAKCIE DOKONYWANIA REZERWACJI, VOUCHER DO OKAZANIA W DNIU PRZYJAZDU.**

OFERUJEMY:

- **WCZASY**
- **TURNUSY REHABILITACYJNE KOMERCYJNE 7- I 14-DNIOWE**
- **TURNUSY REHABILITACYJNE ZUS – 24-DNIOWE**
- **TURNUSY REHABILITACYJNE PFRON**
- **POBYTY INTEGRACYJNE**

Nasze ośrodki dysponują nowoczesną bazą rehabilitacyjną oraz wysoko wykwalifikowanym zespołem specjalistów. Jesteśmy organizatorami turnusów rehabilitacyjnych. Posiadamy ważne wpisy OD i OR.




**INFORMACJA CAŁOROCZNA:** Biuro Lemax , ul. Kościuszki 1 - Stegna ✆ 55 247 80 10 | ✆ 55 247 71 91 | ✆ 55 247 73 00

eprasa.pl 42e779af8b

# Od Ustki po Krynicę Morską: krótki przewodnik po kurortach. Gdzie znajdziesz imprezy, a gdzie ciszę

Warto odwiedzać małe miejscowości

Dzikie plaże można znaleźć w okolicach Orzechowa, Czołpina czy też Rowów. Są też na Mierzei Wiślanej

**Ryszard Pawłowski**

Urlop rodzinny, romantyczny, imprezowy, aktywny, relaksacyjny, a może samotny - na Pomorzu Wschodnim i Środkowym nie brakuje miejsc, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie.

Zacznijmy od Ustki, która w ostatnich latach przeszła metamorfozę i jest teraz jednym z najpopularniejszych polskich kurortów. W sezonie oblegana jest przez turystów - wielu z nich nocuje w nieodległym Słupsku, gdzie można znaleźć kwatery (w hotelach lub apartamentach prywatnych) w atrakcyjnych cenach. Szerokie plaże Ustki, bogata oferta gastronomiczna, liczne atrakcje sprawiają, że nie można się tu nudzić. Jednocześnie Ustka nie jest przesadnie rozrywkowa: przez cały rok przyciąga także starsze osoby, które cenią sobie spacery nad morzem. Szerokie plaże kurortu stworzone są też do plażowania. Ustka może być też znakomitym wyborem na krótszy weekendowy wypad: wszystko mamy tu w pigułce, w sam raz.

Orzechowo, Poddąbie, Rowy - to z kolei miejscowości typowo letniskowe, które żyją w wakacje. We wrześniu robi się tu pustawo i bardzo przyjemnie, jeśli komuś zależy na relaksie. Jedna uwaga: rozrywek tu już nie będzie, ale za to ze smażalni nie będzie się unosił zapach, który nie wszystkim odpowiada. Mniejsze nadmorskie miejscowości na Pomorzu Środkowym oferują też dzikie plaże: można tu znaleźć miejsca ustronne, bez głośnej muzyki, która jest plagą choćby w Trójmieście. Szum morza, piasek, słońce... Czy może być lepsze letnie połączenie?

Osoby aktywne znajdą tu zaś wymarzone warunki do jazdy na rowerach: wyznaczonych jest tu wiele szlaków. Oczywiście, przez tę część regionu przebiega trasa rowerowa




FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

**Najbardziej zatłoczone plaże: Gdańsk i Sopot biją tu rekordy**

R10. Prowadzi ona wzdłuż całego wybrzeża: przez województwa zachodniopomorskie oraz pomorskie od Świnoujścia do Helu. Jej długość wynosi ok. 430 kilometrów, więc aby ją w całości pokonać, trzeba zarezerwować sobie trochę wolnego czasu. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, aby objeżdżać ją etapami. Najważniejsze miejscowości na trasie rowerowej wzdłuż polskiego wybrzeża Bałtyku to: Świnoujście - Międzyzdroje- Dziwnów - Rewal - Kołobrzeg - Mielno - Łazy - Darłowo - Jarosławiec - Ustka - Rowy - Kluki - Łeba - Karwia - Jastrzębia Góra - Władysławowo - Chałupy - Jastarnia - Jurata - Hel. Zatrzymajmy się na chwilę w Łebie - kolejnym kurorcie, który odwiedzany jest przez turystów z całego kraju. Latem jest rozrywkowa, tętni życiem, jest głośna, co może być nużące. Poza sezonem zmienia się w miejsce idealne do wypoczynku - warto też zwiedzić okolice tej miejscowości. Kurort rozciąga się wzdłuż wybrzeża, a rzeka Łeba dzieli go na dwie części: plaże wschodnie są łatwiej dostępne, a zachodnie (ul. Turystyczna) bywają mniej zatłoczone.

**Najbardziej gwarne latem są Gdańsk i Sopot, gdzie pełno jest turystów, a ceny bywają wysokie. Na plażach jest na ogół głośno. Ma to swój urok, jeśli ktoś lubi wypoczywać „z przytupem"**

Tłok w sezonie jest, niestety, też gwarantowany w miejscowościach na Półwyspie Helskim. Władysławowo, Chałupy, Jastarnia, Jurata, Hel to miejsca chętnie odwiedzane m.in. przez mieszkańców Warszawy, a na ich temat krąży tu wiele anegdot. Półwysep przyciąga też, oczywiście, miłośników sportów wodnych. Uwaga: ceny na Półwyspie bywają zaporowe, a jego urok psuje coraz większa liczba hoteli. Czasy, gdy można tu było nocować w porybackich kwaterach należą już do rzadkości. Tłoczno i rozrywkowo bywa też na kempingach. Niewątpliwie Półwysep zyskuje we wrześniu, gdy dopisuje jeszcze pogoda, ale ruch turystyczny się zmniejsza. Podobnie jest w Jastrzębiej Górze, gdzie w ostatnich latach powstało wiele hoteli, których oferta adresowana jest do rodzin z dziećmi.

Zawsze wart odwiedzenia jest historyczny Puck. Zatoka Pucka pozwala na uprawianie różnego rodzaju sportów wodnych: żeglarstwo, windsurfing, kitesurfing, zaś istnienie dobrej infrastruktury w postaci bazy windsurfingowej i portu żeglarskiego, sprawia, że Puck jest bardzo popularny wśród amatorów tego rodzaju aktywności. Okolice Pucka zachęcają do uprawiania turystyki aktywnej. Oprócz sportów wodnych, istnieją tu dobre warunki dla turystyki pieszej i rowerowej. Z Pucka prowadzi popularny rowerowy szlak na Półwysep Helski, a także piesze: niebieski wzdłuż zatoki do Wejherowa, czarny do Krokowej przez Puszczę Darżlubska oraz żółty do Swarzewa.

Jeśli chodzi o Pomorze Wschodnie, warto wybrać się na Mierzeję Wiślaną. Takie miejscowości jak Mikoszewo, Jantar, Stegna mają nieco innych charakter niż kurorty Półwyspu Helskiego. Są bardziej swojskie, z mniej rozbudową infrastrukturą turystyczną, co bywa zaletą. Letnią stolicą tej części regionu jest gwarna i imprezowa Krynica Morska.

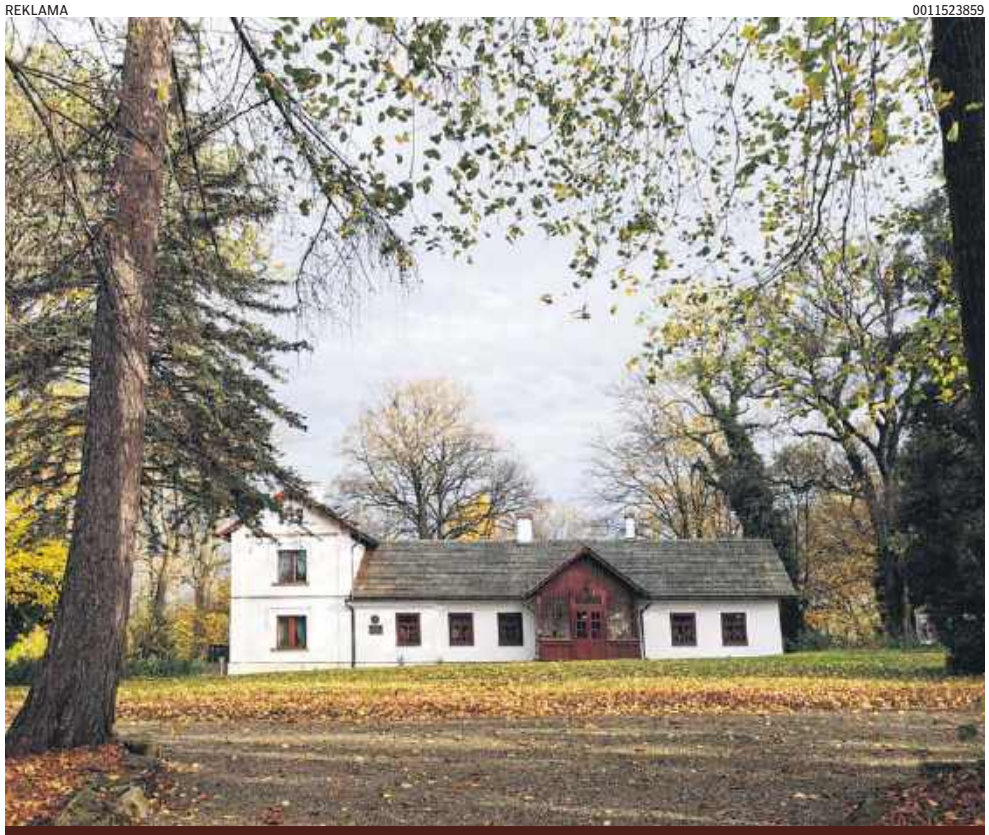
REKLAMA

0011525334




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011523859



MUZEUM MARII KONOPNICKIEJ W ŻARNOWCU
DAR NARODOWY 1903

ZAPRASZAMY NA FASCYNUJĄCĄ PODRÓŻ W CZASIE I PRZESTRZENI

UNIKATOWE ZBIORY I AUTENTYCZNE WNĘTRZA Z CZASÓW ŻYCIA AUTORKI *ROTY*

ODWIEDŹ MUZEUM I ODKRYJ ZACHWYCAJĄCY ŚWIAT HISTORII, LITERATURY I SZTUKI

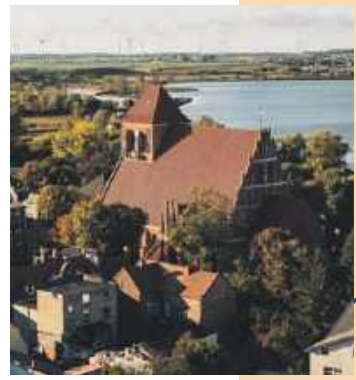
REKLAMA 0011525104




**Powiat Pucki** to miejsce, gdzie morski wiatr spotyka się z klimatem Kaszub. Region dla tych, którzy lubią ruch, przestrzeń, naturę i miejsca z charakterem. W granicach tych ziem znajduje się 25% polskiego wybrzeża. Szerokie plaże, nadmorskie lasy, klimatyczne rybackie miejscowości, trasy rowerowe i Zatoka Pucka – jedno z najlepszych miejsc w Europie do kitesurfingu, windsurfingu i żeglarstwa. Ziemia Pucka żyje przez cały rok. Kaszubskie tradycje, lokalne wydarzenia, festiwale, historia i nadmorska atmosfera tworzą region, do którego chce się wracać.







POWIAT PUCKI

REKLAMA 0011524656

# TAKICH MIEJSC JEST JUŻ CORAZ MNIEJ...
## U nas dostajesz pełną opiekę, a nie tylko klucz do apartamentu.

**Od ponad 30.lat organizujemy niezapomniane wakacje dla rodzin z dziećmi. Zadbaliśmy o szczegóły, które sprawiają, że nasi goście wracają do nas przez dekady i doceniają nasz klimat: Świetny ośrodek, wśród lasu, niedaleko plaży, przestronny, idealny dla rodziny z dziećmi. Jedzenie pyszne, obsługa przemiła – Kamila**

Cisza i spokój, mimo iż ośrodek jest dość duży. Blisko morza, a jednocześnie wystarczająco daleko od zgiełku. Wokół las, na miejscu basen oraz brodzik - bardzo przydatne przy kaprysach pogody, dwa place zabaw, trampolina - dla rodzin z dziećmi super - Grzegorz

## Dlaczego z dziećmi do „Ibisu"?

- ✓ tylko ok. 500 m od morza, w sercu lasu
- ✓ podgrzewany basen i brodzik dla dzieci
- ✓ animacje dla najmłodszych i starszych
- ✓ 2 place zabaw, trampolina, pokój zabaw
- ✓ przepyszne – po prostu legendarne wyżywienie w naszej stołówce
- ✓ rodzinne pokoje 2-6-osobowe z łazienką, balkonem, tv, lodówką i czajnikiem elektrycznym
- ✓ ognisko z pieczeniem kiełbasek
- ✓ boiska sportowe i sprzęt rekreacyjny
- ✓ sala do ping-ponga
- ✓ kawiarnia z bilardem i piłkarzykami
- ✓ wypożyczalnia rowerów
- ✓ sauna
- ✓ uśmiechnięta, pomocna obsługa – tu jesteśmy jedną wielką rodziną!
- ✓ bezpłatny parking na terenie ośrodka, monitorowany i ogrodzony teren
- ✓ atrakcyjne ceny

## Stegna to idealne, bo spokojne miejsce dla rodzin

















**INFORMACJE:**
**ibisstegna.pl**
**ibis.mierzeja.com**

Zapraszamy również do komfortowych rodzinnych domków „Powroty" o wysokim standardzie, ok. 1km od morza.

**powroty.mierzeja.com**

REZERWACJE: **ibis@mierzeja.pl** | **601 80 70 71**

eprasa.pl 42e779af8b

# Turystyczne atrakcje Szczecina – miasto zieleni, historii i wody, choć nie leży na morzem

Szczecinianie często muszą się rozprawiać z powszechnym przekonaniem, że ich miasto leży nad morzem

Joanna Boroń

Położenie nad Odrą oraz bliskość Bałtyku sprawiają, że Szczecin ma wyjątkowy klimat portowego miasta, które łączy trudna historię tych ziem z nowoczesnością. Wizytę w stolicy Zachodniopomorskiego warto wpisać w plan wakacyjnych podróży.

Najbardziej rozpoznawalnym symbolem miasta są Wały Chrobrego – reprezentacyjne tarasy widokowe położone nad Odrą. To właśnie stąd można podziwiać panoramę portu, rzekę oraz monumentalne budynki muzeów i urzędów. Spacer po Wałach szczególnie wieczorem robi ogromne wrażenie dzięki iluminacjom i szerokim perspektywom architektonicznym. Miejsce uznawane jest za jedną z największych atrakcji turystycznych miasta. Z Wałów widać też Łasztownie.  historyczną wyspę rzeczną położoną w samym centrum miasta, która obecnie przekształciła się w nowoczesną, tętniącą życiem dzielnicę kulturalno-rozrywkową. To popularne miejsce spotkań z restauracjami, widokowym kołem młyńskim, zabytkowymi dźwigami (Dźwigozaurami) oraz oczywiście Morskim Centrum Nauki.

Wały Chrobrego i Łasztowania kilka dni w roku zmieniają się nie do poznania za sprawą wydarzenia Żagle Szczecin  (tegoroczna edycja zaplanowana jest na 14-16 sierpnia). To jedna z największych i najbardziej widowiskowych imprez żeglarskich w Polsce, przyciągająca do miasta załogi żaglowców, miłośników morza oraz tysiące widzów. Żagle Szczecin to cykliczna impreza żeglarska organizowana nad Odrą, podczas której można zobaczyć żaglowce i jednostki historyczne, wziąć udział w wydarzeniach portowych oraz - w wybranych przypadkach - popłynąć w rejs wybranymi jednostkami.



FOT.ANDRZEJ SZKODZKI

Miasto  to jeden z najważniejszych kompleksów portowych na Bałtyku

W samym centrum Szczecina znajduje się również Zamek Książąt Pomorskich – dawna siedziba dynastii Gryfitów. Renesansowy zamek przez wieki był politycznym i kulturalnym sercem Pomorza Zachodniego. Obecnie organizowane są tam koncerty, wystawy, spektakle i wydarzenia artystyczne. Z zamkowej wieży można zobaczyć panoramę miasta i portowych terenów Szczecina.

Miasto słynie także z nietypowego układu urbanistycznego. Wielu turystów zwraca uwagę na rozległe ronda, gwiaździsty układ ulic oraz szerokie bulwary inspirowane paryskim stylem urbanistyki. Charakterystycznym punktem spacerowym jest Rynek Sienny znajdujący się na Podzamczu. Odbudowane kamienice i brukowane uliczki tworzą klimat historycznego starego miasta, mimo że znaczna część zabudowy została zniszczona podczas II wojny światowej.

**Szczeciński port znajduje się 68 km w głąb lądu od otwartego morza, obsługując statki o zanurzeniu do 11 m dzięki pogłębionemu torowi wodnemu.**

Jedną z najbardziej nowoczesnych budowli w Szczecinie jest Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie. Charakterystyczny biały budynek przypominający lodową bryłę zdobył wiele międzynarodowych nagród architektonicznych i stał się nową ikoną miasta. Nawet osoby niezainteresowane muzyką klasyczną odwiedzają filharmonię dla samej architektury i wyjątkowego wnętrza.

Szczecin jest również jednym z najbardziej zielonych miast w Polsce. Ogromną popularnością cieszą się Jasne Błonia oraz Park Kasprowicza – rozległe tereny spacerowe pełne alei, fontann i starych drzew.

Miłośnicy przyrody powinni odwiedzić także Jezioro Szmaragdowe położone na obrzeżach miasta. Jezioro powstało w dawnym wyrobisku kopalni kredy i słynie z niezwykłego zielonkawo-szmaragdowego koloru wody. Okoliczne lasy i wzgórza tworzą idealne miejsce na piesze wycieczki oraz odpoczynek od miejskiego zgiełku.

Ciekawą atrakcją są również Podziemne Trasy Szczecina. Schrony znajdujące się pod dworcem kolejowym zostały zamienione w rozbudowaną trasę turystyczną prezentującą historię II wojny światowej i czasów zimnej wojny. Zwiedzaniu towarzyszą efekty dźwiękowe, projekcje oraz historyczne eksponaty, które pozwalają lepiej zrozumieć wojenne losy miasta.

Warto wspomnieć również o Cmentarz Centralny w Szczecinie – jednym z największych cmentarzy w Europie. To nie tylko miejsce pamięci, ale także ogromny park i ogród dendrologiczny z alejami, stawami oraz rzadkimi gatunkami drzew.

Szczecin przyciąga także lokalną kuchnią. Turyści często próbują słynnych pasztecików szczecińskich oraz paprykarza szczecińskiego – regionalnych potraw mocno związanych z historią miasta portowego.

Choć Szczecin nie jest tak oblegany jak Kraków czy Gdańsk, właśnie to stanowi jego ogromną zaletę. Miasto pozwala spokojnie odkrywać historię, architekturę i naturę bez tłumów turystów.

REKLAMA 0011524464

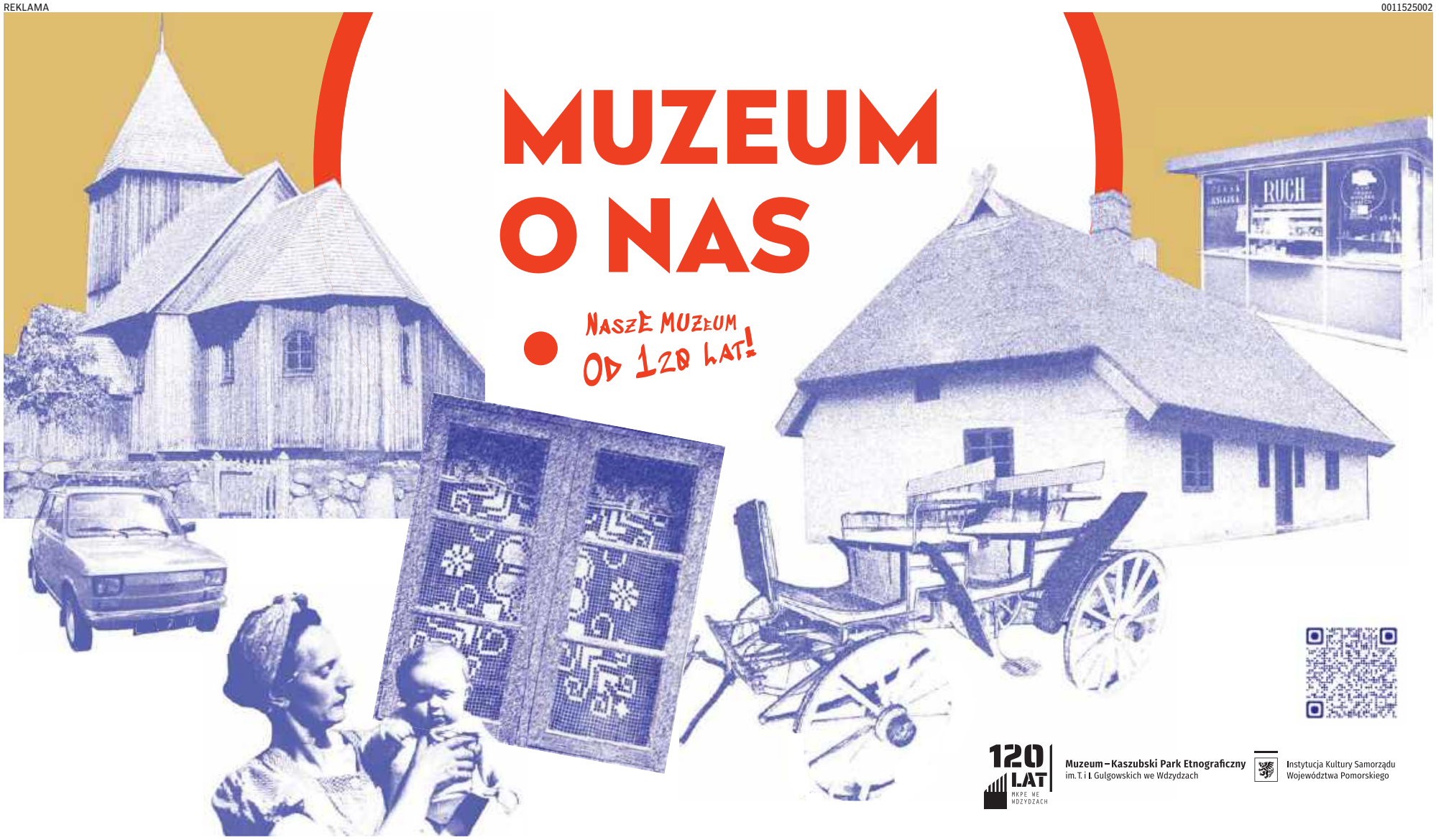



eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011525002

# MUZEUM O NAS

Nasze Muzeum Od 120 lat!




120 LAT MKPE WE WDZYDZACH

Muzeum – Kaszubski Park Etnograficzny im. T. i I. Gulgowskich we Wdzydzach

Instytucja Kultury Samorządu Województwa Pomorskiego

REKLAMA 0011524771

# Apartamenty GAJA

Apartamenty Gaja



IDEALNE miejsce na URLOP!!!

## Całoroczne ogrzewane apartamenty

- duży teren rekreacyjny wraz z bezpiecznym placem zabaw dla dzieci;
- grill, letnia kuchnia;
- rowery turystyczne (foteliki), boisko do piłki nożnej;
- miejsca parkingowe;
- akcesoria plażowe (parawany leżaki);
- bezprzewodowy dostęp do internetu;

**Bardzo blisko do czystej, szerokiej plaży, klimatycznych kawiarenek, dobrych restauracji, aquaparku i wielu okolicznych atrakcji.**

***Do zobaczenia w Darłówku...***

**Miejsce nad morzem, do którego z chęcią powrócisz**







76-150 Darłówko Wschodnie | ul Północna 24 | tel: 48 694 222 217 | e-mail: apartamenty.gaja@gmail.com

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. ZAGRODA W JAMNIE

# Zagroda Jamneńska to miejsce, w którym czas płynie wolniej

Jeśli zapragniesz na chwilę uciec od tłoku promenad i gwaru plaż, skieruj się do Zagrody Jamneńskiej. To miejsce, w którym czas płynie wolniej, a sielski klimat dawnej pomorskiej wsi pozwala naprawdę odpocząć i odkryć kulturę, jakiej nie znajdziesz nigdzie indziej.

**Joanna Boroń**

Zagroda Jamneńska znajduje się w koszalińskiej dzielnicy Jamno, niespełna 2 km od przystani na jeziora Jamno, gdzie z Mielna i Unieścia w sezonie letnim można przepłynąć tramwajem wodnym Julek, a następnie urządzić sobie krótki spacer, bądź dojechać autobusem linii nr 1 MZK Koszalin.

### To zupełnie inny świat!

Choć na turystycznej mapie Pomorza Środkowego Zagroda pojawiła się stosunkowo niedawno to szybko zdobyła sympatię odwiedzających. Od otwarcia w kwietniu 2019 roku chętnie zaglądają tu właśnie zarówno turyści wypoczywający w Mielnie, Łazach czy Sarbinowie, jak i ci, którzy są w podróży między Gdańskiem a Szczecinem. To idealny pomysł na spokojne, inspirujące popołudnie i poznanie zupełnie innego świata.

A ten jest naprawdę wyjątkowy, bo i powstawał w wyjątkowych okolicznościach. Przez wieki Jamno pozostawało odizolowane - otoczone mokradłami i bezdrożami, rozwijało się własnym rytmem, tworząc odrębne tradycje i styl życia. Dziś tę niezwykłą historię można odkrywać w zagrodzie - zarówno poprzez nowoczesną, interaktywną wystawę, jak i tradycyjną ekspozycję.

Sercem Zagrody jest zrekonstruowana chałupa kmieca, w której można zajrzeć do świata dawnych mieszkańców i poznać unikatową kulturę jamneńską.

### Poznaj codzienność mieszkańców Jamna

Zwiedzających zachwycają przede wszystkim bogato zdobione meble z charakterystycznymi ornamentami oraz nietypowe wnęki łóżkowe, w których spali domownicy. W jednej przestrzeni mieszkali ludzie i zwierzęta - oddzieleni jedynie zasłoną. To detale, które pozwalają naprawdę poczuć klimat dawnych czasów.

**Jedną znajwiekszych atrakcji zagrody jest stago owiec z jamneńskiego stada.**

**Kultura jamneńska była znana już w XVIII wieku, kiedy to niemieccy naukowcy zwrócili na nią uwagę. Jej rozkwit nastąpił w XIX w.**

Dużym zainteresowaniem cieszą się także stroje jamneńskie. Można je nie tylko obejrzeć, ale i przymierzyć - założyć koronkowe czółko czy ślubną koronę, a nawet kapelusz pana młodego. To świetna zabawa i okazja do wyjątkowych zdjęć.

Najmłodsi również nie będą się nudzić - z ciekawością zaglądają w każdy zakamarek, wypatrując julka, czyli skrzata z lokalnych podań. Choć niełatwo go dostrzec, podobno czasem udaje się uchwycić jego cień...

Tuż obok Zagrody stoi zabytkowy kościół Matki Bożej Różańcowej z XIV wieku. Tę jednonawową świątynię gotycką można także zwiedzać w wybrane dni. W jakie? Tego z pewnością będzie można się dowiedzieć już na miejscu.

### Jarmarki Jamneńskie przyciągają turystów

Zagroda ożywa szczególnie podczas Jarmarków Jamneńskich. Jeśli w tym roku przyjedziecie na Pomorze Środkowe w pierwszych dniach wakacji, albo na początku sierpnia to na pewno będziecie mogli wziąć udział w takim wydarzeniu.

- Terminy ustalamy z dużym wyprzedzeniem i już teraz mogę zaprosić na powitanie lata z Jarmarkiem Jamneńskim 21 czerwca, a kolejny odbędzie się w połowie wakacji - 2 sierpnia - zachęca Anna Michalik z Zagrody Jamneńskiej.

Taki Jarmark to prawdziwa uczta dla oka, ucha i kubków smakowych. Za każdym razem w wydarzeniu udział bierze około 60 wystawców tworząc w ten sposób wielobarwny jarmark. Na stoiskach można znaleźć przepiękne prace rękodzielników m.in. drewniane rzeźby, ceramiczne naczynia i ozdoby, dziergane serwety, chusty i sweterki, świeczki sojowe i biżuterię. Są i stanowiska z miodami, ciastami i innymi słodkościami. O kubki smakowe zawsze dbają też Koła Gospodyń Wiejskich serwując ręcznie lepione pierogi, bigosy i zupy. Z kolei za oprawę muzyczną odpowiadają lokalni artyści.

Każdy jarmark to także okazja, żeby spotkać się z owieczkami z jamneńskiego stada. Podczas wydarzenia można je pogłaskać, pokarmić marchewką i zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie.

### Warsztaty dla całych rodzin

W Zagrodzie przez cały rok organizowane są także warsztaty rękodzielnicze związane ze sztuką i rzemiosłem. Są to m.in. zajęcia plastyczne wykonywane techniką polichromii z wykorzystaniem przepięknych wzorów jamneńskich.

Prawdziwym hitem są niezmiennie warsztaty ceramiczne, na których można od podstaw wykonać przeróżne naczynia, czy też bibeloty, które mogą ozdobić każde pomieszczenie i będą fantastyczną pamiątką z wakacji.

- Stawiamy na zajęcia, które rozbudzą ciekawość i motorykę dzieci oraz młodzieży. Wiejskie podwórko, ogród, domowa spiżarnia to skarbnica materiałów, które wykorzystujemy do zajęć - czytamy na stronie internetowej zagrody (zagroda-jamno.pl), gdzie można znaleźć niezbędne informacje na temat najbliższych planowanych warsztatów.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA

0011525059

# neptuno.pl

Obiekt na wydmach
pośród sosnowej oazy

tel. 505 202 873 rezerwacje@neptuno.pl













eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Wakacyjny luz nie może oznaczać utraty czujności – przestrzegają policjanci i ratownicy

Joanna Boroń

Plażowanie to jedna z najprzyjemniejszych form letniego wypoczynku, jednak aby było bezpieczne, należy pamiętać o kilku ważnych zasadach. Fundamentalną jest słuchanie się ratowników. Niestety, wielu plażowiczów - często pod wpływem napojów procentowych - ignoruje flagi czy polecenia ratowników. Podczas pobytu nad wodą należy korzystać wyłącznie z kąpielisk strzeżonych przez ratowników. Ważne jest przestrzeganie regulaminu plaży oraz zwracanie uwagi na flagi informujące o warunkach do kąpieli. Nieroztropność może mieć poważne konsekwencje. Od czerwca do końca sierpnia 2025 roku w Polsce utonęło około 130 osób. W tym w Morzu Bałtyckim - 18 osób.



FOT. JOANNA BOROŃ

Gdy planujemy pływać, nie wybierajmy plaż niestrzeżonych

### Czerwonej flagi ignorować nie można

Kolory flag nad morzem są prostym, ale skutecznym narzędziem służącym do przekazywania informacji o warunkach kąpielowych. Biała flaga oznacza bezpieczne warunki, czerwona - zakaz kąpieli, a brak flagi sygnalizuje brak ratowników.

Warto pamiętać, że ratownicy czerwoną flagę mogą wywiesić tylko w określonych sytuacjach. Ratownicy wywieszają ją, gdy warunki są niebezpieczne, w tym przy silnym wietrze (przekraczającym 5 stopni w skali Beauforta), wysokich falach (powyżej 70 cm), prądach wstecznych, temperaturze wody poniżej 14 stopni Celsjusza, złej widoczności lub zanieczyszczeniu (np. sinice).

### Alkohol i brawura

Nie wolno wchodzić do wody po spożyciu alkoholu. Najczęstsze przyczyny utonięć to właśnie kąpiel pod wpływem alkoholu.

Do tragicznych w skutkach wypadków przyczynia się też brawura (alkohol skutecznie podnosi jej poziom) oraz przecenianie swoich pływackich umiejętności. Ratownicy nie mają wątpliwości - często umiejętność utrzymania się na wodzie bierzemy za umiejętność pływania. Około 58-60% Polaków deklaruje, że potrafi pływać. Jednak zdaniem ekspertów jedynie około 5-6% radzi sobie w wodzie bardzo dobrze. Do tego należy pamiętać, że morze to wyjątkowo zwodniczy akwen. W przeciwieństwie do basenów czy jezior, morze jest środowiskiem dynamicznym, gdzie sytuacja może zmienić się z bezpiecznej w śmiertelnie niebezpieczną w ciągu zaledwie kilku minut. Morze to nagłe zmiany temperatur, prądy wsteczne, silny wiatr.

### Picie jest ważne, byle napojów bezalkoholowych

Plażując należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu, zwłaszcza w upalne dni. Picie dużej ilości wody pomaga uniknąć odwodnienia. Do najwcześniejszych sygnałów odwodnienia należą silne pragnienie, suchość w ustach, zmęczenie, bóle głowy. Nie wolno ich ignorować - w skrajnych przypadkach odwodnienie prowadzi do zaburzeń świadomości, uszkodzenia nerek i zagrożenia życia. Odwodnienie i przegrzanie są wyjątkowo niebezpieczne dla seniorów i najmłodszych.

Bezpieczne plażowanie oznacza także dbanie o innych i o środowisko. Warto zachować porządek, wyrzucać śmieci do koszy oraz szanować przyrodę. Dzięki przestrzeganiu tych zasad wypoczynek nad wodą może być nie tylko przyjemny, ale również bezpieczny dla wszystkich.

REKLAMA 0011522657

# Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?

adwokaci
Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

### Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci, rodzice i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

### Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa, zgodnie z art. 13 wyżej wymienionej ustawy.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

### Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

**Ambicki Trela Adwokaci**
**ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław**
**tel. 733-344-471,**
**733-11-33-55**
**e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl**
**http://www.adwokat-ambicki.pl**

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011525188

# BALTIC HOME APARTAMENTY

## *Twój apartament nad Bałtykiem*

Blisko morza. W pełni wyposażone. Gotowe na Twój wypoczynek.

**ŚWINOUJSCIE MIĘDZYZDROJE HERINGSDORF**



**5%**
**RABATU**
na rezerwację
z kodem
**LASTMINUTE**













**Lato nad morzem** ma swój wyjątkowy rytm — poranna kawa na tarasie, zapach morskiej bryzy, długie spacery po plaży i zachody słońca, które zostają w pamięci na długo. Właśnie tak wygląda wypoczynek z **Baltic Home**.

Od ponad 20 lat tworzymy miejsca, do których chce się wracać. Oferujemy **blisko 800 apartamentów** w najlepszych lokalizacjach **Świnoujścia, Międzyzdrojów oraz Heringsdorfu** — tuż przy plaży, promenadach i najpiękniejszych nadmorskich atrakcjach.

W Świnoujściu nasze apartamenty znajdziesz zarówno w klimatycznej dzielnicy nadmorskiej, jak i w wyjątkowym kompleksie **ApartPark by Baltic Home** — położonym zaledwie **150 metrów od plaży**, z dostępem do strefy relaksu, restauracji i wszystkiego, co potrzebne do komfortowego wypoczynku.

Niezależnie od tego, czy planujesz romantyczny wyjazd we dwoje, rodzinne wakacje, weekend z przyjaciółmi, solo reset nad morzem czy podróż z pupilem — u nas znajdziesz miejsce stworzone właśnie dla siebie. Od przytulnych **studio** po przestronne **apartamenty rodzinne, apartamenty premium** oraz wnętrza **z widokiem na morze**, które robią wrażenie o każdej porze roku.

Bo Baltic Home to nie tylko lato. To **całoroczny wypoczynek nad Bałtykiem** — wtedy, gdy potrzebujesz oddechu, spokoju albo po prostu zmiany perspektywy.

- ✓ Najlepsze lokalizacje
- ✓ Apartamenty blisko plaży i promenady
- ✓ Widoki na morze i apartamenty premium
- ✓ Oferta dla par, rodzin, grup i singli
- ✓ Apartamenty pet friendly
- ✓ Profesjonalna obsługa i sprawdzona jakość

**Poznaj nasze lokalizacje**

ŚWINOUJŚCIE MIĘDZYZDROJE

**Zarezerwuj bezpośrednio.**
**Najlepsze ceny gwarantowane!**

**www.baltichome.pl www.apartpark.pl +48 500 691 191**

eprasa.pl 42e779af8b



FOT.YARL/WIKIMEDIA.ORG

Karkonosze to idealne miejsce na wyprawę z dziećmi. Trasy nie są zbyt wymagające

# 5 miejsc w górach idealnych na wycieczki z dziećmi

Eksploracja gór to pasja, którą warto zaszczepiać dzieciom już od najmłodszych lat. By jednak nie odstraszyć ich od górskich przygód, kluczowe jest staranne zaplanowanie wycieczki i wybór szlaków, które będą odpowiadać zdolnościom młodych wędrowców.

**Eliza Ciepielewska**

Wędrówki górskie to pasja, którą warto zaszczepiać od najmłodszych lat. Bajkowe krajobrazy, bliskość natury, klimatyczne schroniska górskie i pyszne jedzenie, które najlepiej smakuje po zdobyciu szczytu - to tylko niektóre zalety odkrywania kolejnych szlaków. Oto pasma górskie, które będą czystą przyjemnością dla początkujących piechurów.

### Góry Stołowe – tajemnicze i baśniowe

To jedna z turystycznych perełek Dolnego Śląska. Dostarczą wiele frajdy nie tylko małym podróżnikom. A ci będą mogli zamienić się tam w prawdziwych odkrywców. Na szczycie Szczelińca Wielkiego - najwyższej góry tego pasma - znajduje się labirynt, który skrywa wiele formacji skalnych o nietypowych kształtach. Wprawne oko wypatrzy tam kurę, wielbłąda, a nawet małpoluda.

Będąc w tamtym rejonie, koniecznie trzeba chociaż na chwilę zgubić się w labiryncie Błędne Skały.

To miejsce, gdzie naprawdę można się zatracić. W końcu nie bez powodu kręcono tam „Opowieści z Narnii".

### Karkonosze – tutaj rządzi Liczyrzepa

Karkonosz, Liczyrzepa, Duch Gór - pod tymi imionami kryje się bohater licznych legend związanych z najwyższym pasmem Sudetów. Nie ma lepszego przewodnika po tutejszych szlakach. Gdzie bywa popularny Rzepolicz? Jest co zwiedzać!

Świątynia Wang położona w górnej części Karpacza to miejsce, w którym zaczyna się najpopularniejsza droga w Karkonoszach. Niebieskie znaki prowadzą szeroką, brukowaną drogą aż do położonego na wysokości 1200 m n.p.m. schroniska górskiego Samotnia. Przez wielu uważane jest za najpiękniej położone schronisko w Polsce. Te rejony to także wodospady. Nad Kamieńczyk i Szklarkę najszybciej można dostać się ze Szklarskiej Poręby. Wiele frajdy przyniesie także pewien głaz. Rozbujanie Chybotka to cel, jaki stawiają sobie najmłodsi wędrowcy. Warto też zarezerwować sobie czas na odwiedzenie parków linowych, interaktywnych muzeów (w tym wystawy klocków Lego!), torów saneczkowych, przejażdżkę Koleją Izerską czy wizytę na zamku Chojnik.

**Chociaż zdobycie Giewontu czy Rysów może być wyzwaniem, to Tatry, najwyższe z polskich gór, oferują wiele łatwiejszych szlaków idealnych dla dzieci.**

### Beskid Śląski – raj dla najmłodszych

Wisła, Szczyrk czy Ustroń - to jedne z chętniej odwiedzanych górskich kurortów w Polsce, w tym również przez rodziców z maluchami. Nic dziwnego - w końcu miasteczka i otaczające je pasmo Beskidu Śląskiego to raj dla najmłodszych. Po tych niewysokich górach prowadzą wygodne szlaki. Na Równicę (884 m n.p.m.) z Ustronia małych turystów doprowadzą czerwone znaki.

A po drodze - poza pięknymi widokami - dzieci będą się zachwycać parkiem linowym, torem saneczkowym i placem zabaw. Na wspomniany szczyt Skrzyczne można wjechać kolejką gondolową lub wejść żółtym szlakiem. Jeśli po zdobyciu góry dzieci wciąż będą miały dużo energii, to mogą ją wykorzystać na pobliskiej ściance wspinaczkowej, trampolinie, a nawet strzelnicy.

### Tatry – wizytówka Podhala

Ta pierwsza na swojej blisko 6-kilometrowej trasie kryje liczne jaskinie. Warto na chwilę zboczyć ze szlaku prowadzącego do schroniska Ornak, aby zwiedzić zakamarki Jaskini Mroźnej, Mylnej czy Wąwozu Kraków. Atrakcyjne będzie również podejście na Staw Smreczyński czy Halę Stoły. Poza tym odpowiednia dla maluchów będzie Dolina Białego, Strążyska czy Za Bramką oraz Droga pod Reglami.

### Pieniny – góry, które odbijają się w wodzie

TPieniński Park Krajobrazowy, będący częścią łańcucha Karpat, słynie z przyjemnych tras prowadzących na niewysokie, a jednocześnie malownicze szczyty. Najpopularniejsze to oczywiście Trzy Korony (982 m n.p.m.) i Sokolica (747 m n.p.m.). Wdrapanie się na pierwszy z nich, poza bajkowymi widokami, gwarantuje kolejną pieczątkę w książeczce Korony Gór Polski.

Pieniny zachwycają swoim położeniem. Leżące u ich stóp Jezioro Czorsztyńskie, Zamek „Dunajec" w Niedzicy, w którym podobno zakopany jest skarb Inków, czy Zamek Czorsztyn urozmaicą pobyt w tamtej okolicy. Niezapomnianych wrażeń dostarczy spływ Dunajcem na drewnianych tratwach, w trakcie którego flisacy zabawiają turystów ciekawymi opowieściami. W okolicy nie brakuje także parków linowych, torów saneczkowych czy placów zabaw, jak chociażby ten w parku zdrojowym w Szczawnicy. W Pieninach zawsze znajdziesz coś dla swoich małych odkrywców.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011519010

# Ośrodek Wczasowy Paradise



Paradise to komfortowo wyposażony obiekt w Krynicy-Zdroju usytuowany u podnóża Góry Parkowej. Znajduje się 10 min. spacerem od Centrum, gdzie znajduje się Pijalnia Główna. Nasza znakomita lokalizacja
pozwala na szybkie poruszanie się po pobliskich szlakach, lokalnych atrakcjach oraz stokach narciarskich.



Paradise dysponuje 45 miejscami noclegowymi, na co składa się 7 pokoi 2-osobowych i 7 pokoi typu studio 2+2.
Paradise oferuje wiele atrakcji, dzięki czemu nie można się tutaj nudzić m.in.: sauna wraz z jacuzzi, salon wypoczynkowy z tarasem, bilard, stół do gry w piłkarzyki, kącik dziecięcy, rowery oraz kijki do nordic walking.
W sezonie zimowym oferujemy przechowalnie sprzętu narciarskiego.



W obiekcie działa Restauracja przeznaczona nie tylko dla Gości hotelowych, ale również dla osób szukających kulinarnych wrażeń. Lata doświadczenia i niezmienna jakość oraz opinie zadowolonych klientów pokazują,
iż jesteśmy jedną z czołowych restauracji w Krynicy. Jakość obsługi oraz profesjonalizm sprawiają, że każdy, kto tutaj zagości chętnie i z uśmiechem na twarzy wróci ponownie.
Jeśli chcesz, aby twój pobyt w KrynicyZdroju był udany, wybierz miejsce i ludzi, którzy sprawią, że będziesz miło wspominał pobyt w naszym uzdrowisku.



## Wczasy w Krynicy-Zdrój tylko z Paradise...

**Ośrodek Wczasowy „P A R A D I S E", ul. Pułaskiego 49, 33-380 Krynica-Zdrój**
paradise.krynica@gmail.com
**+48 18 471 00 00** RECEPCJA **+48 18 471 00 01/2** RESTAURACJA INFORMACJE / REZERWACJE

**ZAPRASZAMY**

REKLAMA 0011522817




REKLAMA 0011513224



ZAMEK Wiśnicz

**Zamek w Wiśniczu to jedna z najpiękniejszych i najlepiej zachowanych rezydencji obronnych w Polsce – miejsce, w którym dawna historia splata się z nowoczesną edukacją i kulturą. Monumentalna bryła zamku otoczona bastionami, pełna historycznych tajemnic, od wieków zachwyca odwiedzających swoim majestatem oraz niezwykłą atmosferą.**

Historia zamku rozpoczyna się już w XIV wieku, jednak największy rozkwit obiektu przypada na czasy rodu Lubomirskich, którzy przekształcili średniowieczną twierdzę w imponującą magnacką siedzibę. Do dziś zachwycają monumentalne fortyfikacje, arkadowe krużganki i reprezentacyjne wnętrza, w których można poczuć atmosferę dawnych epok. Szczególne wrażenie robią przestronne komnaty, zabytkowe detale architektoniczne oraz niezwykłe widoki rozciągające się ze wzgórza zamkowego na okolicę Wiśnicza.

Dziś Zamek w Wiśniczu jest miejscem otwartym dla turystów indywidualnych, rodzin z dziećmi oraz grup szkolnych, oferując bogaty program zwiedzania i edukacji historycznej. Specjalnie przygotowane trasy pozwalają odkrywać zarówno historię samego zamku, jak i codzienne życie jego dawnych mieszkańców. Jest to miejsce, które stwarza warunki do odkrywania historii poprzez doświadczenie i aktywny udział. Bogata oferta edukacyjna sprawia, że obiekt od lat cieszy się ogromnym zainteresowaniem szkół z całej Polski. Organizowane tutaj zajęcia i warsztaty pozwalają uczniom poznawać historię w atrakcyjny i nowoczesny sposób. Na Zamku w Wiśniczu historia przestaje być statyczną opowieścią z podręcznika — staje się dynamicznym doświadczeniem, w którym uczniowie mają możliwość poczuć ducha minionych epok.

Dla grup szkolnych przygotowano różnorodne trasy edukacyjne dostosowane do wieku uczestników. Najmłodsi odkrywają świat rycerzy, legend i dawnych zwyczajów poprzez opowieści, zagadki oraz interaktywne elementy zwiedzania. Mogą wziąć udział w XVII-wiecznym balu czy pasowaniu na rycerza, poznać pracę alchemika, a nawet wyczarować złoto, uczestniczyć w zajęciach artystycznych lub warsztatach kulinarnych czy inspirowanych kulturą i tradycją dawnej Polski. Starsi uczniowie mogą zgłębiać tematykę architektury obronnej, historii Polski, kultury sarmackiej czy życia magnackiego dworu. Profesjonalni przewodnicy w interesujący sposób przybliżają dzieje zamku, zachęcając młodzież do aktywnego uczestnictwa i zadawania pytań. Zajęcia i warsztaty na Zamku Wiśniczu rozwijają kreatywność oraz uczą współpracy i logicznego myślenia, a także dzięki nim historia staje się fascynującą przygodą, a zdobywana wiedza pozostaje w pamięci na długo.

Zamek organizuje także wydarzenia kulturalne, koncerty, spotkania literackie, wystawy oraz wykłady, które dodatkowo wzbogacają ofertę edukacyjną i turystyczną. To miejsce tętniące kulturą i sztuką, otwarte zarówno dla miłośników historii, jak i osób poszukujących wyjątkowych przeżyć estetycznych.

Wizyta w Zamku w Wiśniczu to doskonały pomysł na szkolną wycieczkę, rodzinny wyjazd czy inspirujące spotkanie z dziedzictwem kulturowym Małopolski. Połączenie niezwykłej architektury, bogatej historii oraz nowoczesnej i atrakcyjnej oferty edukacyjnej sprawia, że każdy odwiedzający może odnaleźć tutaj coś wyjątkowego. To miejsce, które nie tylko zachwyca swoim pięknem, ale przede wszystkim pozwala poczuć prawdziwego ducha dawnych wieków.

**KONTAKT:**
**Muzeum Ziemi Wiśnickiej w Nowym Wiśniczu**
**ul. Zamkowa 13, 32-720 Nowy Wiśnicz**

**REZERWACJA WYCIECZEK**
**+48 14 612 83 41**
**+48 733 779 744**
**+ 48 733 779 455**
**rezerwacja@zamekwisnicz.pl**

**ORGANIZACJA WYSTAW, WYDARZEŃ, WYNAJEM OBIEKTU**
**+48 733 779 744**
**organizacja@zamekwisnicz.pl**

**INFORMACJA TURYSTYCZNA**
**+48 733 779 744**
**informacja@zamekwisnicz.pl**



eprasa.pl 42e779af8b

goracypotok.pl

Gorący Potok

SZAFLARY

TERMY GORĄCY POTOK

Jedyne naturalne termy na Podhalu.

Osiedle Nowe 45, 34-424 Szaflary

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA

0011521537



**WODNY BALON**

Strefa basenowa Term Gorący Potok to kilkanaście unikalnych **basenów zewnętrznych** z naturalną wodą termalną o temperaturze 32 - 40°C bogatą w związki siarki, wapnia, magnezu i inne korzystnie wpływające na zdrowie minerały. Jeśli szukasz wyjątkowego miejsca, gdzie połączysz relaks, zdrowotne właściwości wód termalnych i **bliskość natury** to nasze termy są właśnie dla Ciebie.

*80 m tunelowa zjeżdżalnia*



**ZJEŻDŻALNIE**



**CAMP GORĄCY POTOK**



**RESTAURACJA BEEF MASTER**

**GRANITOWE NIECKI**



Odkryj Strefę SPA&Wellness **“Grzysno Przyjemność”**. Weź udział w wyjątkowych **ceremoniach saunowych** prowadzonych przez najlepszych saunamistrzów w Polsce, skorzystaj z regenerujących **kąpieli borowinowych** lub zabiegów pielęgnacyjnych i masaży. Odpręż ciało i umysł, odnajdując harmonię i spokój w naszej strefie SPA.

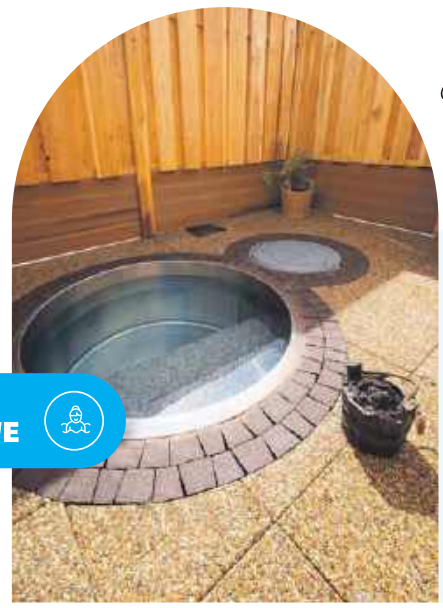


**ZABIEGI SPA MASAŻE**



**SAUNARIUM**

*ceremonie saunowe*



**KĄPIELE BOROWINOWE**

SPRAWDŹ AKTUALNE PROMOCJE

Bądź na bieżąco

@termygoracypotok

goracypotok.pl

+48 727 525 252 | info@goracypotok.pl

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Bielsko-Biała - miasto w sercu Beskidu Śląskiego i Małego

Życie mieszkańców i turystów kręci się tu wokół gór. Nic dziwnego, w granicach miasta leży kilkanaście gór, wśród których są m.in. Szyndzielnia, Dębowiec, Klimczok. Turysta znajdzie tu wszystko, czego szuka: gwar lub samotność, piękno beskidzkiej przyrody, niesamowite widoki i wiele więcej.

**Opr. redakcja**



FOT. ADOBE STOCK

**Bielsko-Białą zamieszkuje około165 tysięcy osób. Miasto zajmuje pod tym względem 21. miejsce w Polsce**

Wędrówkę po bielskich górach najlepiej rozpocząć od Dębowca (686 m n.p.m.) - niewielkiego, ale niezwykle popularnego szczytu, chętnie odwiedzanego zarówno przez mieszkańców, jak i turystów. Wejście na górę zajmuje około 25 minut, jednak osoby dysponujące mniejszą ilością czasu lub preferujące wygodniejsze rozwiązania mogą skorzystać z nowoczesnej kolei krzesełkowej. W zaledwie kilka minut wywozi ona turystów na szczyt, oferując po drodze malownicze widoki na panoramę Bielska-Białej.

Kolejnym punktem na górskiej mapie miasta jest Szyndzielnia. Z Dębowca można dotrzeć tam pieszo w niespełna dwie godziny, choć trasę tę znacząco skraca kolej gondolowa, która w około osiem minut dowozi turystów niemal pod sam szczyt. Wagoniki zostały przystosowane do przewozu rowerów, wózków dziecięcych oraz osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Przy górnej stacji znajduje się 18-metrowa wieża widokowa, z której przy dobrej pogodzie można podziwiać panoramę Tatr. Warto również odwiedzić tamtejsze schronisko PTTK, uznawane za jedno z najpiękniejszych schronisk w polskich górach.

Otaczające miasto beskidzkie szczyty sprzyjają nie tylko krótkim spacerom. To właśnie tutaj rozpoczyna się i kończy The Loop - słynna beskidzka pętla długodystansowa oparta na szlakach PTTK i połączona z siecią górskich schronisk. Trasa prowadzi przez Beskid Śląski, Żywiecki i Mały, oferując blisko 250 kilometrów pieszej wędrówki oraz ponad 11 tysięcy metrów przewyższeń. Dla miłośników górskiej przyrody i długich wypraw to prawdziwe wyzwanie i niezapomniana przygoda.



FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

**Miasto skrywa też wiele architektonicznych perełek - takich ka ta piękna kamienica przy ulicy Krasińskiego**

Bielsko-Biała to również jeden z najważniejszych ośrodków rowerowego enduro w Polsce. Enduro Trails to rozbudowana sieć jednokierunkowych tras typu singletrack, zlokalizowanych w masywie Klimczoka pomiędzy Szyndzielnią a Kozią Górą. Dynamiczny rozwój tej dyscypliny wynika przede wszystkim z jej charakteru - enduro pozwala połączyć sportowe emocje z przyjemnością swobodnego odkrywania górskich szlaków, szybkimi zjazdami i efektywną jazdą pod górę.

Miasto zachwyca jednak nie tylko górskim krajobrazem. Bielsko-Biała od lat kojarzona jest z polską animacją i światem bajek. To właśnie tutaj narodzili się bohaterowie tacy jak Bolek i Lolek, Reksio czy Baltazar Gąbka. W przestrzeni miasta powstają kolejne pomniki oraz miejsca upamiętniające postacie znane ze Studia Filmów Rysunkowych, tworząc wyjątkowy szlak „Bajkowe Bielsko-Biała". Spacerując nim, można spotkać m.in. Bolka i Lolka, Reksia, Pampaliniego Łowcę Zwierząt, Smoka Wawelskiego czy Don Pedra de Pommidore.

**Bielsko-Biała zyskała przydomek „Małego Wiednia" dzięki eleganckiej architekturze z przełomu XIX i XX wieku, która łudząco przypomina stolicę Austrii**

Bajkowy świat można odkrywać również w Interaktywnym Centrum Bajki i Animacji „OKO". To nowoczesne miejsce łączy edukację z rozrywką, wykorzystując multimedia i interaktywne formy prezentacji. Zwiedzający mają okazję poznać historię polskiej animacji, zobaczyć wystawy stałe i czasowe oraz uczestniczyć w warsztatach i wydarzeniach organizowanych w przestrzeniach edukacyjnych i kinowych.

## Polska stolica kultury

Bielsko-Biała jest pierwszą w historii Polską Stolicą Kultury (2026), otwierając program zainicjowany przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Hasło na ten rok brzmi „Tkamy dobrostan". To ponad 200 wydarzeń rozłożonych na blisko cały rok, od wielkich koncertów i festiwali, przez premiery teatralne i wystawy, po edukacyjne i społeczne inicjatywy angażujące mieszkańców i gości.

Na liście jest m.in. Projekt „Sąsiedzi" nawiązuje do festiwalu stworzonego przez Witolda Mazurkiewicza. Łączy teatr uliczny, cyrk i widowiska plenerowe artystów z krajów Europy Środkowej (17 lipca 2026 - 19 lipca).

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA

0011523270

SZYNDZIELNIA
KOLEJ LINOWA

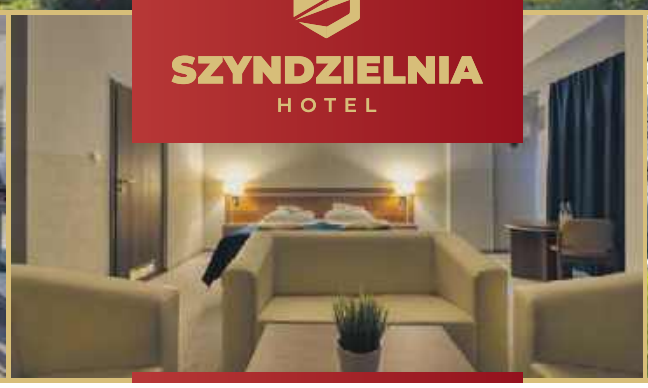
BIELSKO-BIAŁA

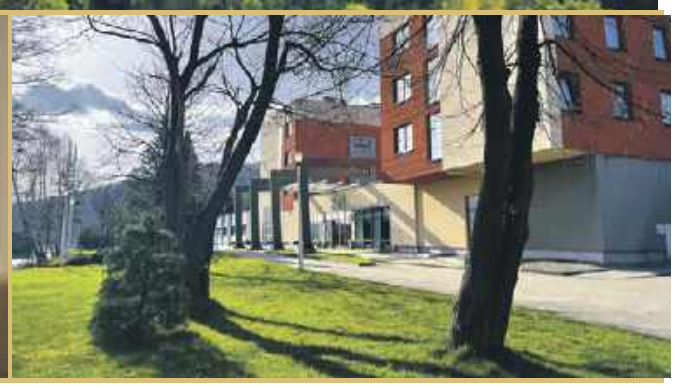
Kolej na Beskidy

*Wjedź. Zachwyć się. Zostań na dłużej.*

SZYNDZIELNIA
HOTEL







SZYNDZIELNIA
KOLEJ LINOWA

www.kolej-szyndzielnia.pl

Al. Armii Krajowej 220
43-316 Bielsko-Biała
www.hotel-szyndzielnia.pl

Rezerwacje:
+48 695 675 655 | +48 33 813 82 01
recepcja@hotel-szyndzielnia.pl

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Zaplanujcie wycieczkę na Wielką Raczę w Beskidzie Żywieckim

Wielka Racza to imponujący szczyt w Beskidzie Żywieckim, znajdujący się na granicy Polski i Słowacji. To miejsce, które zachwyca turystów swoim malowniczym krajobrazem oraz bogactwem atrakcji. Oto wszystko, co powinieneś wiedzieć o tej urokliwej górze.

**Eliza Ciepielewska**

Wielka Racza, dawniej nazywana także Rajcza, to majestatyczny szczyt w Beskidzie Żywieckim, który wznosi się na wysokość 1236 m n.p.m. To jedno z miejsc, które absolutnie warto odwiedzić, jeśli kochasz góry i piękno przyrody. Oto wszystko, co musisz wiedzieć o tej imponującej górze, by zaplanować przyjemną wycieczkę na wierzchołek w letni weekend albo urlop.

### Wielka Racza – raj dla miłośników górskich wędrówek i narciarzy

Wielka Racza usytuowana jest na głównym grzbiecie Beskidu Żywieckiego, stanowiąc zarazem granicę między Polską a Słowacją. To tu także biegnie Wielki Europejski Dział Wodny. Szczyt otoczony jest trzema dolinami, w których płyną trzy malownicze potoki: Racza, Klubinský potok oraz Oszczadnica (Oščadnica).ym zakątku Pomorza Zachodniego.

Góra jest w całości pokryta lasami, lecz na jej wierzchołku znajduje się przepiękna, trawiasta hala, z której rozciąga się malownicza panorama. Z tego punktu możesz podziwiać charakterystyczną grupę Małej Fatry. Wielka Racza to także najwyższa góra Beskidów Kysuckich, będących słowacką częścią Beskidu Żywieckiego, oraz jedno z najwyższych miejsc w całym Beskidzie Żywieckim.

Aby jeszcze bardziej ułatwić obserwację tych zapierających dech w piersiach krajobrazów, na szczycie Wielkiej Raczy znajduje się platforma widokowa, wybudowana wspólnie przez Polaków i Słowaków w 1997 roku. Stoi tam również schronisko PTTK Wielka Racza. To górskie schronisko turystyczne Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego, które oferuje 50 miejsc noclegowych w pokojach od 3 do 10-osobowych.



FOT. MICHAL JAKUBSKY/WIKIMEDIA.ORG

**Wielka Racza to nie tylko najwyższy punkt w tej grupie górskiej, ale także miejsce o wyjątkowej urodzie i wielkim znaczeniu przyrodniczym**

### Szlaki piesze na Wielką Raczę

Wielka Racza to także raj dla miłośników pieszych wędrówek. Istnieje kilka szlaków turystycznych prowadzących na ten malowniczy szczyt:

Szlak turystyczny czerwony ze Zwardonia przez Magurę – czas wędrówki to około 4,45 godziny, a z powrotem 4,15 godzin.

Szlak turystyczny żółty z Kolonii – około 2 godzin w górę, a zejście zajmuje 1,15 godziny.

Szlak turystyczny czerwony z Przełęczy Przegibek – droga na szczyt zajmuje około 3 godzin, a powrót 2,45 godziny.

Szlak zielony z Oszczadnicy przez chaty na Rači – w drogę na szczyt to około 2,45 godziny, a powrót 2,15 godziny.

**Wielka Racza (1236 m n.p.m.) to najwyższy szczyt słynnego „Worka Raczańskiego" w Beskidzie Żywieckim, leżący bezpośrednio na granicy polsko-słowackiej**

### Veľká Rača – Raj dla narciarzy

Oczywiście góry oferują wiele możliwości wypoczynku nie tylko latem, ale także w innych porach roku, dlatego już dziś pomyślcie o zaplanowaniu jesiennego lub zimowego urlopu w okolicach Wielkiej Raczy. Wczesne rezerwacje mają wiele zalet, od niższych cen po większy wybór opcji noclegowych.

Jesień i zima to czas, kiedy w okolicach Wielkiej Raczy można skorzystać z dobrodziejstw sportów zimowych. Snow Paradise Veľká Rača to najnowocześniejszy ośrodek narciarski na północno-zachodniej Słowacji, a zarazem jedno z najnowocześniejszych miejsc w całych Beskidach, również tych polskich.

Ośrodek ten to marzenie każdego narciarza i snowboardzisty. Dysponuje około 14 km tras narciarskich, z najdłuższą z nich liczącą imponujące 3550 metrów. Oferuje trzy koleje linowe: dwie czteroosobowe i jedną sześcioosobową. Dodatkowo działają tu trzy wyciągi (2 talerzyki oraz jeden podwójny orczyk).

Ośrodek Snow Paradise Velka Raca położony jest raptem 135 km od Katowic i niecałe 50 km od Żywca, skąd można tam dojechać samochodem w godzinę (lub w 3 godz. pociągiem z jedną przesiadką). To sprawia, że jest to doskonałe miejsce dla narciarzy z Polski. Stoki posiadają wystawę zachodnią, co gwarantuje dobre warunki przez większość dnia.

Wielka Racza, dzięki swoim walorom przyrodniczym i sportowym, to idealne miejsce dla miłośników gór, zarówno tych, którzy szukają wyciszenia i bliskości z naturą jesienią, jak i tych, którzy zimą chcą aktywnie spędzać czas na nartach czy snowboardzie.

REKLAMA 0011524589



WAKACJE NA PEŁNYM GAZIE!!

SCORPIO POLSKA

Zapraszamy do świata modeli RC - profesjonalne zdalnie sterowane samochody, samoloty, śmigłowce, łodzie, drony oraz doskonale odwzorowane modele do sklejania i kolekcjonowania.





To wspaniały sposób na spędzanie wolnego czasu i piękna pasja, niezależnie czy szukasz modeli do celów kolekcjonerskich, czy modeli zdalnie sterowanych do zabawy ze swoimi bliskimi na świeżym powietrzu.

KUPUJ NA: scorpio-polska.pl




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011514737

# Piwny wehikuł czasu – Browar w Żywcu zaprasza do swojego muzeum

**Odkryj sekrety warzenia piwa, zobacz zabytkowe maszyny i poczuj niepowtarzalny klimat 170-letniego browaru. Na koniec spróbuj pysznego piwa u samego źródła!**

To miejsce zachwyca nawet tych, którzy nie piją piwa. Muzeum Browaru Żywiec to niezwykła podróż w czasie przez 170 lat historii, tradycji i pasji, która kryje się w każdej butelce żywieckiego trunku. Muzeum zlokalizowane jest w oryginalnych, zabytkowych piwnicach leżakowych żywieckiego browaru. Ściągają tu licznie nie tylko miłośnicy piwa, ale również turyści, którzy chcą zobaczyć, jak wyglądał rozwój jednej z najbardziej rozpoznawalnych polskich marek.





Zanurz się w historię jednego z najsłynniejszych polskich piw! Muzeum Browaru Żywiec to wyjątkowe miejsce, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością.

Już od progu wita nas klimat dawnych lat – czerwona cegła, surowe mury i chłód piwnic, w których czuć ducha przeszłości. Ekspozycja muzeum to nie statyczna i nudna wystawa, ale prawdziwe multimedialne doświadczenie. Można tu podziwiać nie tylko tradycyjne eksponaty, takie jak stare etykiety i butelki oraz zabytkowe maszyny, ale także wejść w interakcję poprzez multimedialne aplikacje. W muzeum staniemy się świadkami, jak zmieniały się technologie produkcji. Zobaczymy, jak wyglądały dawne reklamy piwa, a nawet doświadczymy prawdziwej podróży wehikułem czasu.




Jednym z największych atutów muzeum jest jego autentyczność. Trasa prowadzi przez prawdziwe podziemia historycznego browaru, co sprawia, że wszystko wydaje się bardziej namacalne i realne. To tu poznamy sekrety produkcji piwa – od słodowania jęczmienia, przez warzenie, fermentację, leżakowanie, aż po butelkowanie. Nie brakuje też ciekawostek o samej rodzinie Habsburgów, która założyła browar w 1856 roku i przez lata dbała o jego rozwój.



Na zwiedzających czeka też przyjemny finał – wizyta w klimatycznym, muzealnym pubie i konsumpcja świeżego lanego piwa. Dla kierowców dostępne jest również piwo w wersji 0,0%. Sama atmosfera pubu, który został stworzony w konwencji Męskiego Grania, stanowi prawdziwą wisienkę na torcie.

Muzeum Browaru Żywiec to świetna atrakcja na weekendowy wypad, rodzinną wycieczkę czy nietypowe spotkanie ze znajomymi. To połączenie historii, nowoczesności i dobrej zabawy, w samym sercu Beskidów.

ŻYWIEC MUZEUM BROWARU

ul. Browarna 88, 34-300 Żywiec
Tel. +48 33 861 24 57
E-mail:
rezerwacja@muzeumbrowaru.pl
www.muzeumbrowaru.pl
https://www.youtube.com/watch?v=PBLWtPxUs8o

REKLAMA 0011525066

## Miasto Żywiec w najlepszej odsłonie – www.visit.zywiec.pl



Smaki Żywca



Szlaki turystyczne



Atrakcje miasta



Noclegi



Kulturalny Żywiec



Zielony Żywiec

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. JMARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Słynne ustrońskie „piramidy", czyli kompleks modernistycznych sanatoriów i domów wypoczynkowych na zboczu góry Równicy

# Uzdrowiskowa perełka Beskidów w sam raz na turnus

Ustroń zaskakuje harmonią natury i bogactwem doświadczeń. Podczas trzydniowego pobytu w sercu Beskidu Śląskiego odkryłam malownicze krajobrazy i wyjątkowy klimat uzdrowiskowego miasta. Co warto zobaczyć w Ustroniu?

**Eliza Ciepielewska**

Zieleń lasów, majestatyczne szczyty i obietnica górskiej przygody. Ustroń, to urokliwe miasto, w którym spędziłam trzy dni, okazał się być miejscem, gdzie relaks uzdrowiskowy idealnie łączy się z aktywnym wypoczynkiem. Jako osoba, która poszukuje zarówno spokoju, jak i inspiracji, mogę śmiało powiedzieć: Ustroń to prawdziwa perła!

### Co robić podczas pobytu w Uzdrowisku Ustroń?

Charakterystyczne budynki sanatoryjne w kształcie piramid, widoczne z daleka, są symbolem tego miejsca. Moją bazą podczas wyjazdu było Sanatorium Równica. Popołudnia spędzałam na relaksujących spacerach po Parku Zdrojowym, podziwiając zieleń i korzystając z plenerowej siłowni. Prawdziwą perełką jest Pijalnia Wód, gdzie mogłam degustować wodę wodorowęglanowo-wapniową.

To właśnie tam, jako pamiątkę, zakupiłam uroczy kubek w kształcie wiewiórki - tych małych, rudych stworzeń mnóstwo można spotkać w parku, co dodaje miejscu niezwykłego uroku. Tuż obok Pijalni znajduje się Tężnia Solankowa - spacer wokół niej to doskonała inhalacja cennymi minerałami, która też świetnie przygotowuje do dalszych zabiegów.

W Uzdrowiskowym Instytucie Zdrowia dostępnym dla kuracjuszy podziwiałam bogactwo oferowanych zabiegów. Miałam okazję doświadczyć relaksującej kąpieli w basenie solankowym, która cudownie odprężyła moje mięśnie. Niezapomniany był również masaż gorącymi olejami, który przyniósł ulgę i głębokie odprężenie.

Oprócz tego Instytut oferuje wiele terapii, od kąpieli borowinowych i kwasowęglowych, przez fizykoterapię (w tym krioterapię w komorze kriogenicznej), po różnorodne masaże i inhalacje. Wieczorki taneczne w Klubie Kuracjusza to z kolei świetna okazja, by zintegrować się z innymi gośćmi i po prostu dobrze się bawić.

### Spacer po centrum i muzealne odkrycia w Ustroniu

Jeśli chcesz poczuć klimat Ustronia, zacznij od spaceru po tutejszym rynku. To właśnie tu bije serce miasta - z charakterystycznym ratuszem, kawiarniami i restauracjami, w których skosztujesz regionalnych smaków. Warto odwiedzić Muzeum Regionalne „Stara Zagroda", mieszczące się w zabytkowej chacie z XVIII wieku - to wyjątkowa okazja, by przyjrzeć się codzienności dawnych mieszkańców Śląska Cieszyńskiego.

Jeśli interesuje cię historia, koniecznie zajrzyj do Muzeum Ustrońskiego - poznasz tu hutnicze tradycje miasta, obejrzysz skansen i prace lokalnych artystów. Miłośnicy książek i sztuki - niezwykłe Muzeum Bibliofilsko-Artystyczne „Zbiory Marii Skalickiej". W centrum znajdziesz także wyjątkowy mural 3D zdobiący Bibliotekę Publiczną - to efektowna wizualna atrakcja, którą trudno przeoczyć. Nie zapomnij też zajrzeć do dwóch zabytkowych kościołów - katolickiego pw. św. Klemensa i ewangelickiego św. Jakuba Starszego.

**Wielka Czantoria (995 m n.p.m.) to prawdziwa królowa okolicznych gór. Możesz zdobyć ją pieszo lub wygodnie wjechać koleją linową.**

### Aktywny wypoczynek w Ustroniu – szlaki górskie i rowerowe

Ustroń to raj dla miłośników górskich wędrówek i rowerowych eskapad. Otaczające go szczyty Beskidu Śląskiego oferują zapierające dech w piersiach widoki i niezapomniane wrażenia.

Kolejnym obowiązkowym punktem jest Równica (883 m n.p.m.). Możesz wjechać na jej szczyt samochodem, a na miejscu znajdziesz schronisko, urokliwe karczmy oraz Górski Park Równica - idealne miejsce dla rodzin z parkiem linowym, kolejnym torem saneczkowym, strzelnicą dla dzieci i kinem sferycznym.

Warto również odwiedzić Palenicę (672 m n.p.m.) w dzielnicy Jaszowiec. Wjedź tam wyciągiem krzesełkowym i podziwiaj piękne widoki. Przez Ustroń przebiega także Główny Szlak Beskidzki, oferujący niezliczone możliwości dłuższych wędrówek.

Jeśli wolisz lżejsze spacery, Ustroń oferuje mnóstwo dobrze oznakowanych tras, takich jak Szlak Widokowy z panoramami na Równicę i Palenicę, Szlak Sanatoryjny czy Szlak Leśny. A dla rodzin z dziećmi prawdziwą atrakcją będzie Leśny Park Niespodzianek, gdzie spotkasz dzikie zwierzęta i zobaczysz pokazy sokolnicze.

Ustroń to także doskonałe miejsce dla rowerzystów. Przebiegają tędy m.in. Wiślana Trasa Rowerowa i Główny Karpacki Szlak Rowerowy, które zapewniają mnóstwo kilometrów do przejechania.

Trzy dni w Ustroniu minęły mi błyskawicznie, pozostawiając niezapomniane wspomnienia. Niezależnie od tego, czy szukasz aktywnego wypoczynku na szlakach, kulturalnych odkryć w muzeach, czy głębokiego relaksu w leczniczych wodach, Ustroń ma coś dla ciebie. Zdecydowanie polecam to miejsce każdemu, kto pragnie odetchnąć od zgiełku miasta i zanurzyć się w pięknie Beskidu Śląskiego.

REKLAMA 0011523912




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011524544




15 min. od Żywca

SW ŻAR

Tor Saneczkowy Góra Żar

www.sw-zar.pl

REKLAMA 0011523659




UMÓW SIĘ NA ZWIEDZANIE indywidualne

GRUPY (OD 10 OSÓB)
+48 576 677 886
zwiedzanie@browarpinta.pl

PINTA TAPROOM & SKLEP

ZAPRASZAMY DO BROWARU PINTA!

JAK DOJECHAĆ:
Browar PINTA ul.Przemysłowa 4, 34-382 Wieprz

PINTA TO NIE TYLKO PIWO

PINTA.CRAFT.BEER
browarpinta.pl

ZRÓB ZAKUPY
stacjonarnie lub online
sklep.browarpinta.pl

•••A PO ZWIEDZANIU
zapraszamy na piwo lane oraz pyszną pizzę w Taproomie przy browarze.






eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Droga pod Reglami: piękno Tatr bez kupowania biletu

Zakopane to świetne miejsce na weekend, urlop czy wakacje, nawet jeśli nie masz ochoty na forsowną wędrówkę po Tatrach. Którą trasę wybrać na spokojny spacer? Droga pod Reglami uchodzi za najpiękniejszą w mieście.



FOT. ZAKOPANE2017, VIA WIKIMEDIA

**Szukasz pomysłu na weekend w Zakopanem? Wybierz się na spacer Drogą pod Reglami - to wyjątkowo przyjazny turystom szlak!**

**Emil Hoff**

Nawet jeśli nie masz ochoty na długie i trudne wycieczki po tatrzańskich szlakach, nadal możesz znaleźć w Zakopanem piękną trasę na łatwy spacer z malowniczymi widokami. Droga pod Reglami to jeden z najłatwiejszych szlaków w górach, zapewniający piękne widoki i dodatkowe atrakcje. Którędy dokładnie prowadzi trasa, jak długo się idzie? Czy wstęp na Drogę pod Reglami jest płatny? Na te i więcej pytań odpowiedzi znajdziesz w moim praktycznym przewodniku.

### Co to znaczy „pod Reglami”?

Co bardziej dociekliwi turyści mogą się zastanawiać, czym właściwie są regle, pod którymi prowadzi omawiany szlak. Nad samą trasą przecież nic nie wisi. Nie chodzi o żadne skalne półki. „Regiel” w gwarze góralskiej oznacza las rosnący na stromym zboczu. Droga pod Reglami wiedzie u stóp kilku wzgórz reglowych na obrzeżach Zakopanego. Są to np. Krokiew, Sarnia Skała, Łysanki i Hruby Regiel. Od nich właśnie bierze się nazwa trasy.



FOT. ZAKOPANE2017, VIA WIKIMEDIA

**Ta trasa jest piękna o każdej porze roku**

Dawniej Droga pod Reglami nazywana była Żelazną Drogą, bo łączyła dwie huty (w Kuźnicach i Dolinie Kościeliskiej). Trasę tę opisał nawet Kazimierz Przerwa-Tetmajer w wierszu „Na Żelaznej Drodze pod Reglami”.

### Droga pod Reglami – jak przebiega trasa?

Którędy prowadzi Droga pod Reglami? To czarny szlak pomiędzy Zakopanem a Kirami.

Początek trasy: u stóp Wielkiej Krokwi w Zakopanem. Można też zacząć od przystanku Murowanica przy drodze do Kuźnic (tam znajduje się dolna stacja kolejki na Kasprowy Wierch).

**Przebieg trasy:** Droga pod Reglami nadaje się świetnie zarówno na spacery z Zakopanego do Kir, jak też na pierwszy odcinek wielu innych wycieczek w Tatry. Szlak biegnie bowiem wzdłuż wylotów kilku tatrzańskich dolin, które warto odwiedzić. Są to (licząc w kierunku z Zakopanego na Kiry): Dolina Białego, Spadowiec (z malowniczym wodospadem), Dolina Ku Dziurze (z ciekawą jaskinią), Dolina Strążyska (można stąd wejść na Giewont), Dolina za Bramką (z chałupą Sabały), Dolina Małej Łąki, koniec trasy: wylot Doliny Kościeliskiej w Kirach.

### Jak długo się idzie Drogą pod Reglami?

Turyści pytają często, ile ma Droga pod Reglami, czyli jak długa jest trasa i ile trwa jej przejście.

Cały szlak ma 8,5 km długości i można go przejść w ok. 2 godziny w jedną stronę. Z Kir łatwo wrócić do Zakopanego taksówką lub busem, dlatego można wydłużyć wycieczkę i zwiedzić jeszcze np. Dolinę Ku Dziurze i Dolinę Za Bramką, dodając ok. 2 godziny do czasu naszego spaceru.

### Kiry to nie koniec. Dłuższa trasa Drogi pod Reglami

Czarny szlak Drogi pod Reglami kończy się w Kirach, ale można pójść jeszcze dalej szlakiem zielonym, obok wylotu Doliny Lejowej aż do Siwej Polany u wylotu Doliny Chochołowskiej. Ten wariant trasy wydłuży nasz spacer do prawie 12 km. Przejście całej drogi zajmie ok. 3 godzin w jedną stronę.

**Dziś Droga pod Reglami stanowi własność samorządu Zakopanego. Ponieważ nie leży na terenie TPN, można po niej spacerować z psami.**

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011524424




eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Najlepsza trasa na Śnieżkę z Karpacza. Widoki bez wysiłku

Marzysz o weekendowej wyprawie w góry? Śnieżka – najwyższy szczyt Karkonoszy i symbol Karpacza – czeka na ciebie z zapierającymi dech w piersiach widokami. Podpowiadam, którą trasę wybrać, by zdobyć ten majestatyczny szczyt.

**Eliza Ciepielewska**

Wznosząc się dumnie ponad Równię pod Śnieżką, Śnieżka jest obowiązkowym celem każdego miłośnika górskich wędrówek. Po drodze spotkasz kultowe schroniska, nieprzewidywalną pogodę i... mnóstwo turystów. Ale nie zniechęcaj się - dobrze zaplanowana wyprawa będzie niezapomnianym przeżyciem.

**Najkrótsza, ale najtrudniejsza – czarny szlak przez Biały Jar**

Jeśli zależy Ci na czasie i nie boisz się stromych podejść, czarny szlak z Karpacza przez Biały Jar może być dla Ciebie. Startuje przy dolnej stacji wyciągu na Kopę i prowadzi prosto w górę - szybko i konkretnie.

**Czas wejścia:** ok. 2,5 godz., czas zejścia: ok. 1 godz. 45 min, długość: 5,9 km, suma podejść: 820 m.

Choć trasa nie oferuje spektakularnych widoków i bywa monotonna, dla wytrwałych turystów może być satysfakcjonującym wyzwaniem. Uwaga - zimą bywa oblodzona, więc przyda się odpowiednie wyposażenie.

**Najpiękniejsze widoki – czerwony szlak przez Dolinę Łomniczki**

To jedna z najbardziej malowniczych dróg na Śnieżkę. Czerwony szlak zaczyna się przy parkingu pod hotelem Orlinek i wiedzie przez spokojną Dolinę Łomniczki. Początkowo to wręcz spacer, ale za Schroniskiem nad Łomniczką teren staje się wąski, stromy i miejscami śliski.

**Czas wejścia:** ok. 3 godz., czas zejścia: ok. 2,5 godz., długość: 6,7 km, suma podejść: 810 m.

Pamiętaj: zimą odcinek powyżej Schroniska nad Łomniczką jest zamknięty z powodu zagrożenia lawinowego.

**Łatwa trasa na Śnieżkę? Skorzystaj z kolejki na Kopę**

Dla tych, którzy chcą sobie skrócić drogę - idealnym rozwiązaniem będzie wyciąg „Zbyszek" z Karpacza na Kopę (1377 m n.p.m.). W 8 minut znajdziesz się znacznie bliżej celu.

**Start:** Biały Jar, kolej linowa Zbyszek, meta: Kopa (ok. 1,5 km od Domu Śląskiego), czas wjazdu: 8 minut, godziny otwarcia: 8:30-15:30.



FOT. PRZEMYSŁAW KACZAŁKO

W sezonie wakacyjnym na Śnieżce zawsze są tłumy

Stąd pozostaje już tylko krótki spacer do Domu Śląskiego, a potem ostatnie podejście na szczyt.

**Najspokojniejsze podejście – czeskie szlaki z Pec pod Sněžkou**

Jeśli nie przeszkadza Ci mała podróż na czeską stronę, rozważ wejście ze strony Pec pod Sněžkou. Zielony i żółty szlak prowadzą łagodnie, z pięknymi widokami, a podejście jest mniej męczące.

**Czas wejścia:** ok. 3,5 godz., długość: 6,2 km, suma podejść: 800 m.

Na miejscu możesz zostawić samochód na płatnym parkingu (do 240 CZK za dzień) lub dojechać autobusem z Karpacza (19-30 zł).

**Kolejka gondolowa – wygodnie, ale z ograniczeniami**

Najłatwiejszą opcją dotarcia na Śnieżkę jest czeska kolejka gondolowa. Rusza z Pec pod Sněžkou i dowozi niemal na sam szczyt. To dobre rozwiązanie dla rodzin z dziećmi, seniorów lub osób z ograniczoną mobilnością. Pamiętaj jednak, że przy dużym ruchu kolejka może być niedostępna na odcinku końcowym.

Cena w sezonie (01.05-31.10) w jedną stronę / w obie strony: 400 / 750 CZK, ulgowo 360/680 CZK.Godziny kursowania: 8:00-19:00. Maks. wiatr: 60 km/h - powyżej tej prędkości kolejka nie kursuje.

**Śnieżka – surowa i piękna**

Na samym wierzchołku Śnieżki czeka na ciebie Obserwatorium Meteorologiczne - charakterystyczne „latające spodki" - oraz bar, gdzie możesz się ogrzać. Znajduje się tu również XVII-wieczna kaplica św. Wawrzyńca, patrona przewodników górskich. Po czeskiej stronie działa mała poczta.

Nie planuj jednak noclegu na górze - jedyne schronisko w okolicy to Dom Śląski, położony u stóp Śnieżki. Warto zarezerwować miejsce wcześniej, szczególnie w sezonie.

Zanim ruszysz, pamiętaj o jednym - Śnieżka to jedno z najbardziej wietrznych i chłodnych miejsc w Polsce. Temperatura na szczycie rzadko przekracza 0°C, a porywy wiatru mogą osiągać ponad 200 km/h! Ciepłe ubranie, kurtka przeciwdeszczowa i nakrycie głowy to absolutne minimum - niezależnie od pogody w Karpaczu.

Śnieżka to szczyt, który warto zdobyć - niezależnie od tego, czy wybierzesz pieszą wędrówkę, czy skorzystasz z wyciągu lub gondoli. Możesz postawić na wyzwanie i iść czarnym szlakiem, cieszyć się widokami Doliny Łomniczki, albo pójść na kompromis z pomocą kolejki na Kopę. Zadbaj o odpowiedni ubiór, sprawdź prognozę i ciesz się jednym z najpiękniejszych szczytów w Polsce!



FOT. JOANNA BORON

Śnieżka i obserwatorium na jej szczycie robią wrażenie o każdej porze roku

**Śnieżka (1602 m n.p.m.) to nie tylko najwyższy szczyt Sudetów i Karkonoszy, ale też jedna z ikon polskich gór.**

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011522470

# Ziemia kłodzka zaprasza na wymarzone wakacje

**Powiat kłodzki zaprasza przez cały rok. Sezon letni to doskonały moment zarówno na krótki wypad, jak i dłuższy pobyt.**

Szlaki turystyczne: piesze i rowerowe prowadzące przez cenne przyrodniczo tereny wśród malowniczego krajobrazu, uzdrowiska z pełnym wachlarzem zabiegów dla zdrowia i urody i bezcennymi wodami mineralnymi, ośrodki narciarskie, stawy łowieckie, kąpieliska oraz liczne atrakcje dla rodzin z dziećmi to doskonała oferta dla turystów, wczasowiczów i kuracjuszy. W okolicy znaleźć można imponujące punkty widokowe, charakterystyczne formy skalne, piękne parki, fortyfikacje, podziemne labirynty, zabytkowe budowle. Na przyjeżdżających czekają komfortowe hotele i pensjonaty, sanatoria, gwarantujące rodzinną atmosferę i domową kuchnię gospodarstwa agroturystyczne, ośrodki spa, ale także schroniska górskie i kempingi. Różnorodność atrakcji turystycznych w połączeniu ze świeżym górskim powietrzem czyni z ziemi kłodzkiej doskonałe miejsce wyjazdów weekendowych, kolonii, konferencji, szkoleń, jak i dłuższego wypoczynku.



**Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju**



**Maczugi Heraklesa w Górach Stołowych**

Do najważniejszych walorów powiatu należą uzdrowiska: Kudowa-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Polanica-Zdrój oraz Lądek-Zdrój i Długopole-Zdrój, które mają świetną renomę w kraju i za granicą. Wyjątkowo cenny przyrodniczo i atrakcyjny krajobrazowo jest Park Narodowy Gór Stołowych, gdzie zobaczyć można unikalne formy skalne. Główną atrakcją turystyczną Kłodzka – stolicy powiatu – jest Twierdza Kłodzka, bezcenny zabytek architektury militarnej.

W ostatnich latach na szczytach górskich powstało kilka nowych wież widokowych: na Włodzickiej Górze na Wzgórzach Włodzickich, na Orlicy w Górach Orlickich, na Czerńcu i Jagodnej w Górach Bystrzyckich, na Kłodzkiej Górze w Górach Bardzkich i platforma widokowa na Górze Guzowata koło Radkowa. Ale najsłynniejsza jest oczywiście wieża widokowa na Śnieżniku, najwyższym szczycie ziemi kłodzkiej. Wieża zyskała rozpoznawalność, dzięki unikalnemu projektowi. Charakterystyczny kształt budowli zawsze budzi emocje.

Nowe szlaki otwarto także w Parku Narodowym Gór Stołowych. Dzięki nim można odwiedzić tak niezwykłe miejsca, jak skała zwana Skalną Czaszką, za sprawą łudzącego podobieństwa do ogromnej czaszki pradawnego olbrzyma albo wybrać się na spacer lub przejażdżkę kręgielnym traktem, na którym można także doładować rower elektryczny.

Powiat kłodzki zaprasza również do udziału w licznych imprezach kulturalnych, rekreacyjnych i sportowych. To zarówno największe festiwale: Międzynarodowy Festiwal Tańca im. Olgi Sawickiej w Lądku-Zdroju, Międzynarodowy Festiwal Chopinowski w Dusznikach-Zdroju, Międzynarodowy Festiwal Moniuszkowski w Kudowie-Zdroju oraz Festiwal Górski w Lądku-Zdroju, jak i inne niemniej popularne jak CAŁY KAZIO – Festiwal Marii Czubaszek i Wojtka Karolaka w Polanicy-Zdroju czy Dolnośląski Festiwal Muzyczny w różnych zabytkowych obiektach na ziemi kłodzkiej. Oprócz tych spotkań z kulturą coś dla siebie znajdą także zwolennicy mocniejszych wrażeń startujący w górskiej rywalizacji biegowej, rowerowej i samochodowej i ich kibice, a także rodziny z dziećmi, które świetnie zabawią się na licznych piknikach i letnich festynach.

Niezaprzeczalnym atutem ziemi kłodzkiej jest także bliskość Czech i wszystkich atrakcji na pograniczu. Dzięki długotrwałej współpracy transgranicznej gestorzy obiektów w Czechach są przygotowani na przyjęcie polskich turystów, którzy mogą liczyć na informację w języku polskim. Natomiast w punktach informacji turystycznej w powiecie kłodzkim można uzyskać informacje o atrakcjach po drugiej stronie granicy.

**Starostwo Powiatowe w Kłodzku**
ul. Okrzei 1
57-300 Kłodzko
tel. 74 865 75 23
fax 74 867 32 32
www. powiat.klodzko.pl,
www.klodzkienafali.pl
promocja@powiat.klodzko.pl



**Fontanna i Zdrój Wojciech w Lądku-Zdroju**



**Uzdrowiska Kłodzkie.Masaż gorącymi kamieniami**

REKLAMA 0011521206

ŚWIDNICA
www.um.swidnica.pl











Odkryj Świdnicę – Perłę Dolnego Śląska!

Świdnica to miasto z duszą, które uwodzi magią historycznych uliczek i niezwykłą atmosferą. Serce miasta bije w Rynku, gdzie kolorowe kamienice, rzeźbione fontanny i nastrojowe iluminacje tworzą niepowtarzalny klimat tego miejsca. Średniowieczny układ urbanistyczny, zachowany w nienaruszonym stanie, łączy style od renesansu po secesję, przypominając o dawnej potędze świdnickiego mieszczaństwa.

Wędrując po starówce, warto odwiedzić jedyne w Polsce Muzeum Dawnego Kupiectwa oraz zajrzeć na taras widokowy wieży ratuszowej, skąd rozpościera się panorama na skarby miasta: wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO oraz polską elitarna listę Pomników Historii Kościół Pokoju oraz Katedrę Świdnicką (drugi Pomnik Historii) z najwyższą wieżą w regionie (101,5 m.).

Świdnica to jednak nie tylko mury, ale i historia zapisana w postaciach. Na jednym ze skwerów niedawno stanął okazały pomnik Bolka II Małego – ostatniego niezależnego księcia piastowskiego, za którego czasów Świdnica przeżywała swój złoty wiek. To obowiązkowy punkt na trasie spaceru, podobnie jak spotkanie z astronomką Marią Kunic czy wizyta przy odrestaurowanej wieżyczce z altaną w Parku Młodzieżowym.

Miasto tętni życiem przez cały rok dzięki odbywającym się w mieście wydarzeniom, z których miasto słynie: Międzynarodowy Festiwal Bachowski, Świdnickie Noce Jazzowe, Festiwal Teatru Otwartego czy Festiwale Filmowe - Okiem Młodych i Spektrum. Nie można też zapomnieć o słynnej Giełdzie Staroci, Numizmatów i Osobliwości – jednej z najstarszych w Polsce, która w każdą pierwszą niedzielę miesiąca przyciąga rzesze kolekcjonerów.

Przyjedź i poczuj magię Świdnicy. Zapraszamy!

eprasa.pl 42e779af8b

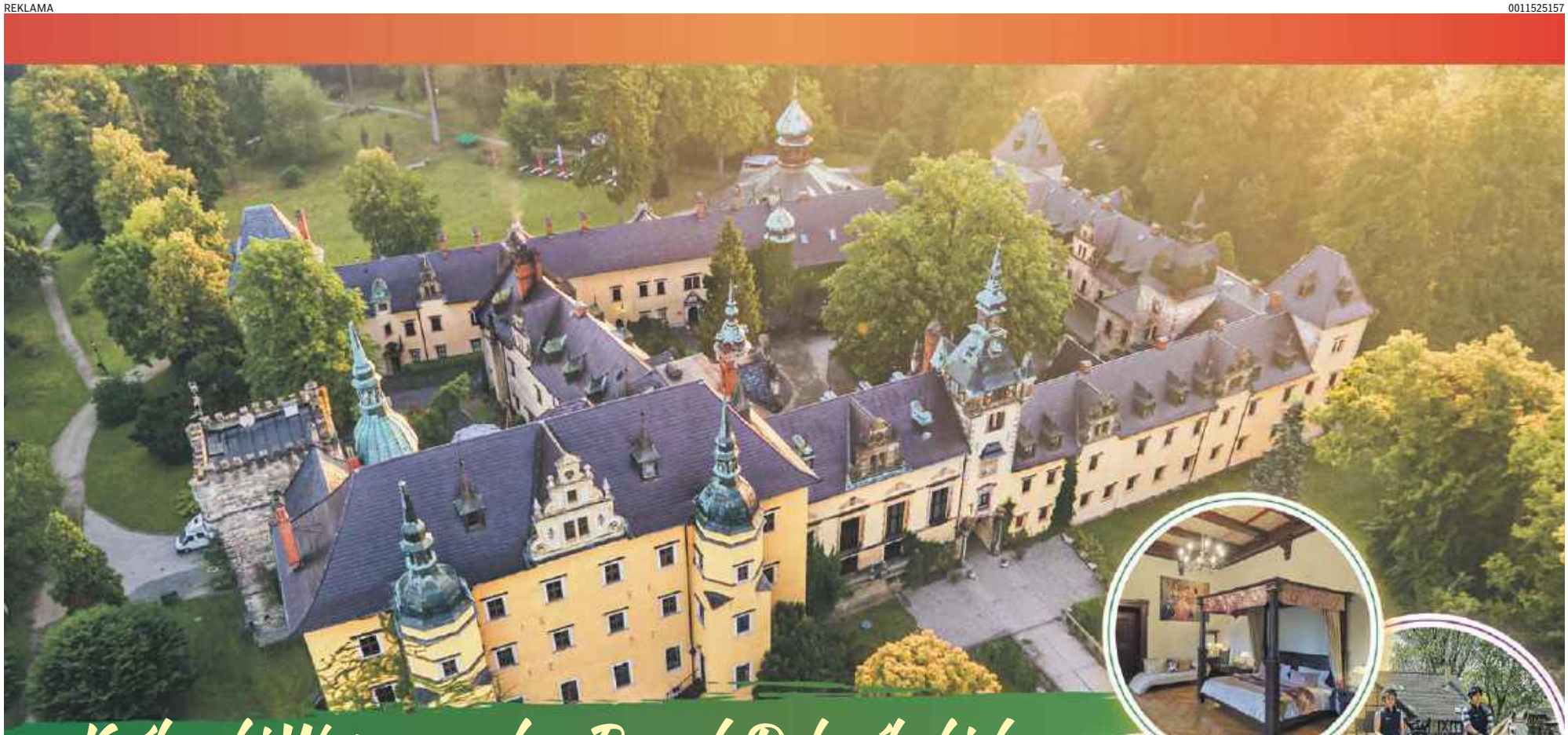
REKLAMA

0011525156




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011525157



# Królewski Wypoczynek w Borach Dolnośląskich

Zapraszamy na rodzinne wakacje do jednego z najpiękniejszych polskich zamków, gdzie zorganizują Państwo swoje wymarzone i bezpieczne wakacje w Polsce.

**Czeka na Państwa magiczna atmosfera wyjątkowego, średniowiecznego Zamku.**



## PAKIET WAKACYJNY W KLICZKOWIE OBEJMUJE:

- pobyt w Zamku Kliczków
- codzienne śniadania i obiadokolacje *(dla dzieci do lat 17 - dziecięce menu obiadokolacyjne)*
- dostęp do strefy Wellness z basenem, saunami i siłownią
- codzienne animacje sportowo-ruchowe dla dzieci
- rodzinny wstęp do Muzeum Ceramiki w Bolesławcu
- rodzinny wstęp do Huty Szkła „Borowski" w Tomaszowie Bolesławieckim
- rodzinny wstęp do Muzeum Obozów Jenieckich w Żaganiu
- ognisko z pieczeniem kiełbaski
- zestaw Małego Odkrywcy (quest)
- wieczór gier planszowych
- wieczorne kino
- dmuchańce dla dzieci
- dyskoteka dla juniora
- bezpłatny wstęp dla dzieci do Zoo w Görlitz
- bon na zabieg SPA o wartości 50 PLN *przy zamówieniu na min. 150 PLN (dla każdej os. dorosłej)*

**CENA**
**OD 291,50 PLN**
OSOBA/NOC

**Pobyt dzieci do lat 12**
**GRATIS!!!**
*(max. 2 dzieci w pokoju)*
**Dzieci w wieku 13-17 lat**
60 PLN/noc ze śniadaniami i obiadokolacjami

*Część atrakcji odbywa się tylko w poszczególne dni tygodnia według Harmonogramu Atrakcji

Napisz! **rezerwacja@kliczkow.com.pl** Zadzwoń! **48 757 340 700**

Więcej informacji na **WWW.KLICZKOW.COM.PL**

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA





FOT. MIASTO WISŁA

# Pętla Cieńkowska, to górska trasa, w której zakocha się cała rodzina

Aby podziwiać spektakularne widoki, wcale nie musisz jechać w Tatry. Zamiast zatłoczonych szlaków w najwyższych górach Polski wybierz się na spokojny i relaksujący spacer: oto łatwa ścieżka dla całej rodziny, oferująca piękne krajobrazy.

**Patrycja Seklecka**

Masz już dość tłumów i hałasu na górskich ścieżkach? Wyjście w Tatry - szczególnie na łatwe szlaki w weekend, czerwcówkę czy w sezonie wakacyjnym - często zamiast poczuciem zrelaksowania kończy się... irytacją na wszystkich dookoła.

### Trasa idealna dla mniej doświadczonych wędrowców

Pętla Cieńkowska ma sporo atutów, choć wciąż nie jest znana większości turystów. Trudno powiedzieć, kiedy zyska zasłużoną popularność, dlatego już teraz warto zarezerwować sobie czas na wycieczkę.

Po pierwsze, trasa nie jest trudna, co czyni ją idealną na rodzinną wycieczkę z dziećmi. Latem na szlaku są też miejsca, w których można odpocząć i kupić przekąski, jeśli zapomnisz o prowiancie.

Po drugie, Pętla wiedzie przez malownicze zakątki, z których można podziwiać górskie panoramy.

Po trzecie, długość całej trasy to zaledwie ok. 3 kilometry, dlatego nawet osoby o słabszej kondycji powinny przejść ją bez problemu, oczywiście w swoim tempie - w końcu to czas relaksu, a nie wyścigi.

### Jak dotrzeć?

Pętla Cieńkowska zlokalizowana jest w mieście Wisła (woj. śląskie), a dokładniej w jego części - Malince.

Początek trasy wyznacza parking obok dolnej stacji kolejki linowej Cieńków Niżni (dzielnica Wisła Malinka). Po zakupie biletu (najlepiej od razu na przejazd w obie strony), skieruj się do kolejki, która zawiezie cię na szczyt, a następnie skręć w prawo. Nim się obejrzysz, znajdziesz się na ścieżce wiodącej przez grzbiet Cieńkowa.

Kolejnym punktem wyznaczającym bieg trasy jest Skocznia im. Adama Małysza. W ulokowanej na terenie wieży startowej kawiarni możesz odpocząć i coś przekąsić. Zjedź w dół kolejką linową, skręć w prawo - piękna ścieżka wzdłuż potoku Malinka doprowadzi cię do parkingu, który był punktem początkowym wędrówki.

### Atrakcje Pętli Cieńkowskiej w Beskidzie Śląskim

Jedną z najważniejszych atrakcji na trasie jest wspomniana już skocznia narciarska. Zbudowana w 1933 roku, podczas organizowanych na niej międzynarodowych konkursów gościła legendy sportu, m.in. Stanisława Marusarza, Władysława Tajnera, Antoniego Wieczorka czy Zdzisława Hryniewieckiego. Na początku XXI stulecia pojawiły się plany gruntownej przebudowy. Stara skocznia została zburzona, a na jej miejscu „wyrosła" nowa, nosząca imię Adama Małysza. Patronowi przypadł nawet zaszczyt zrealizowania pierwszego stoku na nowym obiekcie!

Podczas spaceru natkniesz się także na liczne tablice informacyjne i punkty edukacyjne. Ich treść opowiada nie tylko o historii i kulturze okolic, ale także pomaga odkryć tajniki lokalnej przyrody.

**Idąc żółtym szlakiem, możemy przejść się przez wszystkie trzy szczyty Cieńkowa: Niżni (720 m n.p.m.), Postrzedni (865 m n.p.m) i Wyżni (957 m n.p.m).**

**Grzbietem Cienkowa na całej jego długości biegnie żółty szlak turystyczny z Wisły Nowej Osady na Zielony Kopiec.**

### Kolejka linowa

Zasadniczo w sezonie od 9:00 do 18:00, ale godziny i dni otwarcia kolejki są w dużej mierze zależne od warunków atmosferycznych. Przed planowaną wycieczką najlepiej zajrzeć na stronę internetową ośrodka i sprawdzić, czy i w jakich godzinach kolejka kursuje danego dnia.

Od 1 maja do 26 czerwca oraz od 1 września do 31 października kolej i atrakcje czynne będą w weekendy - w soboty i niedziele. W sezonie wakacyjnym, od 27 czerwca do 31 sierpnia, kolejka będzie czynnacodziennie.

Za przejazd kolejką linową trzeba zapłacić. Zdecydowanie bardziej opłacalna jest opcja zakupu biletów w obie strony. Zobacz, jak przedstawia się cennik:

bilet normalny (w jedną stronę / w obie strony): 30 zł / 35 zł,

bilet ulgowy (w jedną stronę / w obie strony): 25 zł / 30 zł.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011524816

# Stolica małopolskich sadów – odkryj uroki Gminy Łącko

**Między Beskidem Wyspowym, Beskidem Sądeckim a Gorcami leży miejsce, które zachwyca o każdej porze roku. Gmina Łącko to jeden z najpiękniejszych zakątków Małopolski – pełen malowniczych krajobrazów, pachnących sadów, górskich szlaków i autentycznej kultury górali białych. To idealny kierunek zarówno na aktywny weekend, rodzinny wypoczynek, jak i spokojny relaks blisko natury.**

Gmina Łącko urzeka już od pierwszego spojrzenia. Zielone wzgórza, dolina Dunajca i panoramiczne widoki tworzą scenerię, do której chce się wracać. Wiosną region zamienia się w bajkową krainę biało-różowych sadów jabłoniowych, śliwowych i wiśniowych. Kwitnące sady przyciągają fotografów i turystów z całej Polski, a wyjątkowy mikroklimat sprawia, że tutejsze owoce słyną z niezwykłego aromatu i soczystości. To właśnie tutaj powstają słynne jabłka łąckie – produkt wpisany na Listę Produktów Tradycyjnych i posiadający Chronione Oznaczenie Geograficzne.



Kwiaty kwitnącej jabłoni w Łącku



Wieża widokowa na Górze Modyń

Gmina Łącko to także raj dla miłośników aktywnego wypoczynku. Rozbudowana sieć tras rowerowych, w tym fragment malowniczej trasy VeloDunajec, prowadzi przez najpiękniejsze zakątki regionu. Na turystów czekają również liczne szlaki piesze i górskie panoramy. Szczególną popularnością cieszą się wycieczki na Modyń – Górę Zakochanych, na szczycie której znajduje się wieża widokowa.

Idealnym miejscem odpoczynku jest nowoczesna Strefa Rekreacji i Wypoczynku nad Dunajcem w Łącku. To kompleks na terenie którego znajdują się m.in. kort tenisowy, pumptrack, skatepark, boiska plażowe, place zabaw, strefa street workout i miejsca grillowe. Miejsce to sprawia, że każdy znajdzie tu przestrzeń dla siebie – niezależnie od wieku i pomysłu na wypoczynek.



Widok na Strefę Rekreacji i Wypoczynku w Łącku

Gmina Łącko zachwyca także kulturą i tradycją. To tutaj folklor górali białych wciąż żyje w muzyce, tańcu i regionalnych obrzędach. Największe wydarzenia regionu – Święto Kwitnącej Jabłoni oraz Owocobranie – przyciągają tysiące gości. To doskonała okazja, by spróbować lokalnych specjałów, a jednocześnie poczuć atmosferę prawdziwej gościnności.

Na miłośników historii czekają wyjątkowe zabytki i miejsca o ogromnym znaczeniu kulturowym. Warto odwiedzić zabytkowy kościół św. Jana Chrzciciela w Łącku, drewniany kościół św. Marcina w Czarnym Potoku czy kościół w Jazowsku z renesansowym ołtarzem i barokową amboną. Prawdziwą perełką jest jednak Góra Zyndrama w Maszkowicach – jedno z najważniejszych stanowisk archeologicznych w Polsce. Odkryte tam monumentalne kamienne fortyfikacje sprzed tysięcy lat nazywane są „polskimi Mykenami".

Gmina Łącko to miejsce, gdzie natura spotyka tradycję, a aktywny wypoczynek harmonijnie łączy się z regionalną kulturą i spokojem. To przestrzeń pełna smaków, widoków i emocji, które pozostają w pamięci na długo. Jeśli szukasz miejsca autentycznego, pięknego i gościnnego – Łącko czeka właśnie na Ciebie.

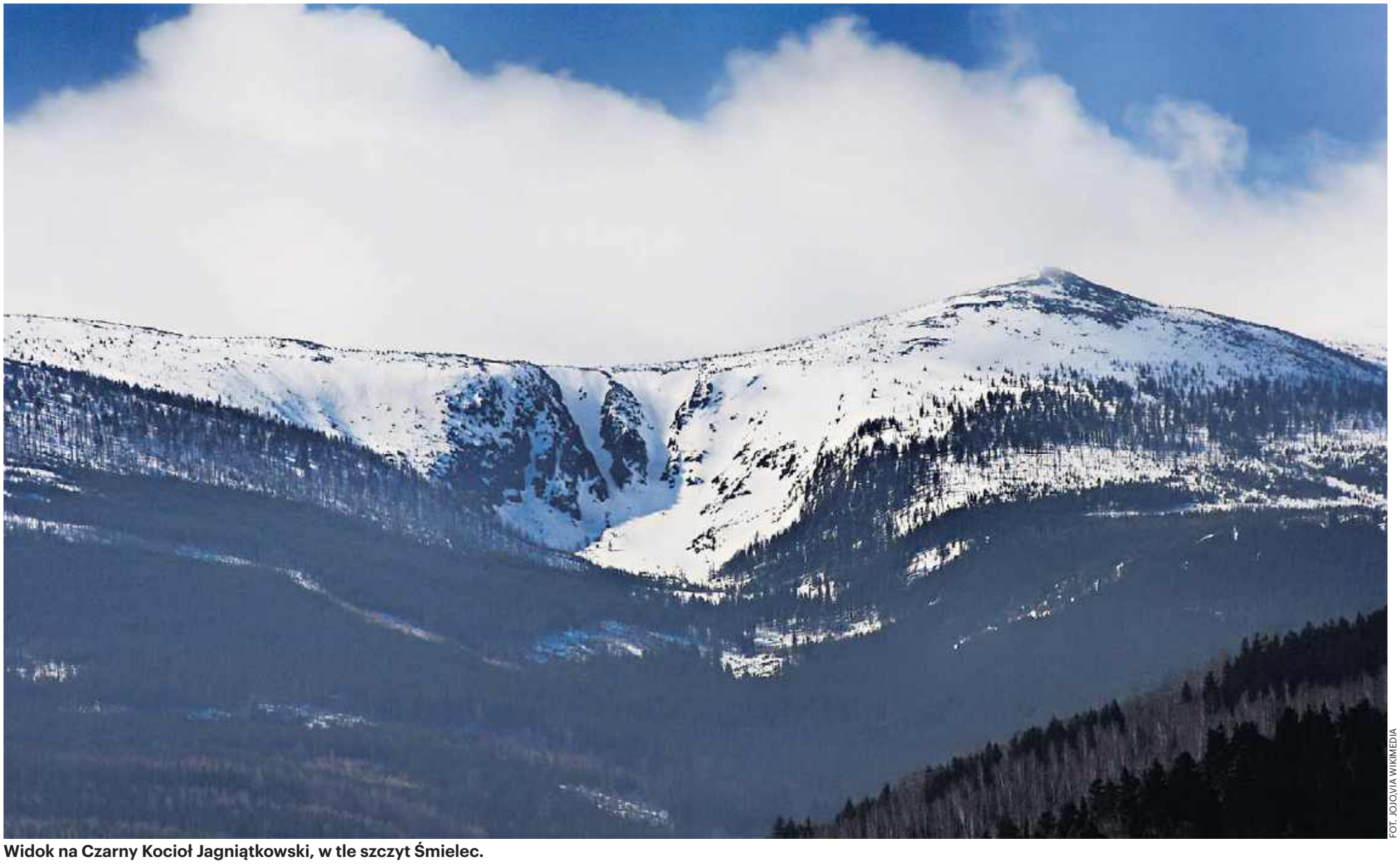
REKLAMA 0011523685




eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA





FOT. JOJOVIA WIKIMEDIA

Widok na Czarny Kocioł Jagniątkowski, w tle szczyt Śmielec.

# Wybierz się na wycieczkę do Wędrującego Kamienia

Czarny Kocioł Jagniątkowski to jedno z najbardziej niezwykłych miejsc w Karkonoszach. Ukryty między szczytami i owiany legendami, zachwyca krajobrazem, roślinnością i spokojem, którego trudno szukać w bardziej obleganych częściach gór.

Eliza Ciepielewska

Czarny Kocioł Jagniątkowski to malowniczy kocioł polodowcowy położony w zachodniej części Karkonoszy, na terenie Karkonoskiego Parku Narodowego. Znajdziesz go pomiędzy szczytami Śmielca i Czeskich Kamieni, niedaleko Czarnej Przełęczy. To właśnie z Kotła wypływa Wrzosówka, potok słynący z wyjątkowo czystej wody.

**Jak dostać się do tego niezwykłego zakątka?**

Do kotła najłatwiej dotrzesz z Jagniątkowa - karkonoskiej dzielnicy Jeleniej Góry, dobrze skomunikowanej autobusami MZK (linia 15). Jeśli wybierasz się samochodem, zostaw go na płatnym parkingu przy Muzeum Gerharta Hauptmanna. Stamtąd wyruszysz prosto w stronę górskich szlaków.

Do Czarnego Kotła Jagniątkowskiego możesz dojść kilkoma trasami, dopasowując ich trudność do swoich możliwości.

Czarny szlak - rozpoczyna się od Koralowej Ścieżki i prowadzi bezpośrednio do dolnej krawędzi kotła. To najkrótsza i najprostsza opcja.

Zielony szlak - Ścieżka nad Reglami - wiedzie przez malownicze Śnieżne Kotły aż do Przełęczy Karkonoskiej. Fragment trasy zimą bywa zamknięty, dlatego warto sprawdzić aktualne komunikaty parku.

Niebieski szlak - Koralowa Ścieżka - zaczyna się w Jagniątkowie i prowadzi aż do czeskiego schroniska Mědvdí bouda, mijając zachodnią krawędź kotła.

Każdy ze szlaków oferuje inne spojrzenie na ten wyjątkowy zakątek. Zbocza porośnięte kosodrzewiną, widoki na Jaworową Łąkę i tajemniczy Wędrujący Kamień sprawią, że twoja wycieczka będzie pełna wrażeń.

Cała trasa w obie strony liczy ok. 12 km i jej przejście może zająć co najmniej 4-5 godzin. Pamiętaj, by wyjść w góry odpowiednio wcześnie, tak by nie wracać po zmroku.

**Jaworowa Łąka i Wędrujący Kamień – tajemnice kotła**

Na dnie kotła znajduje się Jaworowa Łąka - wyjątkowy fragment górskiej przyrody, którego nazwa pochodzi od potężnego jaworu rosnącego na tle bujnej roślinności. Latem zakwita tu arnika górska, a całość przypomina naturalny ogród ukryty w sercu Karkonoszy.

Symbolem kotła jest także Wędrujący Kamień - ogromny głaz, który według legend zmieniał swoje położenie pod wpływem sił natury. Nie są to tylko ludowe opowieści - kamień pod wplywem grawitacji rzeczywiście bardzo powoli przesuwa się w stronę Jagniątkowa. Podobno też kamień ma magiczną moc i przynosi szczęście tym, którzy go odnajdą. Dziś stanowi atrakcję fotograficzną i punkt obowiązkowy dla każdego turysty.

**Przyroda Czarnego Kotła – rośliny i krajobraz**

Zbocza kotła porastają unikatowe gatunki roślin, które tworzą kolorową mozaikę w zależności od pory roku. Wiosną spotkasz tu delikatną sasankę alpejską i pierwiosnkę maleńką, latem zaś rozległe płaty kosodrzewiny oraz żółto kwitnącą arnikę. Ten niezwykły ekosystem świadczy o wyjątkowości karkonoskiej przyrody, której nie wolno zakłócać - pamiętaj, że na terenie parku narodowego należy zawsze poruszać się wyłącznie po wyznaczonych szlakach.

**Do kotła najłatwiej dotrzesz z Jagniątkowa – karkonoskiej dzielnicy Jeleniej Góry, dobrze skomunikowanej autobusami MZK (linia 15).**

**Czarny Kocioł Jagniątkowski – dlaczego warto go odwiedzić?**

Jeśli szukasz miejsca w Karkonoszach, które łączy w sobie dzikość natury, legendy i wyjątkowe krajobrazy, Czarny Kocioł Jagniątkowski będzie idealnym celem. To przestrzeń mniej zatłoczona niż popularna Śnieżka czy Szklarska Poręba, a jednocześnie pełna uroku i tajemniczości.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011522849

Beskidzkie
przekąski

Wy CHRUP wakacje

/beskidzkie @beskidzkie

www.Beskidzkie.com

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Nad wodospadem Kamieńczyka możesz poczuć się jak w bajkowej Narnii

Jeśli planujesz wypad do Szklarskiej Poręby, wpisz Wodospad Kamieńczyka na swoją listę obowiązkowych atrakcji



FOT. KRIS SLIVER, VIA WIKIMEDIA

**Wodospad Kamieńczyka wygląda cudnie o każdej porze roku**

Marzysz o górskiej wędrówce, która nagrodzi cię spektakularnym widokiem? Wodospad Kamieńczyka, najwyższy w polskich Karkonoszach, to jedna z największych atrakcji Szklarskiej Poręby. Tutaj poczujesz się jak w Narnii - i to dosłownie.

## Wodospad Kamieńczyka – dlaczego warto go zobaczyć?

Wodospad Kamieńczyka ma aż 27 metrów wysokości i składa się z trzech kaskad, które z hukiem spadają do głębokiego, 100-metrowego wąwozu. Ściany kanionu wznoszą się na około 30 metrów, a w najwęższym miejscu dzieli je zaledwie 4 metry. Widok jest naprawdę imponujący - i trochę mroczny, co tylko dodaje mu uroku.

Jeśli więc marzysz, by na chwilę przenieść się do baśniowego świata, Kamieńczyk da ci taką możliwość.

Możesz spojrzeć na wodospad z tarasu widokowego, ale największe wrażenie robi zejście do samego wąwozu. Wejście jest możliwe tylko w ochronnym kasku - to niezapomniana przygoda, którą docenią i dorośli, i dzieci.

## Najkrótsza trasa na Wodospad Kamieńczyka

Jak szybko dojść do najwyższego wodospadu w polskich Sudetach? Najwygodniejsza i najkrótsza opcja prowadzi z leśnego parkingu „Parking do Wodospadu Kamieńczyka" przy drodze ze Szklarskiej Poręby do Jakuszyc (tzw. Czeska Szosa).

Szlak ma tylko 1,4 km w jedną stronę i zajmuje około 35 minut spokojnego marszu. Najpierw idziesz szeroką szutrową drogą, gdzie często spotkasz też rowerzystów. Po około 10 minutach dojdziesz do Rozdroża pod Kamieńczykiem, gdzie stoją stragany z pamiątkami i przekąskami. Dalej czeka cię krótkie, ale intensywne podejście - około 20 minut pod górę, w sumie 94 metry przewyższenia.

Ta trasa świetnie nadaje się na rodzinny spacer, nawet z młodszymi dziećmi. Nie jest jednak dostępna dla wózków - szlak jest kamienisty i śliski po deszczu, więc pamiętaj o wygodnych butach.

## Wodospad Kamieńczyka – bilety, godziny otwarcia i praktyczne informacje

Wejście na taras widokowy przy schronisku Kamieńczyk i Szałasie Sielanka jest bezpłatne. Jeśli jednak chcesz zobaczyć wodospad w pełnej krasie i zejść do wąwozu, musisz kupić bilet do Karkonoskiego Parku Narodowego.

Ceny są przystępne: 11 zł bilet normalny, 5,50 zł ulgowy, a dzieci do 7 lat wchodzą za darmo.

Wąwóz dostępny jest codziennie: kwiecień-październik w godz. 9:00-17:00 (w lipcu i sierpniu do 18:00), listopad-marzec w godz. 9:00-16:00.

## Z psem niestety nie można tam wejść

Na szczęście nie brakuje innych miejsc w Karkonoszach, po których można spacerować z czworonogiem u boku (ważne tylko, żeby pies był na smyczy). W samym Karkonoskim Parku Narodowym jest łącznie niemal 100 km tras pieszych, udostępnianych turystom z psami. Możesz wziąć pupila np. na Śnieżkę, na Śnieżne Kotły (żółtym szlakiem), na Drogę Przyjaźni Polsko-Czeskiej, na trasę z Przełęczy Okraj na Skalny Stół.

## Co jeszcze zobaczyć w okolicy Wodospadu Kamieńczyka?

Jeśli masz więcej czasu, możesz po wizycie przy wodospadzie ruszyć dalej czerwonym szlakiem na Szrenicę. Na szczycie znajdziesz schronisko i stację kolejki linowej oraz przepiękne panoramy Karkonoszy.

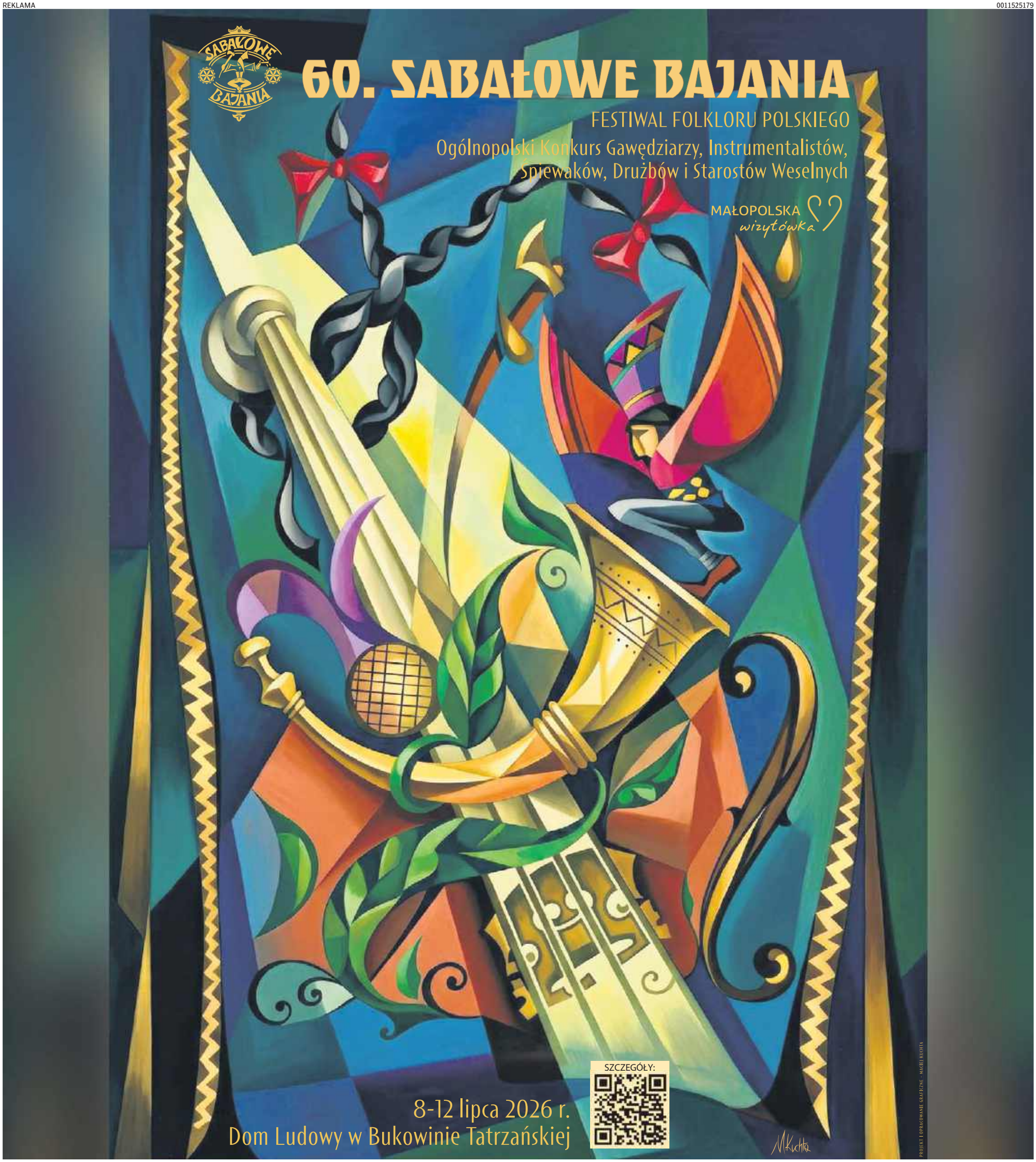
Warto też odwiedzić Wodospad Szklarki - mniejszy, ale bardzo urokliwy, położony na wysokości 525 m n.p.m. Woda spada tu z 13 metrów, a przy wodospadzie działa klimatyczne schronisko Kochanówka. To świetna propozycja na kolejny spacer w okolicy Szklarskiej Poręby.

## Poczuj magię Kamieńczyka

Wodospad Kamieńczyka to jedno z tych miejsc, które trzeba zobaczyć choć raz w życiu. Krótki, łatwy szlak sprawia, że dotrzesz tu bez większego wysiłku, a nagrodą będą widoki jak z baśni. Szum wody, majestatyczne skały i filmowa aura Narnii sprawią, że poczujesz prawdziwą magię Karkonoszy.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011525179




RP Patronat Honorowy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Karola Nawrockiego

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

PARTNER GŁÓWNY
MAŁOPOLSKA

PARTNER
PZU FUNDACJA

PARTNERZY STRATEGICZNI:
Grand Sląska
TERMY BUKOVINA
RUSIŃSKI
KOTELNICA BIAŁCZAŃSKA
KARPATIA BANK SPÓŁDZIELCZY

ORGANIZATORZY:
GMINA BUKOWINA TATRZAŃSKA
BUKOWIAŃSKIE CENTRUM KULTURY

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. MARIUSZ PRUSACZYK/ 123RF.COM

Jezioro Wigry to serce Wigierskiego Parku Narodowego i raj dla miłośników kajaków i żaglówek

# Suwalszczyna poleca się na letnią przygodę dla całej rodziny.

Suwalszczyzna skrywa prawdziwe turystyczne skarby.

**Emil Hoff**

Suwalszczyzna to wymarzony region dla miłośników aktywnego wypoczynku. Polodowcowy krajobraz cieszy oczy, gęste lasy koją i relaksują, wartkie rzeki i rozległe jeziora nadają się doskonale do uprawiania sportów i zabaw wodnych.

Właśnie na Suwalszczyźnie znajdziecie dwa najgłębsze jeziora w całej Polsce: Hańcza i Wigry. Jezioro Hańcza to mekka polskich nurków, ale w Błaskowiźnie na turystów wolących raczej trzymać się powierzchni czeka wygodna miejska plaża. Z kolei Wigry nadają się świetnie do pływania na żaglówkach i kajakach. Miłośnicy kajaków koniecznie powinni urządzić sobie spływ rzeką Czarna Hańcza do Wigier – to jedna z najlepszych tras kajakowych w kraju. Przez Pojezierze Suwalskie przepływa słynna Rospuda, której malownicza dolina zachwyca turystów od pokoleń. Spływ Rospudą to niezapomniana przygoda.

Inne piękne jeziora regionu to np. Szelment Wielki, Boczne i Rospuda Filipowska. Zwłaszcza Szelment Wielki ma rozbudowaną infrastrukturę turystyczną, od dzikich plaż po duży Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji w Jeleniewie. WOSiR pęka w szwach od atrakcji, można tu np. śmigać na nartach wodnych i deskach do wakeboardingu na specjalnym wyciągu, pływać na katamaranach, a na dzieci czeka park wodny ze zróżnicowanymi atrakcjami.

**Kojące lasy Suwalszczyzny**

Okolice Suwałk porastają piękne lasy poprzecinane gęstą siecią szlaków pieszych i rowerowych.

Cykliści mają z czego wybierać. Warto zaplanować wycieczkę do Suwalskiego Parku Krajobrazowego, najstarszego w Polsce (działa od 1976 r.), przez który biegnie malowniczy rowerowy Podlaski Szlak Bociani. Z kolei przez Puszczę Romincką prowadzi Szlak Rominckich Jeleni, długi na 75 km. Przy okazji wycieczki do Puszczy warto zobaczyć jedną z najbardziej niezwykłych atrakcji w kraju: spektakularne opuszczone mosty kolejowe w Stańczykach.

Na dłuższą krajoznawczą wycieczkę nadaje się bardzo dobrze Wigierski Park Narodowy, gdzie możecie się wyciszyć i zrelaksować, lub też przeżyć ekscytującą przygodę, podglądając dzikie zwierzęta w ich naturalnym środowisku. Jest też co zwiedzać: na uwagę szczególnie zasługuje przepiękny pokamedulski zespół klasztorny w Wigrach. To wspaniały przykład architektury barokowej. Warto zajrzeć do klasztornego Muzeum Papieskiego (w 1999 r. nocował tu Jan Paweł II) i podziemnych krypt z grobowcami zakonników. W dodatku klasztor można nie tylko zwiedzić, ale też spędzić w nim noc – oferowane są pokoje dla turystów, a nawet luksusowe apartamenty.

Z Parku niedaleko do słynnej Puszczy Augustowskiej, gdzie powietrze przepojone jest zapachem żywicy, używanej do produkcji olejków eterycznych. To właśnie puszczańskie powietrze jest jednym z czynników tworzących uzdrowiskowy mikroklimat Augustowa.

**Okolice Suwałk porastają piękne lasy poprzecinane gęstą siecią szlaków pieszych i rowerowych. To też idealne miejsce dla kajakarzy**

**Atrakcje i imprezy w Suwałkach**

Miłośnicy city breaków też nie będą się nudzić na Suwalszczyźnie. Centrum ruchu turystycznego jest Augustów, ale warto wybrać się bardziej na północ i zwiedzić także stolicę regionu, Suwałki.

Miasto jest malowniczo położone nad Czarną Hańczą, wzdłuż której można spacerować po zadbanych bulwarach. W ogóle Suwałki nadają się świetnie do pieszego zwiedzania. Najważniejsze punkty miasta łączy szlak turystyczny im. Marii Konopnickiej „Krasnoludki są na świecie" (Konopnicka pochodziła z Suwałk). Trasa wiedzie m.in. do Aquaparku, Suwalskiego Ośrodka Kultury, Domu Handlowego Arkadia, pomnika i muzeum Marii Konopnickiej, a także do stadionu drużyny Wigry Suwałki. Na szlaku ustawiono 10 figurek sympatycznych krasnoludków – ich szukanie to zabawa dla całej rodziny.

W Suwałkach wytyczono także dwie Suwalskie Ścieżki Kulturowe, a ponadto miasto przecina jedna z najbardziej niesamowitych tras rowerowych w całej Polsce - Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo, nie wspominając o krótszych lokalnych trasach w sam raz dla miłośników jednośladów.

A jak zmęczycie się spacerami i wycieczkami rowerowymi, możecie odprężyć się nad Zalewem Arkadia z rozległą plażą miejską. To doskonałe, strzeżone kąpielisko. Sezon kąpielowy 2026 rozpocznie się 1 lipca.

Suwałki warto odwiedzić latem także z powodu organizowanych tu imprez i wydarzeń.

Na 27-028 czerwca zaplanowano zapierające dech w piersiach pokazy lotnicze w ramach kolejnej edycji Suwałki Air Show. W dniach 9-11 lipca miasto wypełni atmosfera niczym z Nowego Orleanu w czasie muzycznego święta Suwałki Blues Festival.

REKLAMA 0011526362




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011521520

**Międzyrzecki Rejon Umocniony – Muzeum Fortyfikacji i Nietoperzy w Pniewie**

# NAJWIĘKSZE MILITARNE PODZIEMIA W EUROPIE

**System fortyfikacji Międzyrzeckiego Rejonu Umocnionego będący największą atrakcją województwa lubuskiego wzniesiono w latach 30. ubiegłego wieku. Obiekty te wybudowano pomiędzy Wartą a Odrą pośród malowniczych terenów w celu odparcia ataku ze strony polskich sił zbrojnych. Międzyrzeckie bunkry przyciągają turystów z całego świata robiąc wrażenie swym rozmachem, jak i rozwiązaniami inżynieryjnymi.**




Elementem wzbudzającym do dziś podziw jest system podziemnych korytarzy o łącznej długości 32 km! W jego skład wchodzą między innymi podziemne dworce kolejowe oraz podziemne magazyny zaopatrzenia. W obrębie podziemi funkcjonuje największy w Europie rezerwat nietoperzy będący zimową kryjówką dla ponad 38 tysięcy tych skrzydlatych ssaków.

Od roku 2013 turyści mogą podziwiać odnowiony Panzerwerk 717. Trasa krótka trwa do 1,5 h , Trasa długa do 2,5 h.

Pomiędzy 16 kwietnia a 31 sierpnia dostępne są trasy ekstremalne, od 3 godz. do nawet 8 godzin podziemnych wędrówek. Z uwagi na czas trwania zwiedzania, jak i warunki zalecamy odpowiednie przygotowanie się.

Turyści powinni posiadać własne latarki z zapasem baterii, prowiant i ciepłe ubrania oraz odpowiednio wygodne i wodoodporne buty z racji zalegającej w korytarzach wody.

Od 16 kwietnia do 15 sierpnia jest przejazd kolejką podziemną na wybranych trasach.

1. Muzeum jest czynne dla zwiedzających od poniedziałku do niedzieli w godzinach 8.00-15.00
2. W celu usprawnienia ruchu turystycznego wprowadzona została rezerwacja telefoniczna pod numerem telefonu 957419999, 509868965

Szczegółowe informacje na stronach internetowych bunkry.pl Facebook oraz telefonicznie.

Siedziba Muzeum znajduje się w Pniewie pomiędzy Międzyrzeczem a Świebodzinem (2 km od dawnej drogi krajowej nr 3)

**Dane adresowe:**
**Międzyrzecki Rejon Umocniony - Muzeum Fortyfikacji i Nietoperzy w Pniewie**
Pniewo 2, 66-300 Międzyrzecz
Strona internetowa: **www.bunkry.pl**
Profil FB. **www.facebook.com/bunkrypl**
Telefon:
**957419999, 509868965**

REKLAMA 0011519950







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 42e779af8b

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY SUPRAŚL

0011522583



Zalew Zajma Supraśl



Szlak bioróżnorodności Supraśl

# Uzdrowisko Supraśl

## – Podlaskie wrota po zdrowie

**Są miejsca, które od pierwszej chwili zwalniają tempo życia. Gdzie zamiast miejskiego hałasu słychać śpiew ptaków, zamiast pośpiechu – szum sosen, a powietrze pachnie żywicą i lasem. Takim miejscem jest Supraśl – malownicze miasteczko ukryte w sercu Puszczy Knyszyńskiej, zaledwie kilkanaście kilometrów od Białegostoku. To jedno z najbardziej niezwykłych miejsc Podlasia – połączenie natury, historii i uzdrowiskowego klimatu.**



Rynek w Supraślu



Monaster Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy Supraśl

Supraśl nie bez powodu nazywany jest perłą Puszczy Knyszyńskiej. To ponad pięć wieków historii zapisanej na pograniczu kultur, religii i narodów. Przez stulecia spotykały się tutaj wpływy polskie, litewskie, białoruskie i wschodnie tradycje chrześcijańskie, tworząc miejsce o wyjątkowej atmosferze.

Historia miasta rozpoczęła się w 1500 roku. Według legendy prawosławni mnisi św. Bazylego puścili nurtem rzeki drewniany krzyż z relikwiami, prosząc o wskazanie miejsca pod budowę klasztoru. Tam, gdzie zatrzymał się krzyż, narodził się Supraśl. Fundator klasztoru, Aleksander Chodkiewicz – marszałek Wielkiego Księstwa Litewskiego – stworzył przestrzeń, która przez kolejne wieki stała się ważnym ośrodkiem duchowym, kulturowym i gospodarczym regionu.

To właśnie wokół klasztoru rozwijało się życie miasta. Monaster należał kolejno do prawosławnych, bazylianów i katolików różnych obrządków, stając się symbolem wielokulturowego Podlasia. W XVIII wieku działała tu słynna oficyna wydawnicza, w której publikowano ważne dzieła literackie i religijne. To również tutaj odkryto bezcenny Codex Suprasliensis – jeden z najstarszych zabytków piśmiennictwa słowiańskiego.

Drugi ważny rozdział historii Supraśla rozpoczął się w XIX wieku. Do miasta przybyli przedsiębiorcy Wilhelm Zachert i Adolf Buchholtz, rozwijając przemysł włókienniczy. Powstawały fabryki, rozwijał się przemysł drzewny, a Supraśl stał się znaczącym ośrodkiem gospodarczym regionu. Ślady tej epoki do dziś odnaleźć można w zabytkowej architekturze miasta.

Rozwój przerwała II wojna światowa. Zniszczono zakłady przemysłowe, zdewastowano klasztor, a wysadzona została także słynna cerkiew Zwiastowania NMP. Supraśl jednak podniósł się z wojennych ruin i dziś przeżywa kolejny rozkwit – tym razem jako miejscowość turystyczna i uzdrowiskowa.

Nieprzypadkowo właśnie tutaj powstało jedyne na Podlasiu uzdrowisko nizinne o charakterze klimatyczno-borowinowym. Już w okresie międzywojennym odkryto, że miejscowy mikroklimat ma wyjątkowo korzystny wpływ na zdrowie. Powstały sanatoria dla osób cierpiących na choroby płuc i rekonwalescentów. Okazało się, że balsamiczne powietrze przesycone aromatem sosnowych lasów działa jak naturalny inhalator.

Dziś lecznicze właściwości Supraśla są oficjalnie potwierdzone. Klimat, czyste powietrze oraz złoża borowin wspierają leczenie chorób układu oddecho-

eprasa.pl 42e779af8b

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY SUPRAŚL

0011522595



**Pałac Buchholtzów Supraśl**



**Rzeka Supraśl**



**Zagroda pokazowa żubrów w Kopnej Górze**

wego, schorzeń kardiologicznych, ortopedycznych i reumatologicznych.

Największym skarbem miejscowości pozostaje jednak przyroda. Supraśl położony jest na leśnej polanie otoczonej sosnowymi borami Puszczy Knyszyńskiej. Powietrze przesycone jest fitoaerozolami i olejkami eterycznymi wydzielanymi przez las. To naturalna terapia dla organizmu – szczególnie cenna dla osób szukających odpoczynku, regeneracji i wyciszenia.

Miejscowe „czarne złoto", czyli borowiny, od lat wykorzystywane są w zabiegach leczniczych i rehabilitacyjnych. Wokół miasta rozciąga się swoisty Leśny Park Uzdrowiskowy – sieć tras spacerowych, ścieżek rowerowych, szlaków nordic walking, tras konnych i narciarskich. Można tu odpoczywać aktywnie o każdej porze roku.

Jednak Supraśl to nie tylko zdrowie i przyroda. To również fascynująca podróż przez historię i architekturę.

Sercem miasta pozostaje monumentalny zespół klasztorny Zwiastowania Najświętszej Marii Panny – miejsce narodzin Supraśla. W jego obrębie znajduje się odbudowana gotycka cerkiew obronna, jeden z najbardziej charakterystycznych zabytków regionu. W dawnym Pałacu Opatów mieści się dziś Muzeum Ikon – nowoczesna, multimedialna przestrzeń prezentująca sztukę sakralną wschodniego chrześcijaństwa.

Spacerując po mieście warto zajrzeć do Pałacu Buchholtzów – dawnej rezydencji właścicieli fabryk włókienniczych, otoczonej zabytkowym parkiem. Obecnie mieści się tu Liceum Plastyczne im. Artura Grottgera.

Niepowtarzalny klimat tworzą także Domy Tkaczy przy ulicy 3 Maja – charakterystyczne budynki przypominające o przemysłowej przeszłości miasta. Warto zobaczyć również Starą Pocztę, dawny Dom Ogrodnika, czy modernistyczny Dom Ludowy.

Na miłośników kultury czeka Teatr Wierszalin – jedna z najbardziej cenionych scen teatralnych w Polsce, znana daleko poza granicami regionu.

Ślady wielokulturowej historii odnaleźć można również na supraskich nekropoliach. Kaplice grobowe Zachertów i Buchholtzów, prawosławne i katolickie cmentarze czy pobliski cmentarz Powstańców Listopadowych w Kopnej Górze przypominają o bogatych dziejach tych ziem.

Ciekawostką pozostaje Supraski System Wodny – XVI-wieczne dzieło zakonników obejmujące kanały, groble i stawy. To niezwykły przykład dawnej myśli hydrotechnicznej, który przez stulecia wspierał rozwój miasta.

Dziś Supraśl jest miejscem, w którym natura spotyka historię, a zdrowie idzie w parze z wypoczynkiem. Kameralne uliczki, zabytki, lokalna kuchnia, wydarzenia kulturalne i wyjątkowa atmosfera sprawiają, że chce się tu zostać dłużej.

To nie tylko brama do Puszczy Knyszyńskiej. To prawdziwe podlaskie wrota po zdrowie – miejsce, które pozwala złapać oddech, odzyskać siły i odkryć Podlasie z jego najpiękniejszej strony.




eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA





FOT. JOANNA BOROŃ

# Skorzystaj z tych rad, gdy będziesz mieć pecha i zgubisz się w lesie

**Zgubiłem się w lesie i co dalej? Szczególnie na nowych, nieznanych dotąd terenach można zboczyć z wyznaczonej trasy. Nie mając mapy, łatwo o panikę. Warto jednak wiedzieć, że las też da się czytać i zostawia on wskazówki, które pomogą w dotarciu do wyjścia.**

**Jeśli mamy marną orientację w terenie to nie wybierajmy się do lasu sami**

REKLAMA 0011516726




Pestkownica
REZYDENCJA NAD JEZIOREM

Wakacje nad jeziorem w sercu lasu.
Idealne miejsce na prawdziwy odpoczynek.

Zarezerwuj pobyt → link do strony
www.pestkownica.com.pl/wakacje/

tel. 502 606 847

**Katarzyna Zawada**

Wiosna to czas wzmożonej aktywności fizycznej. Wielu z nas chętnie odwiedza lasy, aby odpocząć lub poszukać pierwszych grzybów. Nic tak nie odpręża, jak wizyta w cichym, pachnącym przyrodą otoczeniu. Relaks może przybierać różną formę - spaceru z psem, biegu lub wędrówki w celu poznawania gatunków roślin lub zwierząt.

### Nie panikować, a działać. Las to nie labirynt

Czas płynie wolniej, zapomina się o świecie i nagle znajduje się w miejscu, które wydaje się obce. Co roku pojawiają się zgłoszenia, szczególnie dotyczące osób starszych, które straciły orientację w terenie np. w trakcie zbierania kurek lub prawdziwków. Zarówno służby, jak i leśnicy, apelują, aby w takiej sytuacji przede wszystkim zachować spokój. Chaotyczne ruchy i panika tylko pogarszają sytuację. Wśród drzew żyją też dzikie zwierzęta, które mogą płoszyć się lub reagować nerwowo na nasze nienaturalne zachowanie.

Warto najpierw odpocząć i zastanowić się, w którym momencie straciliśmy z oczu znaną ścieżkę. Czasem pomaga wytężenie słuchu, być może w pobliżu znajduje się ruchliwa droga, po której poruszają się samochody. Czasem uda się odnaleźć jakiś charakterystyczny punkt, który doprowadzi do miejsca, które znamy. Jeśli kompleks leśny jest mały i do zmroku daleko, można pokusić się o samodzielne kierowanie się pobliską ścieżką, która prędzej czy później doprowadzi do wyjścia, lepiej jednak znaleźć bezpieczne punkty i poprosić o pomoc, aby uniknąć stresu i krążenia po zaułkach.

Jeśli posiada się działający telefon i nawigację, ona pokieruje nas na obrzeża lasu, jeśli jednak nie mamy możliwości skorzystać z systemu GPS, należy zaufać oznaczeniom leśnym. Każdy las posiada słupki, które są ustawione w regularnych odległościach. Najczęściej są to białe betonowe konstrukcje, gdzie widnieją czarne numery. Podążając za nimi, trafi się do konkretnego oznaczenia drogi oddziałowej i numeru, który można podać służbom ratunkowym przy zgłoszeniu. Pomocne mogą być też ambony łowieckie z numerami czy stosy drewna - każdy z nich ma dedykowaną tabliczkę, po której leśnicy mogą zlokalizować położenie.

Gdy uda się znaleźć punkt, który pozwala ustalić, w jakiej części lasu się znajdujemy, warto tam zostać i poczekać na wsparcie. Na nieznanych terenach nie ma co zwlekać z decyzją o powiadomieniu służb, późne godziny i zmrok utrudniają poszukiwania. Numeracje leśne są też istotne, gdy posiada się w telefonie mapę terenu, dzięki niej łatwo sprawdzić, jaki oddział leśny aktualnie zajmujemy. Lasy Państwowe zachęcają do pobrania aplikacji mobilnego Banku Danych o Lasach. Wyświetla ona konkretne mapy, działa w trybie offline, co pozwala zapisać trasę i bezpiecznie wrócić do domu.

### Przezorność to klucz do sukcesu w trudnych sytuacjach

Z każdej sytuacji jest wyjście, czasem jednak lepiej myśleć zawczasu. Przygotowanie się do leśnej wędrówki zaoszczędzi nerwów, pozwoli też reagować, gdy znajdziemy się w kłopotliwej sytuacji. Leśnicy zalecają, by nie wybierać się na wycieczki późną porą, gdy trudniej ustalić lokalizację, nie chodzić samotnie, zabrać ze sobą odpowiednią odzież, obuwie, jedzenie, wodę i sprzęt, jak latarka, kompas czy powerbank do ładowania telefonu, nie oddalać się od miejsc, które znamy - zwłaszcza ruchliwych ścieżek czy punktu wyjścia, a także realnie oceniać czas, którzy zamierzamy spędzić na łonie natury. Warto też powiadomić bliskie osoby o celu wycieczki, będą mogły zareagować, gdy czas pobytu znacznie zacznie się wydłużać.

Stres jest złym doradcą, dlatego odpowiednia znajomość lasu powinna być wyznacznikiem do dalszych wędrówek. Amatorom zaleca się trzymanie na obrzeżach, najlepiej w grupach; oddalanie się może sprawić, że nagle zabłądzimy. Lepiej też wybierać lasy, które są nam znane i znajdują się blisko miejsca zamieszkania, nowe punkty na mapie mogą utrudniać orientację w terenie.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011522667

NOWA LETNIA
STREFA REKREACJI
już otwarta!

Zapraszamy!

www.termyuniejow.pl

termy
UNIEJÓW

eprasa.pl 42e779af8b

# ODKRYJ SUWAŁKI



Szukasz miejsca, gdzie cała rodzina – od najmłodszych po seniorów – znajdzie coś dla siebie? **Suwałki i otaczająca je Suwalszczyzna to region, który doskonale sprawdzi się jako cel wakacyjnej wyprawy.**

Położone w północno-wschodnim zakątku Polski, **Suwałki oferują nie tylko piękne krajobrazy i czyste powietrze, ale też ogromną dawkę relaksu i przygód**, które można przeżyć wspólnie z bliskimi.

To, co najbardziej przyciąga turystów do Suwałk, to nieskażona przyroda i ogromne przestrzenie, które sprzyjają aktywnemu wypoczynkowi.





**VISITSUWALKI.PL**



**Region to prawdziwy raj dla miłośników aktywnego wypoczynku.** Wskocz na rower i odkryj malownicze szlaki prowadzące przez Suwalski Park Krajobrazowy, jedną z najpiękniejszych tras w Polsce. Widoki na polodowcowe wzgórza, jeziora i zielone łąki zapierają dech w piersiach.

A może wolisz wodne przygody? Rzeka Czarna Hańcza i Jezioro Wigry to idealne miejsca na spływ kajakowy. **Krystalicznie czysta woda, dzika przyroda i spokojna tafla jeziora pozwolą Ci się zrelaksować i poczuć prawdziwy kontakt z naturą.** To doskonała propozycja dla rodzin, par i grup przyjaciół.

eprasa.pl 42e779af8b

**Odwiedzając Suwałki poznasz pradawne dzieje walecznych Jaćwingów.** Jednego z najbardziej potężnych i wojowniczych ludów bałtyjskich. Możesz zobaczyć jak wyglądało ich życie, ich wierzenia i osady.

Spotkaj krasnoludki! Tak, krasnoludki i sierotkę Marysię. **W muzeum pochodzącej z Suwałk Marii Konopnickiej**, znajdziesz również jedną z najnowocześniejszych w Polsce wystaw multimedialnych, przedstawiających życie poetki.








Odwiedzając Suwałki w czerwcu przekonasz się też, że Suwałki są ODLOTOWE! 27 czerwca odbywać się będzie **„Odlotowe Suwałki Air Show"**. Największe cywilne widowisko lotnicze w północno-wschodniej Polsce, którego misją jest połączenie ekstremalnych emocji na niebie z rodzinną atmosferą na ziemi. Odrzutowce, helikoptery, samoloty historyczne oraz motolotnie w trzech blokach pokazów.

Suwałki to też blues! **Suwałki Blues Festival**. To największy plenerowy festiwal tej muzyki w Polsce! Ten trzydniowy festiwal popularny jest wśród fanów blues'a na całym świecie, który odbędzie się w pierwszy weekend lipca.



Jeśli chcesz spędzić urlop, który połączy aktywność, relaks i bliskość rodziny – **Suwałki będą wyborem, którego nie pożałujesz.** Czyste powietrze, gościnni ludzie, brak miejskiego zgiełku i niespieszna atmosfera sprawiają, że **warto wybrać to miasto jako miejsce na tegoroczne wakacje.**

**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI/POLSKA PRESS

Wizyta na łonie natury pomaga ukoić nerwy i zregenerować organizm

# Na urlop wybierz puszczę, w niej znajdziesz spokój i bogactwo natury

Wymarzone wakacje wcale nie oznaczają zagranicznego wyjazdu z wykupionym all inclusive. Amatorzy błogiego odpoczynku mogą skorzystać z polskich kurortów, aktywni mogą postawić na zwiedzanie lub spacery na łonie natury. Każdy region kryje w sobie odcienie zieleni, warto wybrać m.in. wycieczki po puszczach.

**Katarzyna Zawada**

Tam, gdzie natura rządzi się swoimi prawami, można przyjemnie spędzić czas. Spacer po krajowych puszczach to idealna rozrywka nie tylko w okresie letnim, ich uroki można podziwiać o każdej porze roku. Warto wiedzieć, że puszcza to nie samo, co las. Wyróżnia się ogromną powierzchnią i brakiem większej ingerencji człowieka. Pozostawiona w pierwotnym stanie często kryje w sobie wiekowe drzewa, rzadkie gatunki roślin czy zwierząt, a także unikalne siedliska. Każda puszcza jest więc dużym lasem, ale już nie każdy las stanowi puszczę.

## Uroki przyrody można odkrywać w całej Polsce

W Polsce wyróżnia się ok. 30 puszcz, kilka jednak zasługuje na szczególną uwagę. Najbardziej znane są m.in. Puszcza Kampinoska, Puszcza Białowieska, Puszcza Augustowska, Puszcza Notecka, Puszcza Niepołomicka czy Puszcza Solska. Ta ostatnia w maju zmagała się z ogniem, leśnicy wciąż szacują straty i planują odnowienie terenu. Większość obszernych puszcz znajduje się w regionach obfitych w inne atrakcje. Można więc nie tylko skorzystać z dobrodziejstwa otaczającego środowiska, ale zaplanować też aktywne zwiedzanie położonych obok miejscowości.

## Podlaskie pełne atrakcji turystycznych

Wielu turystów z chęcią odwiedza Puszczę Białowieską. Położona na Podlasiu i wpisana na listę UNESCO stanowi ciekawy kierunek jednodniowej wycieczki. Na jej terenie utworzono Białowieski Park Narodowy. Część terenu przeciąga się na stronę Białorusi. Wyróżnia się bogatą, dziką i nietknięta przez wieki przyrodą, niektóre drzewa mają po kilkaset lat. Charakterystyczne dla tego terenu jest występowanie łosi, rysiów, żubrów czy rzadkich roślin i grzybów. Odwiedzający mają do dyspozycji specjalne trasy, idealne dla spacerowiczów lub rowerzystów.

Województwo podlaskie kryje w sobie również Puszczę Augustowską, część jej obszaru pokrywa Wigierski Park Narodowy. Teren zasięgiem obejmuje Polskę, Litwę i Białoruś. Zwiedzający mogą skorzystać ze szlaków, także kajakowych. Wśród drzew kryją się wilki, łosie, sowy czy bociany czarne. Miłośnicy wody mogą podziwiać m.in. przepływającą Czarną Hańczę czy Kanał Augustowski.

## Nie tylko na grzyby. Wśród drzew można podziwiać naturę

Puszcza Kampinoska to kolejny dar natury, który warto zobaczyć. Rozległy teren położony jest w pobliżu Warszawy, tam też wydzielono Kampinoski Park Narodowy. Na uwagę zasługują występujące bagna i wydmy, a także łosie lub wydry, na które można natknąć się w trakcie wycieczki. Większość drzew porastających puszczę stanowią sosny.

Puszczę Notecką chwalą nie tylko grzybiarze, którzy co roku wynoszą kosze pełne maślaków czy podgrzybków. Ogromny kompleks sosen na terenie Wielkopolski i fragmencie Lubuskiego przyciąga przyjezdnych, którzy chcą odpocząć w ciszy na łonie natury. Oko cieszą wydmy i piaszczyste ścieżki, można natrafić na jelenie, sarny czy żurawie.

Relaks wśród drzew niedaleko Krakowa? Dzikość terenu to urok Puszczy Niepołomickiej. Liczne trasy rowerowe i piesze przyciągają co weekend nie tylko okolicznych mieszkańców. Większość terenów stanowią te wilgotne i bagienne, co odróżnia puszczę od piaszczystych. Na terenie leśnym znajduje się ośrodek hodowlany z żubrami, są też bogate zasoby ptaków i płazów.

Przedstawione tereny to tylko ułamek tego, co oferuje Polska. Lista puszcz, które warto zobaczyć jest dłuższa i każdy ma możliwość zapoznania się z ich urokami. Nie da się jednoznacznie ocenić, które tereny zalicza się do najpiękniejszych, jest to subiektywna opinia. Niektórzy polecają też inne rozległe obiekty leśne, jak np. Bory Tucholskie. Wszystkie kryją w sobie cenne okazy flory i fauny, a także dają okazję do złapania oddechu od wielkomiejskiego pędu.

**W Polsce wyróżnia się ok. 30 puszcz, kilka jednak zasługuje na szczególną uwagę.**

REKLAMA 0011520056

gwizdowka.pl

Wypocznij na Kaszubach



- 130 miejsc noclegowych w hotelu
- około 70 domków całorocznych
- park wodny
- boisko do gier i zabaw
- miejsce na ognisko
- park linowy



- gokarty
- bowling
- małpi gaj
- bajkowy zamek
- rowerki wodne
- wakeboarding
- 4 sale bankietowe (45-180 osób)

Na Gwizdówce

502 944 088

Załakowo 18a - Kaszuby

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA

0011525043




# ZAMEK KRZYŻTOPÓR W UJEŹDZIE

## POZNAJ HISTORIĘ, ODKRYJ MAGIĘ

### RYS HISTORYCZNY

Zamek Krzyżtopór w Ujeździe - ruina pełna magii i tajemniczości wzniesiona w latach 1621-1644 z inicjatywy Krzysztofa Ossolińskiego, wojewody sandomierskiego.
Zamek wzniesiony w typie *palazzo in fortezza* projektu Wawrzyńca Senesa, była największą siedzibą magnacką w Europie przed powstaniem Wersalu, która przetrwała w pełnej krasie tylko 11 lat.
Symboliczna architektura obiektu obejmowała 365 okien, 52 komnaty, 12 sal, 4 wieże - odpowiadające dniom, tygodniom, miesiącom i porom roku.
Splądrowany podczas Potopu Szwedzkiego, a w XVIII w. ostatecznie zniszczony przez wojska rosyjskie (Konfederacja Barska).
Mimo tak krótkiego okresu świetności, ruiny budzą zachwyt i stanowią zabytek klasy międzynarodowej.

### HISTORICAL BACKGROUND

Krzyżtopór Castle in Ujazd is a magical and mysterious ruin, constructed in the years 1621-1644 at the initiative of Krzysztof Ossoliński, the Voivode of Sandomierz.
The castle is a typical example of *palazzo in fortezza* by Wawrzyniec Senes and was the largest magnate's residence in Europe before the construction of the Palace of Versailles, surviving in all its glory for only 11 years.
The symbolic architecture of the castle included 365 windows, 52 chambers, 12 halls, 4 towers – corresponding to the days, weeks, months, and seasons of the year.
It was plundered during the Swedish Deluge and ultimately destroyed in the 18th century by Russian troops (during the Bar Confederation). Despite this short period of its glory, the ruins will arouse admiration and remain a monument of international class.

więcej na www.krzyztopor.org.pl




**KASA BILETOWA/PRZEWODNIK:**
+48 15 860 11 33
**ADMINISTRACJA:**
+48 511 453 697

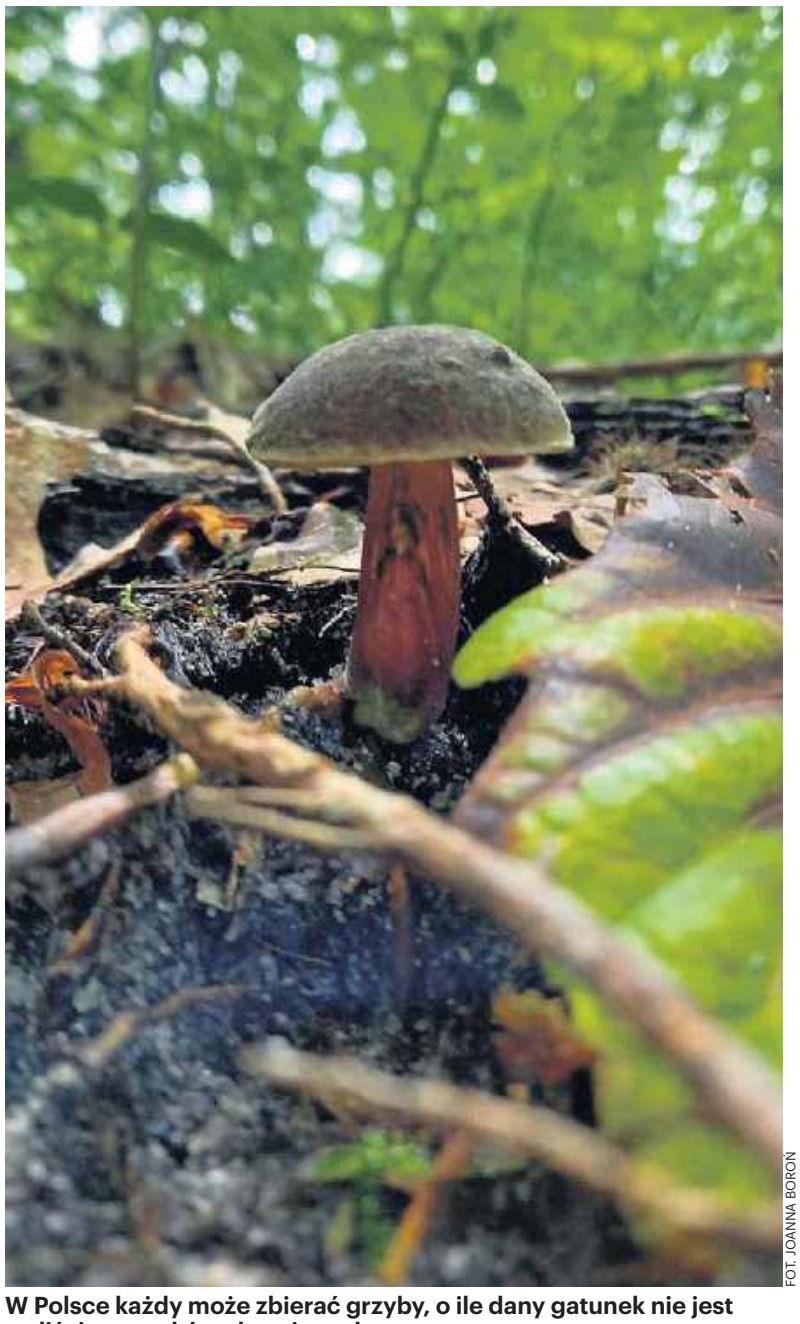
krzyztopor@krzyztopor.org.pl

Ujazd 73, 27-570 Iwaniska

eprasa.pl 42e779af8b

# Tego lepiej nie robić w lesie, bo skończyć się to może srogim mandatem

W Polsce obowiązuje otwarty dostęp do lasów państwowych



FOT. JOANNA BOROŃ

W Polsce każdy może zbierać grzyby, o ile dany gatunek nie jest na liście gatunków chronionych

**Katarzyna Zawada**

Spacer z psem? Całodniowe grzybobranie? Las to idealne miejsce do spędzenia wolnego czasu. Okazuje się, że mimo wolnej przestrzeni, nie wszystko można tam zrobić. Co więcej, za niektóre działania leśnicy przewidują wysokie kary.

Podczas pobytu w lesie trzeba przestrzegać przepisów. Strażnicy leśni za niektóre wykroczenia mogą nałożyć mandaty, na drodze sądowej koszty mogą znacznie wzrosnąć. Nie chodzi tu tylko o przewinienia, jak wyrzucanie śmieci. Pewne zasady trzeba znać, o niektórych zasadach informują też znaki rozmieszczone w przestrzeni leśnej. Zanim zaplanujemy wycieczkę na łono natury, lepiej dobrze się do niej przygotować i nie narażać na straty finansowe.

## Grzybobranie bez przeszkód, ale trzeba być ostrożnym

Najczęściej w lesie zbieramy grzyby, nie jest to jedyna aktywność, jaką można tam podjąć. Wielu z nas uwielbia biegać lub spacerować wśród dębów i świerków. Trzeba jednak wziąć na siebie odpowiedzialność za przyrodę i zwierzęta. Każdy człowiek jest gościem. Poszanowanie otaczającego środowiska jest kluczowe.

Prawdziwe grzybobranie zacznie się jesienią, jednak pierwsze kurki, maślaki czy prawdziwki będą wyrastać już wcześniej. Wiosną i latem nie brakuje chętnych na zbieranie mniej popularnych gatunków. Trzeba pamiętać, aby grzyby zbierać zgodnie z prawem. Nie wolno tego robić m.in. w parkach narodowych czy rezerwatach, ponadto zabrania się niszczenia grzybów (nawet trujących i niejadalnych, które stanowią pożywienie dla innych gatunków) i grzybni, a także zbierania okazów pod ochroną. Dodatkowo grzybów nie można zbierać tam, gdzie jest okresowy lub stały zakaz wstępu lub las stanowi własność prywatną.

Ponadto w lesie nie wolno hałasować, czy też wchodzić na uprawy leśne do 4 m wysokości, ostoje zwierząt lub drzewostany nasienne. Zabrania się zanieczyszczania gleby i wód, a także niszczenia gniazd czy gruntu. W przypadku zagrożenia pożarowego leśnicy mogą wprowadzić okresowy zakaz wstępu.

## Zapałek lepiej nie używać wśród zieleni

W lasach obowiązuje zakaz wjazdu samochodem, chyba że jest to oznaczone odpowiednim znakiem, np. na drogach leśnych. Nie wolno też poruszać się quadem lub motocrossem. Maszyny nie tylko burzą spokój zwierząt, mogą też powodować straty w okazach przyrody, niekiedy tych chronionych. Na co jeszcze trzeba zwrócić uwagę? Kluczowe jest trzymanie porządku; zaśmiecanie i pozostawianie odpadów może się skończyć mandatem. Dziś śmieci w lesie stanowią duży problem, zwłaszcza, gdy są składowane. Leśnicy nie raz znajdują tam stare opony lub pozostałości budowlane po remontach.

Podobnie rozpalanie ogniska i wzniecanie ognia. W przypadku kar za rozniecanie ognia czy wypalanie traw warto pamiętać o zmianach, obowiązuje nowelizacja przepisów. Od tego roku maksymalna grzywna znacznie wzrosła do kilkudziesięciu tysięcy złotych.

**Mandat w lesie mogą wystawić strażnicy leśni, pracownicy Służby Leśnej, policjanci, funkcjonariusze Straży Parku, Straży Granicznej ale i strażnicy gminni czy leśni**

## Drewno z lasu pozyskasz, ale legalnie

Osoby, które zabierają psa na spacer, muszą trzymać go na smyczy. Obowiązek wynika z potrzeby ochrony dzikich zwierząt i bezpieczeństwa samego pupila. Leśnicy przypominają również o sposobach pozyskiwania drewna, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Nie można tego robić na własną rękę, ścinając drzewa lub gałęzie - dostęp do surowca jest możliwy tylko na zasadach wyznaczonych w konkretnym nadleśnictwie, warto więc wcześniej skontaktować się z placówką. Można zakupić gotowe drewno lub umówić się na samowyrób.

To, jaka będzie kara za kradzież drewna, zależy od tego, jaką miało wartość. Przy mniejszej kwocie przepisy reguluje Kodeks wykroczeń, przy większej Kodeks karny. Wskazane przepisy odnoszą się do sytuacji, gdy doszło do kradzieży drzewa, mowa tu o stanie surowym, np. powalonym czy pozostałym po wyrąbaniu okazie. Wynoszenie gałęzi, mchu czy ściółki regulowane jest innym artykułem.

Oprócz kary finansowej, w niektórych przypadkach można ponieść konsekwencje prawne.

REKLAMA 0011522205




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA

0011525122

JOGA &



PILATES

W PARKU STAREGO BROWARU



POWERED BY POZNAŃ STARY BROWAR XTREME FITNESS Gyms™

HARMONOGRAM: WWW / IG / FB

LETNIE CZWARTKI 18:00 / WSTĘP FREE

STARY BROWAR

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. JOANNA BOROŃ

**Wakacje to idealny moment do zatrzymania się w ciszy i oderwania od codzienności. Las to idelne miesce by tej ciszy poszukać**

# Spacer po lesie przynosi same korzyści. Obniża poziom stresu, pomaga lepiej spać

Przy zawrotnym tempie pracy i życia, często brakuje czasu na relaks. O chwilę oddechu łatwo na wsiach, ale czy w mieście lub na terenach podmiejskich da się ją znaleźć? Tu z pomocą przychodzą lasy.

**Emil Hoff**

Las to bogactwo roślin i zwierząt. Wśród drzew można znaleźć ukojenie, a lista zalet wydaje się nie mieć końca. Choć na przyrodę trzeba uważać, np. podczas grzybobrania, gdy mogą trafić się nieznane i trujące gatunki, warto korzystać z dobrodziejstwa natury. Jeśli człowiek szanuje otaczającą go florę i faunę, ona odwdzięczy mu się tym samym. Trzeba jednak pamiętać o kilku zasadach. Dzikich zwierząt nie wolno zaczepiać, dokarmiać, płoszyć, zabierać ich młodych, należy też zachować ciszę i odpowiedni dystans. W przypadku roślin zabrania się zrywania chronionych gatunków i niszczenia m.in. runa leśnego.

Wizyty w lesie szczególnie działają na osoby prowadzące intensywny tryb życia. To tam można się wyciszyć i obniżyć poziom hormonu odpowiadającego za stres. Leśnicy zwracają uwagę, że w naturalnym środowisku używa się uwagi mimowolnej, co sprawia, że umysł odpoczywa. Czasem wystarczy krótki spacer lub jazda na rowerze, aby poczuć się lepiej po ciężkim dniu. To także świetna alternatywa dla młodych osób, które zamiast trwonić godziny na wpatrywanie się w ekran telefonu lub telewizora, mogą zapewnić sobie aktywny wypoczynek lub pobyć na świeżym powietrzu.

### Jeden spacer już poprawia zdolność koncentracji

Napięcie ciała wpływa na koncentrację, jest mniejsza i trudniej skupić się na codziennych obowiązkach. Także brak ruchu i zła dieta nie sprzyjają dobremu samopoczuciu, dlatego warto jak najczęściej przebywać na zewnątrz. W lesie można odreagować złe emocje, poczuć spokój i naładować baterie na kolejne dni. Zapach przyrody przywołuje też wiele przyjemnych wspomnień, kojarzy się z beztroską.

**Dendroterapia (drzewolecznictwo) to naturalna metoda medycyny niekonwencjonalnej polegająca na czerpaniu energii z drzew poprzez ich dotykanie lub przytulanie.**

Taka terapia jest darmowa, a lasów w Polsce jest tak wiele, że każdy znajdzie swój ulubiony. Nawet krótkie wycieczki działają dobrze na zdrowie, można uniknąć depresji i poprawiać odporność. Wśród śpiewających ptaków i szelestu traw wyzwalają się endorfiny, które automatycznie poprawiają nastrój. Ciężki dzień w pracy? Potrzeba odpoczynku od hałasu? Nadmierny stres? Pocieszenie może dać to, co nas otacza, czyli las.

### Kąpiel leśna jako forma skupienia się na naturze

Nie bez znaczenia jest aspekt poznawczy, każda wycieczka pozwala odkryć nowe gatunki roślin lub zwierząt, co pobudza kreatywność. Szczególnie istotne jest to w rozwoju dzieci, które w pierwszych latach życia poznają świat poprzez zmysły. Mogą też poprzez zabawę uczyć się, jak funkcjonuje las i jego mieszkańcy. W okresie jesiennym dobrym pomysłem na wycieczkę jest wspólne grzybobranie lub zbieranie szyszek.

Niektórzy polecają takie kąpiele leśne, to nic innego jak całkowite oddanie się urokom lasu. Przynosi korzyści zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Regularne wizyty wśród otaczającej przyrody obniżają ciśnienie, dotleniają organizm, mogą też wpływać na lepszy sen. Taka metoda powstała w Japonii, gdzie lasy stały się sposobem na przeciwdziałanie stresowi wśród mieszkańców. Głównym założeniem jest skupienie się na tym, co znajduje się obok, bez zbędnych dźwięków, obrazów i innych bodźców. Dotykanie drzew, słuchanie odgłosów zwierząt czy pozwala lepiej poczuć naturę i skupić się na własnych emocjach.

Las kryje w sobie różne kolory i zapachy, niezależnie od pory roku. Warto więc korzystać z tych uroków, zwłaszcza jeśli w pobliżu miejsca zamieszkania znajdują się tereny zielone. W świecie, w którym większość z nas jest przemęczona i musi radzić sobie z natłokiem informacji, naturalna odskocznia w formie kontaktu z naturą może znacznie poprawić samopoczucie.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA

0011525223

# ODKRYWAJ Szydłów





Brama Krakowska


Święto śliwki w Szydlowie

**Otoczony pierścieniem murów obronnych Szydłów to jedno z najciekawszych miasteczek w województwie świętokrzyskim. Choć niewielki, oferuje bogactwo atrakcji – średniowieczny zamek królewski, cztery świątynie różnych wyznań i malownicze położenie wśród śliwkowych sadów.**

Szydłów to średniowieczna perła, zachwyca autentyzmem i historią. Po raz pierwszy wspomniany przez Jana Długosza, rozkwitł za panowania Kazimierza Wielkiego, który otoczył miasto murami obronnymi. To jedne z najlepiej zachowanych murów miejskich w Polsce. Często odwiedzany był przez królów. Najczęściej odwiedzał Szydłów Władysław Jagiełło – aż 17 razy. Do dziś można podziwiać monumentalną Bramę Krakowską i pozostałości innych bram.

Najcenniejszym zabytkiem jest Jagielloński Pałac Królewski – jedyna w kraju średniowieczna rezydencja królów polskich, która zachowała oryginalny kształt. W Skarbczyku mieści się Muzeum Zamków Królewskich z makietami, postaciami władców i cennymi artefaktami. W wakacje dziedziniec ożywa podczas turnieju rycerskiego – z pokazami walk konnych, łuczniczymi konkurencjami i rzemieślniczym jarmarkiem.

Szydłów to również miasteczko czterech świątyń. Gotycka fara św. Władysława skrywa ołtarz ze szkoły Wita Stwosza. W kościółku Wszystkich Świętych można podziwiać niezwykłe średniowieczne polichromie – tzw. Biblię ubogich. Zespół kościoła Ducha Świętego i szpitala zachował się w formie trwałej ruiny. Wspaniale odrestaurowana XVI-wieczna synagoga jest jedną z najstarszych w Polsce i prezentuje bogate zbiory judaików.

Nie tylko historia przyciąga do Szydłowa. To stolica śliwki – co piąta polska śliwka pochodzi właśnie stąd. Latem i jesienią można spróbować lokalnych przysmaków: śliwek wędzonych, powideł, nalewek czy krówek z wędzoną śliwką. W sierpniu odbywa się tu Święto Śliwki – pełne muzyki, tradycji i aromatu wędzonych owoców.

Warto też zajrzeć do parku miejskiego, gdzie z wapiennych skał, na których zbudowano miasto, wyrasta imponujące, ponad 100-metrowe odsłonięcie geologiczne z niewielkimi jaskiniami. Według legendy to właśnie tam miał swoją kryjówkę zbój Szydło, założyciel miasta.

Szydłów można zwiedzać przez cały rok. Godziny otwarcia i zasady zwiedzania znajdują się na stronie odkrywaj.szydlow.pl.

**Punkt Informacji Turystycznej w Szydłowie**
ul. Staszowska 12, 28-225 Szydłów
tel. 41 354 53 13
gck.turystyka@szydlow.pl

**Adresy URL**
https://odkrywaj.szydlow.pl
FILM „Odkrywaj Szydłów”

https://youtu.be/bM7m_gpYCh8
QR do filmu promocyjnego
„Odkrywaj Szydłów”


Jaskinia z zielonym filarem w Szydłowie


Kościółek Wszystkich Świętych


Turniej Rycerski

eprasa.pl 42e779af8b




FOT. JAROSŁAW POCZTARSKI, FLICKR.COM

# Weekend nad Zalewem Zegrzyńskim. Dlaczego warto się tam wybrać?

Zaledwie kilkadziesiąt minut drogi od Warszawy znajduje się Zalew Zegrzyński, który od lat przyciąga spragnionych odpoczynku mieszkańców stolicy. To prawdziwa enklawa relaksu na Mazowszu. Co sprawia, że tak chętnie tu wracamy?

**Patrycja Seklecka**

Zalew Zegrzyński to sztuczny zbiornik wodny utworzony na Narwi. Zlokalizowany w powiecie legionowskim, stanowi miejsce wypoczynkowe dla wielu mieszkańców Warszawy - wpływ na to ma zapewne niewielka odległość (od stolicy dzieli go trochę ponad 30 kilometrów), piękne tereny zielone oraz wiele atrakcji w pobliżu akwenu.

### Plaża nad Jeziorem Zegrzyńskim

Jezioro Zegrzyńskie, jak każdy szanujący się akwen, posiada plażę - ba, jest ich nawet kilka!

Pierwsza z nich, Dzika Plaża w Nieporęcie, to jedna z najpopularniejszych nad całym zalewem. Znajdziecie tam także molo, alejkę idealną do spacerów i plac zabaw dla maluchów.

Jeżeli jednak nie przepadacie za tłumami, lepiej wybierzcie się na trochę mniej obleganą plażę w Serocku. Ta również ma wszystko, czego potrzeba do wypoczynku: swoje miejsce znalazły tam różne boiska, plac zabaw, a nawet molo.

Ci, którzy kochają ciszę i spokój, najlepiej odnajdą się na plaży przy ul. Spacerowej w Białobrzegach. Na liście nie może zabraknąć też największej plaży nad całym jeziorem - mieści się ona w Kompleksie Rekreacyjno-Wypoczynkowym Nieporęt-Pilawa.

### Zalew Zegrzyński: najciekawsze atrakcje

Powierzchnia Zalewu Zegrzyńskiego wynosi ponad 30 kilometrów kwadratowych - nic więc dziwnego, że wokół jeziora mieści się mnóstwo ciekawych miejsc i atrakcji. Tamtejsze tereny zachwycają cudowną przyrodą i obecnością zabytkowych obiektów, co sprawia, że wypoczynek nad wodą nie jest monotonny.

### Twierdza Zegrze, czyli zabytkowe fortyfikacje

Te zbudowane przez Rosjan fortyfikacje powstawały na północnym brzegu Narwi w latach 1892-1895. Co ciekawe, twierdza ta razem z obiektami zlokalizowanymi w Warszawie i Modlinie tworzyła Warszawski Rejon Umocniony, leżący w tamtym czasie na obrzeżach Cesarstwa Rosyjskiego. Dziś, choć zachowane w dobrym stanie, zabudowania są niedostępne dla zwiedzających.

**Zalew Zegrzyński to prawdziwa oaza relaksu na Mazowszu, niedaleko Warszawy**

**Jezioro Zegrzyńskie to zbiornik retencyjny na Narwi, utworzony w 1963 roku. Wybudowano go jako najniżej położony element kaskady zbiorników na Bugu.**

### Tężnia solankowa w Nieporęcie. Miejsce dla tych, którzy dbają o zdrowie

Otwarta w połowie lipca 2022 roku tężnia to idealne miejsce dla tych, którzy w czasie wypoczynku chcą jeszcze bardziej zadbać o swoje zdrowie. Zlokalizowana na terenie Kompleksu Rekreacyjno-Wypoczynkowego, przyciąga nie tylko plażowiczów, ale także okolicznych mieszkańców, którzy chcą poprawić funkcjonowanie swojego układu odpornościowego i nerwowego.

### Port Nieporęt-Pilawa, czyli serce Jeziora Zegrzyńskiego

Port to prawdopodobnie najchętniej odwiedzany punkt nad Zalewem Zegrzyńskim. Całkiem długa promenada zachęca przyjezdnych do spacerów, a zlokalizowane tam wypożyczalnie sprzętu wodnego cieszą się ogromnym zainteresowaniem.

### Rezerwaty przyrody

Okolice Zalewu Zegrzyńskiego słyną z pięknej przyrody, którą chronią powstałe tam rezerwaty „Wąwóz Szaniawskiego", „Wieliszewskie Łęgi", „Jadwisin".

REKLAMA 0011519030




**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 42e779af8b

MATERIAŁ INFORMACYJNY SAPIK 0011524647



Park Miejski FOT. M.KORKUS



Międzynarodowy Festiwal Balonowy FOT. M.KORKUS

# Szczecinek nie tylko na weekend!

**Szczecinek to pełne niezwykłego klimatu miasto, malowniczo położone wśród lasów, jezior, rzek i morenowych wzgórz. To wymarzone miejsce zarówno na kilkudniowy, weekendowy wypad, jak i na dłuższy pobyt.**

Rozciągające się w samym środku Szczecinka jezioro Trzesiecko sprawia, że komfortowo poczują się tutaj wszyscy fani sportów wodnych oraz rekreacji i wypoczynku. Prawdziwą perłą turystyczną całego Pomorza jest wyciąg do nart wodnych i wakeboardu, jeden z dwóch najdłuższych tego typu obiektów na świecie.

Kolejną atrakcją wartą polecenia jest zabytkowy park, który rozciąga się wzdłuż jeziora. Już na przełomie XIX i XX wieku zyskał prawdziwą renomę w naszej części Europy.

W parku znajduje się jeden z najstarszych obiektów w mieście – Zamek Książąt Pomorskich, liczne place zabaw, siłownie pod chmurką i Muszla Koncertowa.

Idealnym sposobem na poznanie innych najpiękniejszych zakątków miasta jest skorzystanie ze specjalnie przygotowanych tras spacerowych. Pierwszą z nich jest Szlak Szczecineckich Murali, który liczy obecnie trzynaście dzieł, skupionych przede wszystkim w centrum. Autorami murali są znani i cenieni na całym świecie artyści, m.in.: Tomasz Sętowski, Dariusz Miliński, Rafał Olbiński i Józef Wilkoń. Drugą jest Szlak Gryfa i Jesiotra. Gryf i Jesiotr to postacie znane z herbu Szczecinka. Gryf nawiązuje do książąt pomorskich, którzy przed wiekami władali Pomorzem Zachodnim, natomiast jesiotr przez stulecia królował w wodach pojezierza. Od niedawna na ulicach miasta możemy poznać te postacie od innej strony. Obaj, w duecie, występują w zabawnych scenkach, które nawiązują do najciekawszych turystycznie miejsc.

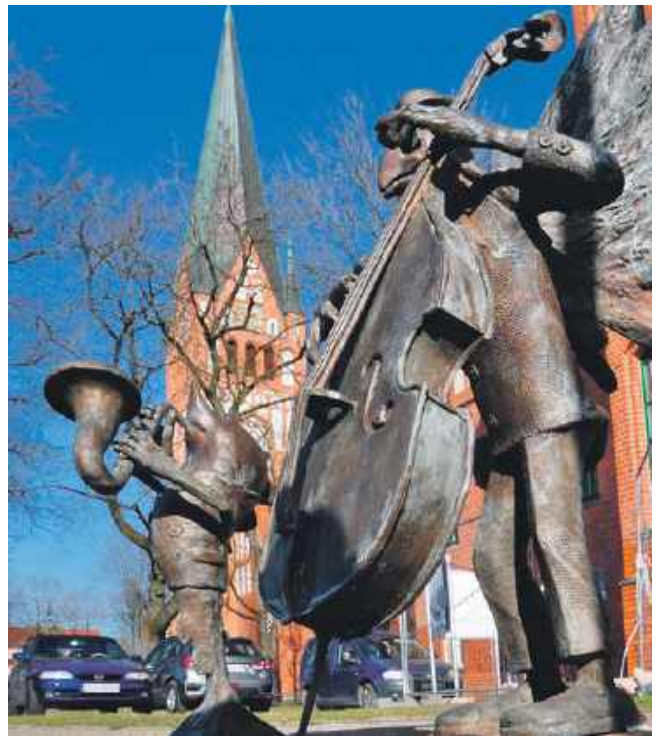
To tylko niektóre z urokliwych zakątków, które warto zobaczyć w Szczecinku. Przy okazji zwiedzania można wziąć udział w festiwalach, które organizowane są latem, np. w Międzynarodowym Festiwalu Balonowym czy Festiwalu Światła. Przyjedźcie i przekonajcie się zresztą sami!



Wakeboardzista FOT. Ł.PRZYBYSZ



Festiwal Światła FOT. ARCHIWUM SAPIK



Gryf i Jesiotr przed Szkołą Muzyczną FOT. S.BEZAK




Mural Don Kichot FOT. ARCHIWUM SAPIK

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Bijemy Węgrów na głowę. W Polsce jest aż 5 Balatonów, oni mają tylko jeden

Emil Hoff



FOT.MARIUSZ GUĆ, WIKIMEDIA

O każdej porze roku warto zaplanować weekendową wycieczkę nad jezioro, a już zwłaszcza nad Balaton. Na szczęście nie trzeba wcale jechać na Węgry, by móc wypocząć nad Balatonem - w Polsce mamy aż co najmniej pięć jezior o tej nazwie!

Dlaczego mamy w kraju co najmniej pięć Balatonów i czemu wszystkie są w miastach, a nie na żadnych pojezierzach? Odpowiedź podsuwa historia.

Wszystkie krajowe Balatony są sztuczne - powstały stosunkowo niedawno, już po II wojnie światowej, w wyrobiskach różnego rodzaju kopalń.

Skoro współcześni Polacy tworzyli te jeziora, to też nadali im współczesną nazwę - Balaton, który kojarzył im się ze słynnym jeziorem na Węgrzech. Wakacje nad Balatonem były dla mieszkańców PRL spełnieniem marzeń o wypoczynku nad jeziorem z prawdziwego zdarzenia. Nic dziwnego, że tyle nowych zbiorników wodnych nazywano wówczas Balatonem.

Zobacz, gdzie w Polsce można znaleźć jeziora o nazwie Balaton. Co oferują turystom, w których można się kąpać? Zapraszam do krótkiego informatora.

**Wszystkie krajowe Balatony są sztuczne – powstały stosunkowo niedawno, już po II wojnie światowej, w wyrobiskach różnego rodzaju kopalń.**

### Balaton w Trzebini

Trzebiński Balaton dobrze nadaje się na weekendowe wycieczki. Jezioro powstało po tym, jak wody z podziemnych źródeł wypełniły wyrobisko po nieczynnym kamieniołomie wapienia. Lokalizacja zalewu jest bardzo wygodna - Balaton znajduje się praktycznie w centrum miasta i bywa nazywany „Sercem Trzebini".

Balaton w Trzebini to bardzo urokliwy zbiornik wodny o powierzchni 3 ha, położony praktycznie w samym środku miasta. Po rewitalizacji w 2018 r. stał się kąpieliskiem z prawdziwego zdarzenia - mają tam nawet podwieszone baseny i tyrolkę!

**Warszawa też ma jezioro o tej nazwie, pośrodku otwartego w 2010 r. Parku Nad Balatonem w dzielnicy Praga-Południe.W sezonie można też wędkować w wodach jeziorka.**

### Balaton w Sosnowcu (woj. śląskie)

W Śląskiem też mają swój Balaton. Tak nazywa się jeziorko i ośrodek wypoczynkowy w Sosnowcu Porąbce. Jeziorko o powierzchni 9,7 ha to dawne wyrobisko, z którego czerpano glinę na użytek kopalni węgla kamiennego „Kazimierz-Juliusz". Już w latach 70. XX w. powstał w tym miejscu ośrodek rekreacyjny dla pracowników kopalni „Klimontów" (późniejsze „Czerwone Zagłębie", do zamknięcia w 1999 r.).

Ośrodek przeżywał swoje lata świetności za komuny, z czasem jednak został zaniedbany. Na szczęście w ostatnich latach sosnowiecki Balaton przechodzi rewitalizację. W 2024 r. ukończono jej pierwszą część: nad jeziorkiem powstały alejki spacerowe i plac zabaw, postawiono pergolę, ławki i kosze na śmieci, odrestaurowano też stary zegar słoneczny. W 2025 r. ukończona została druga część projektu: na Balatonie pojawiły się pływające pomosty i podesty widokowe. W ciągu dwóch kolejnych lat - według zapowiedzi władz - ma powstać nad Balatonem plaże i oficjalne kąpielisko.

Trzymamy kciuki. Sosnowiecki Balaton jest bardzo ładny, a woda w jeziorze kusi czystością, której dowodem są ryby żyjące w zbiorniku.

### Balaton w Bydgoszczy (woj. kujawsko-pomorskie)

Balaton w Bydgoszczy to zalane wyrobisko, z którego korzystała pobliska cegielnia. Woda wypełniła je już po II wojnie światowej. Gdy w latach 70. XX w. budowano osiedle Bartodzieje, postanowiono wykorzystać sztuczne jeziorko i stworzono wokół niego park o powierzchni ok. 5 ha. Balaton otoczono bulwarem spacerowym, stworzono też kąpielisko z pomostami, a zimą na zamarzniętej tafli jeziora urządzano lodowisko (właśnie tu trenował np. słynny polski hokeista Andrzej Tkacz).

Na początku XXI w. cały park poddano rewitalizacji, tworząc wygodną plażę przy kąpielisku, a nawet ośrodek żeglarski. W parku znajduje się też skwer z placem zabaw.

### Balaton w Wodzisławiu Śląskim (woj. śląskie)

Ośrodek wypoczynkowy w tym miejscu stworzono już w latach 60. XX w. Nosił prostą nazwę Ośrodek Sportów Wodnych w Wodzisławiu Śląskim i przyciągał miłośników relaksu nad wodą nie tylko z Wodzisławia, ale też z Rybnika czy Jastrzębia-Zdroju. Także i dziś wodzisławski Balaton, zarządzany przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Centrum, cieszy mieszkańców i zachwyca turystów.

Przede wszystkim jezioro Balaton w Wodzisławiu jest pięknie położone, w dzielnicy Grodzisko, ale jednak nieco na uboczu, w lesie. Prowadzą do niego liczne ścieżki piesze i rowerowe, niedaleko jest też parking, więc łatwo się tu dostać. Latem działa tu strzeżone kąpielisko (wstęp jest darmowy) z wygodną piaszczystą plażą i molo. Można korzystać m.in. z rowerów wodnych i kajaków, na dzieci czeka wodny plac zabaw, są nawet wydzielone stanowiska dla wędkarzy.

Balaton w Wodzisławiu Śląskim ma też dodatkową, nietypową atrakcję. W pobliżu wznosi się tzw. baszta rycerska, czyli neogotycka wieża, zbudowana w XIX w. i odrestaurowana na początku lat 90., a potem znowu w 2021 r. Znajduje się na niej punkt widokowy.

REKLAMA 0011521419




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011521772

MARINA SŁAWA
HOTEL ⚓ TAWERNA ⚓ PORT
★★★

WYJĄTKOWE CHWILE
NAD JEZIOREM SŁAWSKIM




KOMFORTOWE POKOJE I APARTAMENTY z widokiem na jezioro

WYŚMIENITA KUCHNIA restauracja i tawerna w porcie

ATRAKCJE DLA CAŁEJ RODZINY sport, relaks i zabawa

PORT I PRZYSTAŃ idealne miejsce dla żeglarzy

SZKLANA KOPUŁA NAD WODĄ Nocleg nad wodą lub dyskretna kolacja

ZAREZERWUJ TERAZ
i ciesz się latem nad jeziorem!

OSTATNIE WOLNE TERMINY!

+48 68 350 00 00 | www.marinaslawa.pl | ul. Odrodzonego Wojska Polskiego 21, Sława

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA





FOT. DARIUSZ KOWALCZYK, WIKIMEDIA



FOT. DARIUSZ KOWALCZYK, WIKIMEDIA

**Jezioro Torfy to prawdziwa oaza spokoju na obrzeżach Warszawy.**

# Nad tym warszawskim jeziorem rosną mięsożerne rośliny

Chciałbyś spędzić weekend w malowniczym, zacisznym miejscu, w lesie nad wodą, ale nie masz ochoty organizować dalekiej wyprawy? Nic prostszego – nawet na obrzeżach Warszawy można znaleźć zakątki niemal całkiem dzikie, np. Jezioro Torfy.

**Emil Hoff**

Nie trzeba wcale wyjeżdżać z Warszawy, by wypoczywać nad malowniczym jeziorem, i nie mam na myśli popularnych stołecznych stawów, jak Jeziorko Czerniakowskie czy Kamionkowskie, które zwłaszcza przy dobrej pogodzie oblegają prawdziwe tłumy.

**Zaciszne Jezioro Torfy na obrzeżach Warszawy. Zaplanuj tam wycieczkę, by cieszyć się spokojem**

Jeśli wybierzesz się nieco dalej, możesz znaleźć miejsce, które wygląda niemal zupełnie dziko, jest rzadko odwiedzane przez turystów i świetnie nadaje się na wycieczki dla osób spragnionych relaksu na łonie natury w świętym spokoju. Do tego nadal leży w granicach Warszawy!

Mówię o Jeziorze Torfy na prawym brzegu Wisły, w dzielnicy Wawer, na terenie osiedla Aleksandrów. Nie należy go mylić z innym jeziorem w Karczewie, na terenie rezerwatu przyrody Na Torfach im. Janusza Kozłowskiego. Żeby się tam dostać, trzeba zorganizować o wiele dłuższą wyprawę, tymczasem do Jeziora Torfy można dojechać komunikacją miejską z centrum Warszawy w trochę ponad godzinę.

Ten magiczny zakątek ukryty jest wśród lasów ledwie ok. 100 m od Południowej Obwodnicy Warszawy.

**Uroki Jeziora Torfy w sam raz na weekend**

Torfy to sztuczne jezioro, powstałe, jak łatwo się domyślić po nazwie, w dawnym wyrobisku kopalni torfu. Ma ok. 6 ha powierzchni. Dziś teren wokół jezioro to bardzo malownicza i wyjątkowo spokojna oaza zieleni na obrzeżach stolicy.

Jezioro Torfy znajduje się na terenie Mazowieckiego Parku Krajobrazowego i planowanego rezerwatu przyrody Biały Ług. Mimo bliskości obwodnicy panuje tu doskonały spokój. Praktycznie o każdej porze roku brzegi jeziora nadają się na relaksujące spacery. Zwłaszcza warto się tu wybrać na przedwiośniu, gdy przyroda budzi się do życia, ale okolica nadaje się na relaksującą wycieczkę o każdej porze roku.

Podmokłe brzegi jeziora porastają gęste szuwary, wśród których wiosną kwitną wełnianki, znacząc zielone zarośla morzem białych punkcików. Można tu spotkać także rzadkie, mięsożerne rośliny, jak rosiczka okrągłolistna, która kusi owady słodkimi, lepkimi kroplami na swoich liściach. Owad przykleja się, zostaje zawinięty w liść, a następnie strawiony przez enzymy wydzielane przez roślinę - rzadkie u nas przyrodnicze widowisko. Okolicę zamieszkują przedstawiciele licznych gatunków ptaków, a nad brzegami można się natknąć na węże zaskrońce (są całkiem niegroźne).

W pobliżu Jeziora Torfy stoi wiata turystyczna, przez trzęsawisko przerzucona jest też kładka wędkarska, z której można podziwiać widoki.

W okolicznych lasach biegnie szlak pieszy „Na przedpolach stolicy" z Okuniewa do Warszawy Radości i dwie trasy rowerowe: niebieska z Anina do Falenicy, długa na 22 km, i czarna w formie pętli z Aleksandrowa do Międzylesia, licząca aż 27 km. Wokół Jeziora Torfy organizuje się czasem imprezy rowerowe, np. przy zbiorniku wiedzie zwyczajowa trasa Grand Prix Dzielnicy Wawer w Rowerowej Jeździe na Orientację.

**Jak dojechać do Jeziora Torfy w Warszawie?**

Można wybrać auto lub komunikacj3 miejską: spod Stadionu Narodowego (stacja metra) jedź pociągiem R7 do stacji Warszawa Międzylesie, tam przesiądź się do autobusu nr 218 i jedź nim do przystanku Izbicka-Cmentarz. Na koniec ok. 1,5 km trzeba przejść pieszo. Cały dojazd nie powinien zająć dłużej niż 1 godz. 15 min. Alternatywna trasa: pociągiem na stację Radość, stamtąd autobusem nr 161 do Zbójnej Góry, dalej kilometr pieszo.

**Rosiczki to rodzaj roślin owadożernych. Rośliny te występują na wszystkich kontynentach z wyjątkiem Antarktydy**

REKLAMA

0011521777




Krzeszna 114 k. Wieżycy, 83-316 Gołubie
www.gosciniecmalinowka.pl
Recepcja: 8:00-19:00
e-mail: **kontakt@gosciniecmalinowka.pl**
**735 937 566** Restauracja: **696 617 278**



eprasa.pl 42e779af8b

MATERIAŁ PROMOCYJNY GMINY TUCHOMIE 0011525971

# Jezioro Kamieniczno
## – odkryj kaszubską oazę spokoju

GMINA TUCHOMIE

Pośród malowniczych krajobrazów Pojezierza Bytowskiego, w sercu kaszubskiej natury, znajduje się Jezioro Kamieniczno – wyjątkowe miejsce stworzone do wypoczynku, rekreacji i aktywnego spędzania czasu. Otoczone lasami, pagórkami morenowymi i czystą przyrodą jezioro zachwyca spokojem oraz niepowtarzalnym klimatem z dala od miejskiego zgiełku.



To idealny kierunek zarówno dla rodzin z dziećmi, miłośników sportów wodnych, rowerzystów, wędkarzy, jak i wszystkich osób poszukujących relaksu wśród natury.

**Dlaczego warto odwiedzić Jezioro Kamieniczno?**
✓ malownicze jezioro rynnowe o długości około 7 km ✓ czysta woda i naturalne otoczenie kaszubskich lasów ✓ plaża, kąpielisko i nowoczesna infrastruktura rekreacyjna ✓ doskonałe warunki do kajakarstwa, wędkarstwa



i wypoczynku ✓ liczne trasy spacerowe i rowerowe wokół jeziora ✓ spokojna atmosfera sprzyjająca relaksowi i kontaktowi z naturą

**Aktywny wypoczynek dla każdego**
Jezioro Kamieniczno to miejsce, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie. W sezonie letnim można korzystać z kąpieliska, pomostów i terenów rekreacyjnych, a także wybrać się na kajakowy spływ lub rowerową wycieczkę po okolicznych lasach i wzgórzach Pojezierza Bytowskiego.

**Na odwiedzających czekają m.in.:**
- plaża i strefa kąpielowa,
- pomosty rekreacyjne,
- miejsca odpoczynku i altany,
- plac zabaw dla dzieci,
- stojaki i infrastruktura dla kajakarzy,
- tereny sportowo-rekreacyjne,
- ścieżki spacerowe i rowerowe.

**Natura, która zachwyca**
Okolice jeziora tworzą wyjątkowy krajobraz pełen lasów mieszanych, łąk, torfowisk i pagórków morenowych. To raj dla miłośników przyrody, fotografii oraz spokojnego wypoczynku na Kaszubach. Jezioro stanowi również siedlisko wielu gatunków ptaków i dzikich zwierząt, dzięki czemu można tu naprawdę poczuć bliskość natury.



**Miejsce sportowych emocji**
Jezioro Kamieniczno to prawdziwa perła Pojezierza Bytowskiego – miejsce, gdzie piękno kaszubskiej natury spotyka się z aktywnym wypoczynkiem. Czysta woda, malownicze krajobrazy, nowoczesna infrastruktura i wyjątkowy spokój sprawiają, że to idealny kierunek na rodzinny relaks, sportową przygodę i odpoczynek blisko natury. Jezioro Kamieniczno znane jest również jako arena Kaszubskiego Triathlonu – wydarzenia sportowego przyciągającego zawodników i kibiców z całej Polski. Dynamiczny rozwój infrastruktury sprawił, że miejsce stało się jednym z najatrakcyjniejszych punktów turystycznych gminy Tuchomie.

**Spotkajmy się nad jeziorem! Zaprasza Gmina Tuchomie!**

REKLAMA 0011524954




*To jeden z największych kompleksów leśnych, położonych na terenie województw lubuskiego i wielkopolskiego. Można tu czerpać z obfitości bogactw przyrody, cieszyć się jej pięknem oraz oddychać czystym powietrzem. Tereny objęte programem Natura 2000, o spokojnych i czystych wodach, z licznymi zatoczkami, są idealnym miejscem dla tych, którzy cenią relaksującą ciszę, jak i bardziej aktywny wypoczynek. To także raj dla miłośników grzybów, które oferuje Puszcza Notecka.* **Zapraszamy wszystkich!**

Za Lasem

### Ośrodek Wypoczynkowy „Za Lasem”

**usytuowany jest 8 km od Lubiatowa nad Jeziorem Solecko, którego połowa to rezerwat kormoranów, czapli i łabędzi.**

Istnieje możliwość skorzystania z plaży nad jeziorem i wypożyczenia sprzętu turystycznego. Zapraszamy do sauny, siłowni, miejsca do grillowania. Gościom, którzy podróżują z namiotem lub kamperem, oferujemy pole campingowe z pełną infrastrukturą. Wędkarze mają możliwość wypożyczenia łódki.
Zachęcamy do zorganizowania pobytu w klasycznych, drewnianych domkach letniskowych lub apartamentach z bezpośrednim dostępem do jeziora.
Na terenie ośrodka znajduje się restauracja, gdzie można zjeść rodzinny obiad, zorganizować spotkanie biznesowe, czy imprezę okolicznościową.

**Rezerwacje tel. 501 223 223**





### Ośrodek Turystyczny „Lubiatka”

**i sama wioska Lubiatów są świetną bazą wypadową na piesze i rowerowe wycieczki wyznaczonymi trasami, wzdłuż pobliskich jezior.**

Nasza baza noclegowa obejmuje pokoje hotelowe, domki letniskowe oraz dwupoziomowe apartamenty. Po wyczerpujących, ale satysfakcjonujących wędrówkach zapraszamy do Karczmy „Lubiatka” na smaczne i tanie posiłki: śniadania, obiady i kolacje.

**Rezerwacje, tel. 602 312 087**







Więcej informacji na stronie: **www.turystyka.akme.pl**

REKLAMA 0011521804




DOŁĄCZ DO NASZYCH PARTNERÓW: gok.zaniemysl.pl/partnerzy

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Listę największych jezior otwierają Śniardwy. Jego powierzchnia to ponad 110 km²

Jezioro Śniardwy bywa nazywane mazurskim morzem.

Justyna Orlik

Nie tylko Bałtyk cieszy się popularnością wśród amatorów wypoczynku nad wodą - krajowe jeziora także przyciągają tłumy wczasowiczów. Które polskie jeziora są największe? Odkryj 10 akwenów, których rozmiary aż ciężko sobie wyobrazić.

## Poznaj największe jezioro Polsce

Największym jeziorem w Polsce jest jezioro Śniardwy, zlokalizowane w Krainie Wielkich Jezior Mazurskich na terenie woj. warmińsko-mazurskiego.

Rozmiary akwenu robią ogromne wrażenie, choć w porównaniu z Morzem Kaspijskim (które też jest jeziorem - i to największym na świecie) wypadają dość blado. Trzeba jednak przyznać, że Śniardwy są jednym z ulubionych miejsc wypoczynkowych na Mazurach, a połączenie z innymi jeziorami: Tuchlin, Łuknajno, Mikołajskim, Roś, Białoławki oraz Tyrkło, sprawia, że miejsce to cenią szczególnie żeglarze.

## Jaka jest powierzchnia jeziora Śniardwy?

Jezioro Śniardwy zajmuje powierzchnię 113,4 kilometrów kwadratowych (Morze Kaspijskie - ponad 371 tys. kilometrów kwadratowych).

W najszerszym punkcie mazurski zbiornik rozciąga się aż na ponad 13 kilometrów, a jego długość to ok. 22 kilometry. Chociaż Śniardwy są dość płytkim jeziorem (śr. głębokość - 5,8 m), podczas wypoczynku nad wodą warto zachować zdrowy rozsądek - w najgłębszym punkcie odległość między dnem a taflą jeziora wynosi ponad 23 metry.

Z uwagi na brak wyznaczonych kąpielisk, odradzamy decydowanie się na tego typu aktywności - na Mazurach jest mnóstwo bezpiecznych miejsc, w których można się kąpać.

## Jezioro Bielawskie u podnóża Gór Sowich

To miejsce zaczyna tętnić życiem, kiedy robi się ciepło. Na miejscu można wypożyczyć kajaki, rowery wodne, a nawet katamarany. Jest też pole namiotowe z dostępem do ciepłej wody. W pozostałe miesiące na turystów czeka molo, którym dojdziemy do niewielkiej wysepki, utworzonej na środku zbiornika.

Jezioro Bielawskie nazywane jest tez Jeziorem Sudety i zostało utworzone sztucznie. Zajmuje powierzchnię 0,23 km, a średnia głębokość to 6,3 m. Akwen wykorzystywały wcześniej zakłady włókiennicze, ale po ich upadku postanowiono na nowo zagospodarować teren. W 2021 roku powstał Camping Sudety, który latem cieszy się ogromną popularnością.

## TOP 10 największych jezior w kraju

Wiemy już, że największe jezioro w Polsce to Śniardwy. Które akweny w kraju także mogą pochwalić się rekordową powierzchnią? Wielkość jezior została przedstawiona w kilometrach kwadratowych, według danych IRŚ-PIB (Instytut Rybactwa Śródlądowego - Państwowy Instytut Badawczy).

Największe jeziora:

- Śniardwy (woj. warmińsko-mazurskie) - powierzchnia: 113,4
- Mamry (woj. warmińsko-mazurskie) - powierzchnia: 102,8
- Łebsko (woj. pomorskie) - powierzchnia: 71,4
- Dąbie (woj. zachodniopomorskie) - powierzchnia: 35,2
- Miedwie (woj. zachodniopomorskie) - powierzchnia: 54,08 (inne źródło, brak danych IRŚ)



FOT.NOSTRIX, VIA WIKIMEDIA

**Największe jezioro w Polsce charakteryzuje się rozwiniętą linią brzegową z licznymi zatokami i wyspami.**

**Jezioro Śniardwy, pomimo że jest największym jeziorem w Polsce, jest stosunkowo płytkie. Jego średnia głębokość wynosi zaledwie około 5,8 m**

- Jeziorak (woj. warmińsko-mazurskie) - powierzchnia: 32,1
- Niegocin (woj. warmińsko-mazurskie) - powierzchnia: 26
- Gardno (woj. pomorskie) - powierzchnia: 24,6
- Jamno (woj. zachodniopomorskie) - powierzchnia: 22,3
- Gopło (woj. kujawsko-pomorskie / woj. wielkopolskie) - powierzchnia: 21,5.

## Najmniejsze jezioro w Polsce? Wcale nie Bukowo!

Jak podaje Biuro Rekordów, według danych Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie najmniejszym jeziorem w Polsce wcale nie jest Bukowo w woj. zachodniopomorskim. Akwen o powierzchni 15,3 hektarów (0,15 km kw.) przez wielu nazywany jest mylnie najmniejszym w kraju.

W rzeczywistości tytuł ten należy do jeziora, któremu nie została nawet nadana nazwa. Zbiornik znajduje się w miejscowości Grabowiec (woj. wielkopolskie) i zajmuje obszar zaledwie 85,26 metrów kwadratowych.

Na podstawie Mapy Podziału Hydrograficznego Polski w skali 1:10 000 wskazano, że najmniejszym jeziorem ujętym w warstwie jezior wyróżnionych jest nienazwany akwen o powierzchni 85,26 m2. Rekordzistę można znaleźć w okolicy wsi Grabowiec, w gminie Tuliszków, w powiecie tureckim, w województwie wielkopolskim - czytamy.

REKLAMA 0011522339

Zapraszamy do Gościńca Gołubie – Perły Kaszub – wyjątkowego miejsca położonego nad malowniczym Jeziorem Dąbrowskim.



Gołubie – serce Kaszub | ✆ 503 495 332 | ✆ 791 060 560 | gosciniecgolubie.pl

☑ KOMFORTOWE DOMKI 8 i 11 OSOBOWE
☑ RESTAURACJA Z REGIONALNĄ KUCHNIĄ
☑ WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU WODNEGO
☑ STRZEŻONE KĄPIELISKO
☑ IDEALNE MIEJSCE DLA RODZIN, GRUP I MIŁOŚNIKÓW NATURY
☑ SZLAKI PIESZE I ROWEROWE WŚRÓD KASZUBSKICH LASÓW

Zarezerwuj swój wypoczynek już dziś!

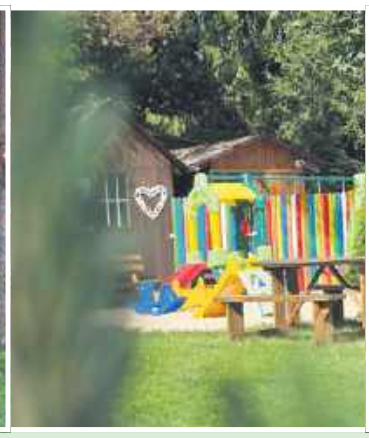


KASZUBY TO JEDEN Z NAJPIĘKNIEJSZYCH REGIONÓW POLSKI – PEŁEN JEZIOR, ZIELONYCH WZGÓRZ I SPOKOJNEGO WYPOCZYNKU Z DALA OD MIASTA.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011522500




Lato na Kaszubach!



W PEŁNI WYPOSAŻONE DOMKI

- Wi-Fi
- Leżaki plażowe
- 2 Place zabaw
- Trampolina
- Boisko do siatkówki
- Bilard, piłkarzyki, tenis stołowy
- Parking
- Miejsce na ognisko/grilla
- Jacuzzi
- Sauna
- Basen z podgrzewaną wodą

OSADA NAD WDĄ

ul. Borsk 1A | 83-442 Borsk
✆ 607 712 512
info@osadanadwda.pl

www.osadanadwda.pl
/osadanadwda

REKLAMA 0011522593

32. ŚWIĘTO CERAMIKI
BOLESŁAWIEC
19-23 SIERPNIA 2026

Goran Bregović
Nadija
Tabu
Svahy
Wiktoria Kida
Zeppelinians



www.boleslawiec.eu

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA





FOT.MARZENA GÓRA



FOT. SOLINA Z LOTU PTAKA, AUTOR JENDRUSK/WIKIMEDIA.ORG

Nad jeziorem Drawsko położony jest Czaplinek. To pełna uroku miejscowość, która warto wpisać w plan podróży

# Dwa niezwykłe jeziora, tajemnicze lasy i twierdza Zakonu Szpitalników



FOT. SILAR/WIKIMEDIA.ORG

Ruiny warownego zamku Drahim wzniesionego przez Zakon Joannitów w latach 1360 –1366 mają długie i burzliwe dzieje. Warto zobaczyć co do dzisiejszych czasów pozostało z dawnej twierdzy

Stare Drawsko to malownicza miejscowość położona w sercu Pojezierza Drawskiego, niedaleko Czaplinka. To rejon, gdzie historia łączy się z naturą — Drawsko i Czaplinek otoczone przez jeziora i lasy, stanowią oazę spokoju oraz zachwycają dziedzictwem średniowiecza.

**Joanna Boroń**

Stare Drawsko leży między dwoma dużymi jeziorami: Drawsko i Żerdno. Najważniejszym z nich jest jezioro Drawsko, które jest drugie pod względem głębokości (do 83 metrów) w Polsce, o powierzchni ponad (1780 ha) i silnie rozbudowanej linii brzegowej. ogromny zbiornik wodny, ale także oaza spokoju i wypoczynku. Możesz opłynąć je kajakiem, łodzią lub rowerkiem wodnym, podziwiając piękne widoki i otaczającą przyrodę, malownicze brzegi i zakątki. Niezapomniane wrażenia gwarantowane! Do tego to region o bogatej historii.

Joannici, zwani również zakonem szpitalników św. Jana, przybyli na te tereny w średniowieczu. Ich zadaniem była nie tylko obrona granic i szerzenie chrześcijaństwa, lecz także opieka nad pielgrzymami oraz działalność charytatywna. W XIV wieku zakonnicy wznieśli w Starym Drawsku potężną twierdzę, która miała strzec ważnych szlaków handlowych prowadzących przez Pojezierze Drawskie.

Warownia została zbudowana na przesmyku między jeziorami Drawsko i Żerdno, dzięki czemu miała strategiczne znaczenie obronne. Mimo licznych wojen i zniszczeń do dziś zachowały się fragmenty murów, baszt oraz elementy dawnego układu obronnego. Ruiny zamku przyciągają turystów, miłośników historii oraz uczestników rekonstrukcji średniowiecznych wydarzeń.

Szlak joanitów prowadzący przez Pomorze Zachodnie pozwala odkrywać miejsca związane z działalnością zakonu. Oprócz Starego Drawska obejmuje on także dawne komandorie, kościoły oraz warownie rozsiane po regionie. Trasa ta stanowi wyjątkowe połączenie historii, architektury i przyrody. Wędrując szlakiem, można poznać średniowieczne dzieje Pomorza oraz zobaczyć, jak wielki wpływ joannici wywarli na rozwój tych ziem.

Stare Drawsko to idealne miejsce dla tych, którzy szukają połączenia historii, natury i ciszy. Ruiny zamku Joannitów i błękitne wody jezior tworzą niepowtarzalny krajobraz, który przyciąga zarówno turystów, jak i artystów szukających inspiracji w krajobrazach Pomorza Zachodniego.

REKLAMA 0011524015

PROMYK
OŚRODEK WYPOCZYNKOWY
RESTAURACJA

ZAPRASZAMY W SWOJE GOŚCINNE PROGI
NA PEŁEN CISZY I SPOKOJU URLOP
NA ŁONIE NATURY
I WYŚMIENITE SMAKI POLSKIEJ KUCHNI

Organizujemy
wczasy • weekendy • wesela • konferencje
• imprezy integracyjne wraz z noclegami

Promyk Ośrodek Wypoczynkowy



Fot. Katarzyna Szulc

NIEZWYKLE
MALOWNICZE MIEJSCE
NAD JEZIOREM IŃSKO

Naszym Gościom oferujemy
domki Aleks 4-osobowe
oraz domki typu Brda 6-osobowe.

Stanisława Szulc, Al. Spacerowa 5, Ińsko
604 912 006 0048 91 56 23 092
rs10@wp.pl
www.owpromyk.pl
www.owpromyk.com

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011523138

Gmina i Miasto Witkowo

# **Skorzęcin** – wakacyjne serce Wielkopolski!



**Szukasz miejsca, w którym połączysz relaks nad wodą, aktywny wypoczynek i rodzinne atrakcje? Skorzęcin zaprasza na niezapomniane lato nad jednym z najpiękniejszych jezior w Polsce!**

**Położony pomiędzy jeziorami Niedzięgiel i Białym Ośrodek Wypoczynkowy w Skorzęcinie od lat przyciąga turystów z całego kraju. Szeroka piaszczysta plaża, klimatyczne molo, bogata oferta gastronomiczna oraz wyjątkowa atmosfera sprawiają, że to idealne miejsce zarówno dla rodzin z dziećmi, jak i osób szukających rozrywki czy aktywnego wypoczynku.**

**Na najmłodszych czekają place zabaw, animacje dla całych rodzin na piasku i w jeziorze, planetarium, kino plenerowe na plaży, a nad bezpieczeństwem wypoczywających każdego dnia czuwają ratownicy wodni, całodobowa ochrona oraz punkt medyczny. Monitoring i współpraca służb gwarantują spokojny i komfortowy wypoczynek przez cały sezon.**

**Miłośnicy sportu również nie będą się nudzić. Korty tenisowe, boiska do siatkówki plażowej, piłki nożnej i koszykówki, a także liczne trasy spacerowe i rowerowe prowadzące przez malownicze lasy tworzą doskonałe warunki do aktywnego spędzania czasu.**

**Skorzęcin stawia również na dostępność i wygodę wszystkich turystów. Tegoroczne inwestycje obejmują nowoczesne pływające pomosty oraz rozwiązania ułatwiające korzystanie z plaży osobom z niepełnosprawnościami. Dzięki temu wypoczynek nad jeziorem staje się jeszcze bardziej komfortowy i dostępny dla każdego.**

OW SKORZĘCIN ośrodek wypoczynkowy

**Jeśli marzysz o letnim wypoczynku pełnym słońca, atrakcji i rodzinnej atmosfery – Skorzęcin czeka właśnie na Ciebie!**

**Chcesz wiedzieć więcej, zajrzyj na skorzecin.eu**

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Solina to woda, lasy i góry. Tu nie będziecie się nudzić

Jeśli marzysz o wakacyjnej ucieczce w malownicze okolice, Solina i Jezioro Solińskie to idealne miejsce dla ciebie. Zaledwie dwie godziny drogi z Rzeszowa, znajdziesz tu spokój i urok bieszczadzkiej przyrody.

**Emil Hoff**

Solina to jedno z najbardziej malowniczych miejsc w południowo-wschodniej Polsce. Niewielka miejscowość położona w sercu Bieszczad przyciąga turystów przede wszystkim dzięki Jezioru Solińskiemu, które często nazywane jest „bieszczadzkim morzem". Powstało ono w latach 60. XX wieku po wybudowaniu ogromnej zapory na rzece San. Tama w Solinie jest największą zaporą wodną w Polsce i stanowi imponujący przykład inżynierii hydrotechnicznej.

Jezioro Solińskie to nie tylko ogromny zbiornik wodny, ale także oaza spokoju i wypoczynku. Możesz opłynąć je kajakiem, łodzią lub rowerkiem wodnym, podziwiając piękne widoki i otaczającą przyrodę, malownicze brzegi i zakątki. Niezapomniane wrażenia gwarantowane!

To jedna z najpiękniejszych i najbardziej malowniczych atrakcji w województwie podkarpackim. Spędzając tu wolny czas, masz szansę poczuć magiczną atmosferę Bieszczad i odkryć piękno tego regionu.

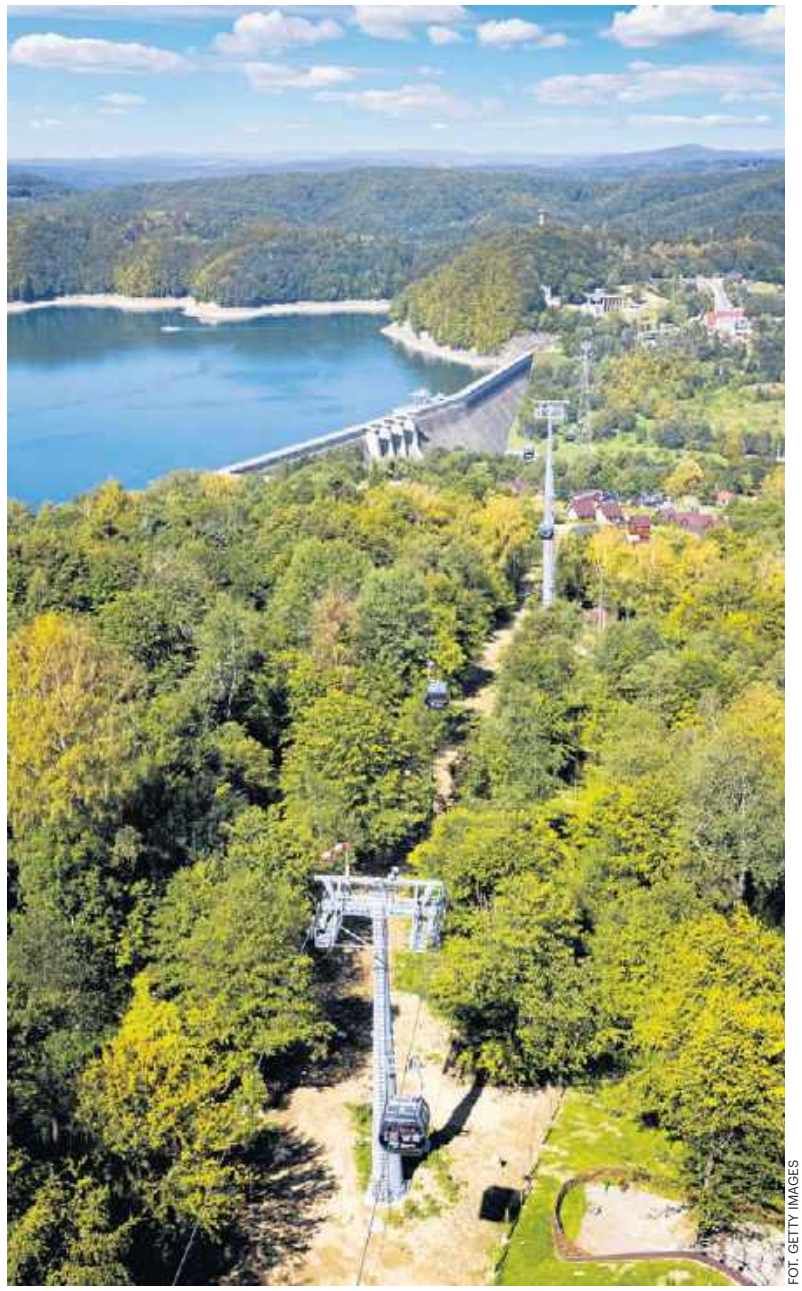
Będąc w Solinie warto wybrać się na rejs statkiem po Jeziorze Solińskim. To doskonały sposób, by podziwiać urokliwe okolice i rozkoszować się widokiem górskich szczytów. A jeśli szukasz wyjątkowego widoku, spróbuj przejażdżki koleją gondolową. Perspektywa, jaką oferuje, zapiera dech w piersiach!

**Z geograficznego punktu widzenia Solina nie leży w Bieszczadach, lecz w Górach Sanocko-Turczańskich. Jednak Solina powszechnie uważana za „bramę" w Bieszczady**

Nie zapomnij odwiedzić miejsc widokowych okolic Horodka, Rajskiego, Chrewtu, Sokolego, Zatoki Teleśnickiej i Jawora. Z tych punktów roztacza się najpiękniejsza panorama Jeziora Solińskiego. To idealne miejsca na zdjęcia, które zachowają niezapomniane chwile.

Jeśli lubisz aktywny wypoczynek, Jezioro Solińskie oferuje wiele możliwości. W okolicy organizowane są również różnego rodzaju imprezy, takie jak spływy kajakowe czy zawody żeglarskie. To świetna okazja, by aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu.

Solina i Jezioro Solińskie to idealne miejsce na weekendowy wypad z rodziną czy przyjaciółmi. Solina to również doskonała baza wypadowa do zwiedzania Bieszczad. W pobliżu znajdują się górskie szlaki prowadzące między innymi na Połoninę Wetlińską czy Tarnicę. Turyści odwiedzający ten region cenią sobie spokój, kontakt z naturą oraz wyjątkowy klimat Bieszczad, który od lat inspiruje artystów, podróżników i miłośników przyrody.



FOT. GETTY IMAGES

Solina to dwa w jednym - bezmiar wody i górskie widoki



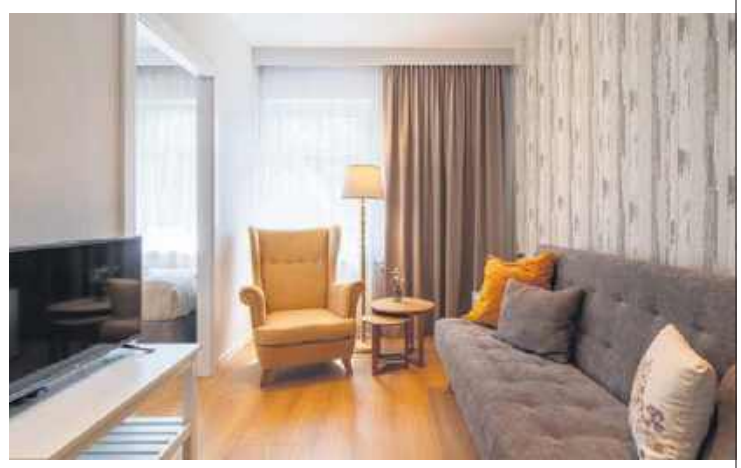
FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011524136







ZACISZE
OKONINY

DOMKI - PENSJONAT - BISTRO
**Zacisze.Okoniny**
Rodzinny ośrodek wypoczynkowy

zaciszeokoniny.pl
603 609 970
@zacisze.okoniny

MATERIAŁ PROMOCYJNY GMINY KĘPICE 0011524508

SOBÓTKA
OŚRODEK WYPOCZYNKOWY

*Wypocznij nad jeziorem w sercu lasów*

Idealne miejsce na weekend, wakacje i rodzinny wypoczynek!

zeskanuj i sprawdź ofertę



Komfortowe noclegi



Pyszne posiłki w karczmie



Strzeżone kąpielisko w sezonie

W ofercie również:

Sauna
Pole namiotowe
Sprzęt wodny
Plac zabaw

Ośrodek Wypoczynkowy Sobótka
Obłęże 48, 77-230 Obłęże

660 543 775

kosir@kepice.pl

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

W 1901 roku na Jeziorze Leśniańskim rozpoczęto budowę zapory i elektrowni wodnej

# Dolnośląskie jeziora to krystalicznie czysta woda i bajeczne widoki

Dolnośląskie jeziora kuszą czystą wodą, malowniczymi krajobrazami oraz ciekawą historią. Każdy miłośnik natury znajdzie tu coś dla siebie. Są świetnym miejscem do wypoczynku oraz aktywnego zwiedzania.

**Justyna Orlik**

Jezioro Modre to powinien być obowiązkowy punkt każdej wyprawy. Do Perły Zachodu - schroniska PTTK, położonego nad Jeziorem Modrym - można dotrzeć na kilka różnych sposobów: pieszo, rowerem, a także samochodem. Dla wszystkich, którzy zdecydują się na podróż o własnych siłach, polecamy malowniczą trasę przez Borowy Jar. Żółty szlak zaczyna się w Jeleniej Górze (w okolicach różowej kładki), skąd prowadzi również droga na Wzgórze Krzywoustego oraz jeleniogórski „Grzybek". Jeśli uda się Wam dotrzeć w to miejsce, do Perły Zachodu pozostaje około 3 kilometrów spaceru wzdłuż rzeki Bóbr. Trasa jest prosta i doskonała dla rodzin z dziećmi.

Ci, którzy preferują wygodę, mogą wybrać się w podróż samochodem przez Siedlęcin. W samym centrum wsi znajduje się Wieża Książęca, wzniesiona w latach 1313-1315 przez księcia Henryka I Jaworskiego. To właśnie tu można podziwiać najstarsze w Polsce stropy z drewna, które przetrwały do naszych czasów. Na ścianach wieży znajdują się unikatowe malowidła, przedstawiające legendę o sir Lancelocie. Wejście na wieżę jest płatne.

Jezioro Modre (jezioro zaporowe), nad którym położony jest gościniec, ma długość około 1 km. Leży na terenie Parku Krajobrazowego Doliny Bobru. Doskonale widać je z „Perły zachodu", gdzie można zjeść pyszny obiad.

### A może wyprawa nad Kolorowe Jeziorka?

W skład Kolorowych Jeziorek, znajdujących się na terenie Rudawskiego Parku Krajobrazowego, wchodzą 4 jeziorka: żółte, purpurowe, błękitne i zielono-czarne. Wszystkie znajdują się w bardzo malowniczej okolicy Sudetów i co roku przyciągają rzesze turystów z uwagi na swoje ciekawe zabarwienie oraz położenie. Kolorowe Jeziorka powstały wskutek długotrwałej eksploatacji kopalni kruszyw, która doprowadziła do zalania wyrobisk wodą. Zróżnicowanie kolorów wody wynika z różnych zawartości minerałów i substancji chemicznych, takich jak: żelazo, siarka czy miedź.

**Zabytkowy most na rzece Bóbr miał zostać wysadzony w filmie z Toma Cruise „Mission: Impossible Fallout", ale, po wielu protestach, zrezygnowano z tego pomysłu**

### Jezioro Bielawskie u podnóża Gór Sowich

To miejsce zaczyna tętnić życiem, kiedy robi się ciepło. Na miejscu można wypożyczyć kajaki, rowery wodne, a nawet katamarany. Jest też pole namiotowe z dostępem do ciepłej wody. W pozostałe miesiące na turystów czeka molo, którym dojdziemy do niewielkiej wysepki, utworzonej na środku zbiornika.

Jezioro Bielawskie nazywane jest tez Jeziorem Sudety i zostało utworzone sztucznie. Zajmuje powierzchnię 0,23 km, a średnia głębokość to 6,3 m. Akwen wykorzystywały wcześniej zakłady włókiennicze, ale po ich upadku postanowiono na nowo zagospodarować teren. W 2021 roku powstał Camping Sudety, który latem cieszy się ogromną popularnością.

### Jezioro Pilchowickie na rzece Bóbr

Jezioro powstało na początku XX wieku jako odpowiedź na powódź, która kilka lat wcześniej nawiedziła całą kotlinę jeleniogórską. Zdecydowano wówczas o budowie trzech zapór i jedna z nich znajduje się na terenie gminy Wleń. Ma wysokość 62 m i długość 290 m w koronie i jest najwyższą zaporą kamienną w Polsce. Dawniej była rekordzistką na skalę europejską. Wzniesiono ją w latach 1905-1906 wraz z pobliskim mostem w ramach jednego projektu - przeciwpowodziowego, elektrycznego i turystycznego. Zbudowano również linię kolejową na trasie Jelenia Góra-Żagań. 16 listopada 1912 r., w obecności cesarza Wilhelma II, nastąpiło oficjalne otwarcie. Zabytkowy most miał zostać wysadzony w filmie Mission: Impossible Fallout, ale, po wielu protestach, zrezygnowano z pomysłu.

### Jezioro Leśniańskie i najstarsza zapora w Polsce

W niewielkiej odległości od Pilchowic znajduje się zapora na Jeziorze Leśniańskim. Ją również wzniesiono na początku XX wieku w odpowiedzi na tragiczną powódź z 1897 r. Prace budowlane rozpoczęto dokładnie 5 października 1901 r., a monumentalną konstrukcję zaprojektował Otto Inzeg. Do jej budowy zużyto ponad 30 ton dynamitu, 20 tysięcy metrów sześciennych piasku oraz 460 ton stali, a robotnicy poświęcili cztery lata ciężkiej pracy. Uroczyste otwarcie miało miejsce w lipcu 1905 roku. Wówczas zdecydowano także o budowie elektrowni wodnej, która nadal funkcjonuje w tym miejscu i jest najstarszą czynną elektrownią wodną w Polsce.

Jezioro Leśniańskie to prawdziwa magia zaklęta w wodzie, a gdy dodamy do tego zamek w Suchej, to cała sceneria staje się urzekająca. Czocha to prawdziwy polski Hogwart, przyciągający co roku tysiące turystów, a także stanowiący źródło inspiracji dla artystów. To tutaj kręcono, m.in. polską wersję Wiedźmina. Teren zamku jest także miejscem wielu wydarzeń kulturalnych.

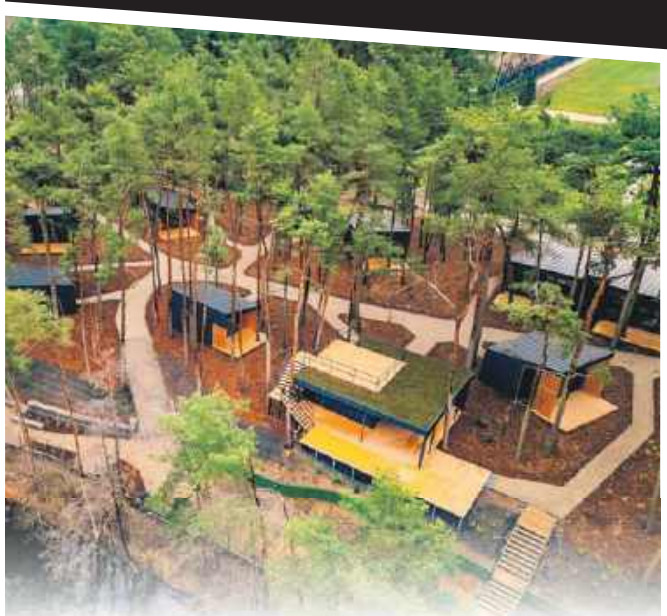
eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011524761

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".

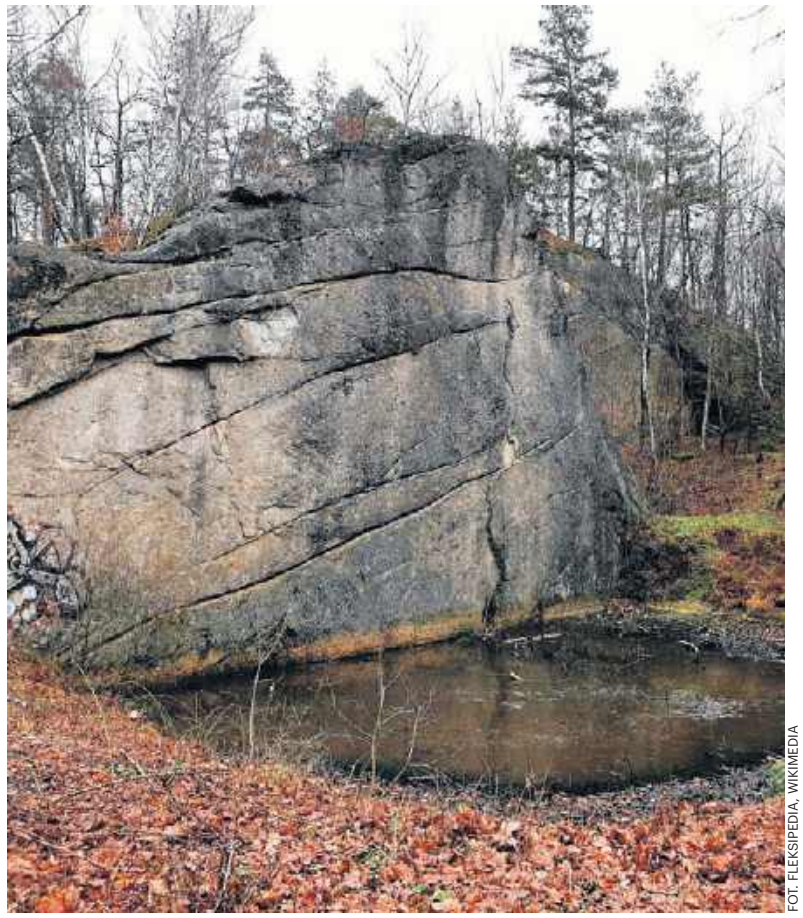
Tekst dla Resort & Camp - Lidia Matuszewska

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI / POLSKA PRESS GRUPA

Najsłynniejsze na liście - Morskie Oko w tatrach. Biegnący do niego szlak jednym z tych najbardziej obleganych



FOT. FLEKSIPEDIA, WIKIMEDIA

Morskie Oko jest też w Cieplicach jest „najmłodszym" na tej liście. Oficjalnie swojej nazwy doczekało się kilka lat temu

# Morskie Oko: jedna nazwa, ale cztery różne jeziora

Morskie Oko w Tatrach to jedna z najpopularniejszych atrakcji turystycznych w Polsce, ale czy wiecie, że w naszym kraju jest więcej jezior o tej nazwie? Przekonajcie się, gdzie ich szukać i czy warto zaplanować do nich wycieczki.

**Emil Hoff**

O Morskim Oku w Tatrach słyszał każdy, nie każdy jednak wie, że tych Morskich Ok jest kilka.

### Najabardziej znane, najbardziej oblegane

Szlak nad Morskie Oko w Tatrach nie jest trudny, choć dość długi - trzeba przejść ok. 8 km w jedną stronę. Trasa zaczyna się w Palenicy Białczańskiej, gdzie można się dostać autobusem z centrum Zakopanego. Dalej prowadzi wygodna droga im. Oswalda Balzera, wiodąca obok słynnych Wodogrzmotów Mickiewicza, przez Polanę Włosienica, obok schroniska PTTK, aż nad samo Morskie Oko. Jeśli nie macie ochoty maszerować przez 8 km, jest na to rada. Kto chce, może trochę oszukać i kazać się podwieźć na Polanę Włosienica konną bryczką (nazywaną przez górali fasiągiem).

Nad Morskim Okiem można podziwiać wspaniałe widoki albo wybrać się na spacer wokół tafli jeziora - trasa ma ok. 2,5 km długości. Odchodzą stąd także szlaki w inne ciekawe zakątki Tatr, np. trasa do Doliny Pięciu Stawów, Doliny Rybiego Potoku, na Rysy czy na Szpiglasową Przełęcz.

Kto czuje się zmęczony, może posilić się w restauracji schroniska PTTK. W menu są np. kwaśnica, krupnik, bigos i grzane wino. Oczywiście da się tam też przenocować, o ile zrobicie rezerwację z odpowiednim wyprzedzeniem.

### Drugie Morskie Oko w Małopolsce

Drugie małopolskie Morskie Oko znajduje się w Chrzanowie. To pozostałość po dawnym kamieniołomie Skała. Jeszcze w XIX wieku wydobywano tam triasowe dolomity diploporowe, które znalazły zastosowanie przy budowie wielu znanych budynków, m.in. fasady Muzeum Narodowego w Krakowie czy murów kościoła św. Mikołaja w samym Chrzanowie.

Chrzanowskie Morskie Oko ma ciekawą historię pełną zwrotów akcji. W 1918 r. kamieniołom został po raz pierwszy zalany wodą po podniesieniu się poziomu wód gruntowych. Choć w 1927 r. podjęto próbę osuszenia wyrobiska, ostatecznie woda powróciła w 1931 r. Powstał wtedy malowniczy zbiornik wodny, który szybko zyskał uznanie mieszkańców jako lokalne kąpielisko.

Chrzanowskie Morskie Oko miało około 1,5 hektara powierzchni i do 5 m głębokości. Na jego brzegu założono nawet ośrodek sportów wodnych, z klubami kajakowym i żeglarskim. Latem miejsce przyciągało miłośników wodnych przygód, a zimą zbocza kamieniołomu zamieniały się w tor saneczkowy z wyciągiem narciarskim.

Skąd ten czas przeszły? Ano w 1953 roku zbiornik ponownie osuszono na użytek kopalni Matylda. Morskie Oko powróciło jednak w 2017 r., kiedy woda ponownie zaczęła wypełniać wyrobisko. Tym razem eksperci są zgodni, że poziom wody w jeziorku pozostanie stabilny, co otwiera nowe możliwości turystycznego zagospodarowania okolicy.

### W Karkonoszach też jest Morskie Oko

Karkonoskie Morskie Oko. Znajduje się w Cieplicach-Zdroju, uzdrowiskowej dzielnicy Jeleniej Góry. Nie jest może tak spektakularne, jak to w Tatrach, ale na pewno łatwiej do niego dojść. Wystarczy wspiąć się na niewysokie wzgórze za cmentarzem komunalnym przy ul. Krośnieńskiej.

Karkonoskie Morskie Oko to tak naprawdę niewielkie jeziorko, powstałe w wyrobisku dawnego kamieniołomu granitu. Otaczają je skalne ściany, na których widać ślady obróbki ciężkimi narzędziami. Z ich szczytu rozciąga się wspaniały widok na okolicę: można podziwiać Karkonosze ze Śnieżnymi Kotłami, Kotlinę Jeleniogórską i Izery.

Cieplickie Morskie Oko musiało powstać stosunkowo niedawno. Nie ma go na starych mapach z XVIII czy XIX w. Kamieniołom pojawia się dopiero na niemieckich planach sprzed II wojny światowej, a wyrobisko zostało najpewniej zalane już po zakończeniu konfliktu. Aż do 2019 r. oczko wodne było tajemnicą mieszkańców Cieplic-Zdroju, którzy lubili tu przychodzić na spacery. W owym roku jednak doczekało się oficjalnej nazwy i trafiło na mapę Głównego Cieplickiego Szlaku Spacerowego.

**Najbardziej znanym Morskim Okiem jest to u stóp Tatr. Piękne, polodowcowe jezioro pośród wzniosłych szczytów to jedna z głównych atrakcji Tatrzańskiego Parku Narodowego.**

### Morskie Oko znajdziecie również w Beskidach

Beskidzkie Morskie Oko to urokliwe i bardzo malownicze jezioro w Beskidzie Niskim, jedno z największych jezior osuwiskowych w polskich Karpatach. Znajduje się w granicach Szymbarku, na zboczu Maślanej Góry. Jezioro powstało w wyniku potężnego osuwiska z 1784 r.

Morskie Oko w Szymbarku nie jest zbyt wielkie (ma wymiary ok. 50 na 20 metrów), ale urzeka mieszkańców i turystów swoją dzikością. Sąsiaduje zresztą bezpośrednio z rezerwatem przyrody Jelenia Góra.

Warto wybrać się tu zwłaszcza wiosną (latem Morskie Oko czasami częściowo wysycha). Do jeziora prowadzi kilka szlaków turystycznych. Łatwiejszy zaczyna się w przysiółku Łęgi.

Nad samym beskidzkim Morskim Okiem na turystów czekają ławki i stoły, w sam raz na piknik, są też tablice informujące o historii jeziora i okolicznych atrakcjach.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011526000




REKLAMA 0011524773

PIRAMIDA

Park Hotel & Wellness

**Centrum Terapii Naturalnej**

ul. Sikorskiego 100, 43-100 Tychy

**Tel. 48 515 488 239**

**www.tadeuszceglinski.pl**



## dr Tadeusz Cegliński

– doktor nauk humanistycznych w zakresie filozofii, magister pedagogiki i promocji zdrowia, studia podyplomowe zarządzanie i marketing w ochronie zdrowia, wyższe studia teologiczne oraz dyplomowany naturopata, bioenergoterapeuta i masażysta.

# MASZ PROBLEM ZE ZDROWIEM, PODEJMIJ W PIRAMIDZIE NATURALNĄ TERAPIĘ WSPOMAGAJĄCĄ LECZENIE I POWRÓT DO ZDROWIA.

## NATUROPATA

**dr Tadeusz Cegliński specjalista promocji i ochrony zdrowia**

## ZAPRASZA DO HOTELU PIRAMIDA NA TERAPIE I POBYTY DLA ZDROWIA

**www.hotelpiramida.pl • tel. +48 515 488 239**

O Tadeuszu Ceglińskim możecie Państwo przeczytać w licznych książkach, które zostały wydane w celu dokumentowania efektów jego terapii i niezwykłych zdolności uzdrowicielskich. Zamieszczono w nich wiele opisów konkretnych przypadków, w których skutecznie pomógł chorym w ich problemach zdrowotnych.



**Podziemie Ozyrysa - terapia na czakramie, który emituje dobroczynną energię**



**Hotel Piramida**



**Basen z hydromasażami**



**Siłownia**



eprasa.pl 42e779af8b



FOT. MARZENA GÓRA

# 5 mało znanych i pięknych jezior Pomorza Zachodniego

Wielu turystów zapomina, że Pomorze Zachodnie to nie tylko plaże i Morze Bałtyckie. To niezwykle różnorodna część Polski, bogata w mniejsze, lecz równie urokliwe akweny. Mniej znane jeziora w woj. zachodniopomorskim oczarują cię swoim pięknem.

**Patrycja Seklecka**

Województwo zachodniopomorskie na pewno kojarzy ci się z wodą, a dokładniej z Morzem Bałtyckim. Czy wiesz, że znajdziesz tam także mnóstwo malowniczych jezior? Większość akwenów w regionie jest pozostałością po zlodowaceniu północnopolskim. Tysiące lat temu był tam lądolód, dziś za to znajdziesz tam malownicze zbiorniki wodne, idealne na relaks o każdej porze roku.

Do najbardziej znanych jezior Pomorza Zachodniego należą m.in. Drawsko, Bukowo, Jezioro Szmaragdowe, Dąbie, Ińsko, Miedwie, Jamno, Trzesiecko czy Jezioro Myśliborskie. To doskonałe lokalizacje na wypoczynek w sezonie, jeśli lubisz wypoczywać wśród ludzi lub pasjonują cię sporty wodne.

Nie przepadasz za tłumami? Do wyboru masz wiele innych zakątków, które zagwarantują ci ciszę i spokój. Jest ich tak wiele, że nie sposób wymienić wszystkich - wytypowałam więc 5 tych, które przypadły mi do gustu najbardziej.

### Jezioro Czajcze

Jezioro Czajcze to jeden z najpiękniejszych zakątków wyspy Wolin. Na wcinającym się w jezioro półwyspie, który jeszcze w XIX wieku był wyspą, mieściła się dawniej słowiańska warownia. Otoczone zielenią Czajcze to nie tylko doskonała lokalizacja na relaks - jeziorem zachwyceni będą też miłośnicy ornitologii, którzy w okolicach mogą podziwiać m.in. czaple, łabędzie nieme, perkozy czy brodźce. Wybierz się na spacer ścieżką dydaktyczną wokół akwenu, by poznać tamtejszą roślinność i historię półwyspu.

### Jeziora Morzycko i Bielińskie

Oba jeziora położone są blisko siebie, dlatego warto odwiedzić je podczas jednej wycieczki. Morzycko położone w otulinie Cedyńskiego Parku Krajobrazowego to najgłębsze jezioro w regionie. Nad brzegiem znajdziesz sporo ośrodków, w których można wypożyczyć sprzęt wodny. Jeśli więc lubisz wypoczywać aktywnie, to malownicze miejsce na pewno przypadnie ci do gustu.

Jezioro Bielińskie to propozycja raczej dla tych, którzy chcą zrelaksować się w absolutnej ciszy. Nie ma tam żadnej infrastruktury turystycznej, jest za to bujny las i wiodące przez niego ścieżki. Od czasu do czasu na horyzoncie mogą pojawić się rybacy, którzy łowią tam np. sieję.

### Jezioro Bierzwnik

Jezioro Bierzwnik na Pojezierzu Dobiegniewskim to zachodniopomorska kraina przyrody. Akwen otoczony lasem zachwyci cię licznymi zatoczkami i panującym dookoła spokojem. W centralnej części jeziora znajduje się wyjątkowa wyspa - porośnięta starymi drzewami, jest ona ostoją wielu rzadkich gatunków ptaków. W celu ochrony lądu utworzono tam rezerwat przyrody „Wyspa na jeziorze Bierzwnik".

**Wzdłuż miejskiego brzegu Trzesiecka rozciąga się zabytkowy park miejski, a po drugiej stronie Las Klasztorny i część ścieżki przyrodniczo-leśnej**

**Na obszarze województwa znajdują się 172 jeziora o powierzchni powyżej 50 ha. Do największych należą jezioro Dąbie i jezioro Miedwie**

### Jezioro Przytoń

Nad jeziorem Przytoń na Pojezierzu Ińskim spotkasz raczej rybaków, a nie tłumy turystów generujących hałas. To spokojne i niezwykle malownicze miejsce. W okolicy znajdziesz ośrodki agroturystyczne, a przy niektórych znajdują się wypożyczalnie rowerów i sprzętu wodnego. Korzystając z jednośladu lub łódki zwiedzisz tę piękną okolicę. Jeśli planujesz pływać po jeziorze, uważaj na nurków, którzy pojawiają się tam coraz częściej.

### Jezioro Trzesiecko

Jezioro Trzesiecko to jedno z najbardziej malowniczych jezior Pomorza Zachodniego i prawdziwy symbol miasta Szczecineka. Położone na pograniczu Pojezierza Drawskiego i Szczecineckiego jezioro niemal otacza miasto. Trzesiecko jest jeziorem rynnowym o powierzchni około 300 hektarów. Jego długość linii brzegowej wynosi około 15 kilometrów, a maksymalna głębokość sięga niemal 12 metrów. Zróżnicowane dno, liczne zatoki oraz bogata roślinność wodna sprawiają, że jezioro stanowi doskonałe środowisko dla wielu gatunków ryb i ptaków. W wodach Trzesiecka występują między innymi szczupaki, sandacze, okonie i węgorze, dlatego akwen cieszy się dużą popularnością wśród wędkarzy.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011525145



Ośrodek Olza



# Gmina Gorzyce – zielona strona Śląska, która zaskakuje spokojem i naturą

**Nie tylko przemysł i duże miasta. Województwo śląskie ma także miejsca stworzone do odpoczynku blisko natury. Gmina Gorzyce przyciąga terenami rekreacyjnymi, trasami rowerowymi i spokojnym klimatem pogranicza. To propozycja dla osób szukających aktywnego wypoczynku, rodzinnych atrakcji i mniej oczywistych kierunków na weekend.**

Położona nad Odrą gmina oferuje wiele możliwości spędzania czasu na świeżym powietrzu. Jednym z najbardziej charakterystycznych miejsc jest tzw. **Szwajcaria Czyżowicka**, czyli teren pełen zieleni, leśnych ścieżek i pagórków, który szczególnie upodobali sobie rowerzyści, spacerowicze oraz osoby szukające odpoczynku od miejskiego zgiełku.

Ważnym elementem lokalnej oferty rekreacyjnej jest także **Gminny Ośrodek Turystyki, Sportu i Rekreacji Nautica**. Kompleks oferuje m.in. baseny oraz atrakcje dla rodzin z dziećmi. Uzupełnieniem oferty wypoczynkowej są **ośrodki położone w miejscowości Olza: Europa i Olza**, które od lat przyciągają miłośników caravaningu i wypoczynku pod gołym niebem.

Oba kompleksy są położone w spokojnym otoczeniu zieleni i stanowią dobrą propozycję dla osób podróżujących kamperami, z przyczepami kempingowymi oraz rodzin szukających spokojnego miejsca na relaks. Dodatkowo w **ośrodku Olza** znajduje się strzeżone kąpielisko z piaszczystą plażą, pole namiotowe, duży plac zabaw dla dzieci.

Dogodna lokalizacja przy granicy, bliskość tras komunikacyjnych oraz terenów rekreacyjnych sprawiają, że ośrodki są chętnie wybierane przez turystów odwiedzających południową część województwa śląskiego. Kameralny charakter, spokojna atmosfera i kontakt z naturą dobrze wpisują się w wizerunek gminy Gorzyce jako miejsca oferującego odpoczynek z dala od zatłoczonych kurortów i miejskiego zgiełku. Atutem regionu pozostaje jego autentyczność. Zamiast masowej turystyki można tu znaleźć spokojne miejsca, lokalną atmosferę i kontakt z przyrodą.



Nautica



Ścieżki spacerowe



Ośrodek Europa



Szwajcaria Czyżowicka



Ujście Olzy do Odry

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Zaplanuj cudowny weekend nad „polskim jeziorem Como”

Jezioro Bielawskie to skarb, okryty około 50 km od Wrocławia. Zlokalizowane na zachodnich obrzeżach Bielawy, tuż u podnóża Gór Sowich, jezioro przyciąga turystów swoim malowniczym położeniem.

**Eliza Ciepielewska**

Jezioro Bielawskie to prawdziwa perełka Dolnego Śląska, która przyciąga turystów nie tylko swoim malowniczym położeniem, ale także bogatą ofertą rekreacyjną.

Dla wszystkich, którzy szukają idealnego miejsca na weekendowy relaks nad wodą, Jezioro Bielawskie stanowi doskonały wybór.

Jezioro znane jest również jako Zbiornik Sudety, Zalew Sudety czy Jezioro Sudety, to urokliwe miejsce na mapie Polski, położone zaledwie około 50 km od Wrocławia. Znajduje się ono w południowo-zachodniej części kraju, na zachodnich obrzeżach Bielawy, u północnego podnóża Gór Sowich, w malowniczym regionie Dolnego Śląska. Zachwyca swoim urokliwym położeniem u podnóża Gór Sowich. Powstałe w 1973 roku jako zbiornik technologiczny dla bielawskich zakładów włókienniczych, dziś pełni funkcję akwenu sportowo-rekreacyjnego. Nazwę „Jezioro Bielawskie” przyjęto oficjalnie w 2018 roku.

**Atrakcje Jeziora Bielawskiego**

Jezioro Bielawskie to raj dla miłośników aktywnego wypoczynku nad wodą. To idealne miejsce dla miłośników sportów wodnych. Można tu uprawiać windsurfing, pływać kajakiem lub rowerem wodnym oraz korzystać z wypożyczalni sprzętu wodnego.

Od 2021 roku na terenie jeziora działa Camping Sudety, zarządzany przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Bielawie. Oferuje on pole kempingowe, basen z wodnym placem zabaw, plażę, wypożyczalnię sprzętu wodnego, wakepark oraz lokale gastronomiczne.

Camping Sudety: Zróżnicowane formy noclegu od kempingów po przyczepy kempingowe, dostęp do sanitariatów oraz liczne udogodnienia.

Plaża miejska: Idealne miejsce na relaks i kąpiel z łagodnym wejściem do wody, nadzorowane przez ratowników.

Wyspa z molo: Unikalna atrakcja z miejscami grillowymi, wiatami turystycznymi i seansami filmowymi.

Aktywności wodne: Kajaki, rowery wodne, wakeboard, wakepark – dla każdego coś ciekawego.

Plac zabaw i siłownia plenerowa: Doskonałe rozwiązanie dla rodzin i osób szukających rekreacji na świeżym powietrzu.

Dostęp do plaży jest płatny, jednak możliwe są zniżki dla mieszkańców. Ceny za camping, wypożyczenie sprzętu oraz inne usługi są uzależnione od długości pobytu i rodzaju wyposażenia.

**Jak dojechać do Jeziora Bielawskiego?**

Jezioro Bielawskie znajduje się 50 km od Wrocławia, w sercu południowo-zachodniej Polski. Usytuowane jest na zachodnich obrzeżach Bielawy, u podnóża Gór Sowich. Aby dotrzeć tutaj z Dzierżoniowa lub Ząbkowic Śląskich, najwygodniej jechać drogą wojewódzką numer 384. Należy skręcić przy szpitalu w ulicę Jana Hempla, a potem w ulicę Lotniczą, która prowadzi prosto do wałów jeziora.

Jeżeli szukacie darmowego parkingu, możecie spróbować wzdłuż ulicy Plażowej. Z kolei za parkowanie na dużym parkingu przy ul. Wysokiej będziecie musieli zapłacić.

Jak możemy przeczytać na stronie urzędu miasta w Bielawie: Aktualne opłaty parkingowe przy „Campingu Sudety” prezentują się następująco: za godzinę postoju samochodu zapłacimy 2,00 zł, za motocykl - 1,00 zł. Opłata za cały dzień wynosi 10,00 zł dla auta i 5,00 zł dla motocykla. Parking jest otwarty w sezonie letnim od 9:00 do 19:00.

**Czy to polskie Como?**

Porównywanie Jeziora Bielawskiego do włoskiego Como może być kuszące. Oba miejsca oferują urokliwe krajobrazy i bogatą ofertę rekreacyjną. Jednak Jezioro Bielawskie ma swój unikalny charakter i specyficzny urok, który przyciąga turystów.

Jezioro Bielawskie to miejsce, które zapewnia niezapomniane wrażenia i bogatą ofertę rekreacyjną dla wszystkich miłośników wypoczynku nad wodą. Czy zasługuje na miano polskiego Como? Odpowiedź pozostawiamy każdemu z was. Jedno jest pewne – warto je odwiedzić i przekonać się samemu!

**Jezioro powstało w 1973 roku na dopływie potoku Brzęczek po wykonaniu od strony miasta zapory ziemnej wzmocnionej płytami żelbetowymi od strony wewnętrznej**



Nazwę Jezioro Bielawskie ustalono urzędowo 1 stycznia 2018 roku, wcześniej zbiornik nosił nieoficjalną nazwę Zbiornik Sudety.

FOT. WIKIPEDIA.ORG/KIEDYSMIALEMLEPSZYBRZUCH

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011525857



BOCHNIA
MIASTO SOLI
www.bochnia.eu

**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!**

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 w Bochni**, wpisana na prestiżową 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, przepłyń łodzią przez wypełniony solanką korytarz, 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. 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 duszy.

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 jak z innej planety – to wspaniałe miejsce nie tylko dla dzieci.

## Spacer po mieście – spotkanie z historią i naturą

Bochnia zachwyca także na powierzchni. Odrestaurowany **Rynek z multimedialną fontanną** 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.

***BOCHNIA***
***– tutaj tradycja spotyka przyszłość,***
***a każda chwila ma smak soli i przygody.***
***Do zobaczenia!***




eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA





Budowane są przeważnie z drewna, a każdy z nich bawi się piękną formą.

FOT. SZYMON STARNAWKI

# Zaskakująca historia architektonicznej perełki Mazowsza

W przeszłości – dokładnie tak jak dziś – wyjazdy do ośrodków, w których można zadbać o swoje zdrowie, cieszyły się ogromną popularnością. Nie inaczej było w przypadku tego mazowieckiego sanatorium, które... wcale sanatorium nie było!

**Patrycja Seklecka**

Zwiedzając Otwock, miasto położone w woj. mazowieckim, prawdopodobnie natkniesz się na niezwykły budynek - to Willa Gurewiczanka, wyglądająca niczym wyjęta z bajki o domkach z piernika.

Styl architektoniczny, którego dumną przedstawicielką jest ta wyjątkowa konstrukcja, nazywa się świdermajer lub inaczej: styl nadświdrzański.

Największą popularnością cieszył się na przełomie XIX i XX wieku w okolicach Warszawy, głównie w letniskowych miejscowościach wzdłuż drogi Kolei Nadwiślańskiej. Charakteryzują go przede wszystkim drewniane, lekkie konstrukcje i bogato zdobione (najczęściej we wzory ażurowe) pawilony. Same bryły mają przywodzić na myśl domy alpejskie, co tworzy niezwykle „egzotyczną" i ciekawą mieszankę. Willa Gurewiczanka ma wszystko, czego potrzeba książkowemu przykładowi tego stylu - zobaczysz tam i zdobione ganki, i szpiczaste dachy, i rzecz jasna mnóstwo drewna.

Obok takiej perełki trudno przejść obojętnie, toteż gorąco zachęcam cię do zanotowania tej nazwy na liście „atrakcji do odwiedzenia" - szczególnie, że jej historia mogłaby być inspiracją do powstania niejednego filmowego scenariusza.

## Historia pensjonatu Abrama Gurewicza w Otwocku

Drewniana willa była własnością Abrama Gurewicza i jego syna, Szymona. Jej budowa trwała aż 15 lat (od 1906 do 1921 roku) i odbywała się etapami. Jeśli weźmie się pod uwagę fakt, iż budynek ma aż 7 skrzydeł, a jego powierzchnia to ok. 2700 metrów kwadratowych, czas budowy przestaje aż tak dziwić. Skąd aż tak duże przedsięwzięcie? Ano stąd, że od początku piękną wille budowano z myślą o utworzeniu w niej pensjonatu. Z biegiem czasu został on przekształcony na zakład leczniczo-dietetyczny, w którym przez okrągły rok mogło przebywać nawet 80 osób.

Lata świetności „Gurewiczanki" trwałyby pewnie w najlepsze, jednak plany te pokrzyżował wybuch II wojny światowej. Piękny ośrodek w burzliwych latach pełnił funkcję komendatury, później szpitala dla niemieckich żołnierzy. Po zakończeniu wojny rodzina zdecydowała się sprzedać włości, które w 1948 roku trafiły do Warszawskiego Zarządu Samorządowego. Od 1953 roku obiekt kilkukrotnie zmieniał swoje przeznaczenie i właścicieli. Mieściły się w nim m.in. Centralny Szpital Lotniczy oraz liceum medyczne.

W wyniku zaniedbania przez jednego z zarządców, zabytek stał się „zagrzybiony" i wymagał gruntownego remontu, którego koszt oszacowano na 10 milionów euro. Po wielokrotnym wystawianiu pensjonatu na sprzedaż, w końcu udało się znaleźć właściciela, który od 2014 roku stopniowo przywracał mu dawny blask.

Willa była w opłakanym stanie, toteż konieczne okazało się postawienie jej właściwie od nowa, wykorzystując przy tym wiele oryginalnych materiałów i przeprowadzając badania, które pozwoliły na określenie jej pierwotnego wyglądu. Dziś stara-nowa „Gurewiczanka" ma się bardzo dobrze, a plan renowacji został nawet nominowany w kategorii „najlepszy projekt architektoniczny" w prestiżowym konkursie. W jej wnętrzach urządzono klinikę medycyny estetycznej i klinikę ortopedyczną, część powierzchni przeznaczając na centrum rehabilitacyjne (w którym można przenocować) dla pacjentów.

W historii otwockiego zabytku można dostrzec sporo szczęścia, bowiem niektóre krajowe obiekty od lat czekają na przywrócenie im dawnej świetności. Kto wie, może i na nie przyjdzie kiedyś pora?

**Drewniana architektura Otwocka i okolic jest w skali Mazowsza czymś wyjątkowym. Rozwinęła się w bardzo krótkim czasie i tylko na ściśle określonym terenie.**

## Sanatorium Abrama Gurewicza wcale nie było sanatorium

Chociaż w budynku mieścił się zakład dietetyczno-leczniczy, a sam pensjonat zwany był często sanatorium, w rzeczywistości... wcale nim nie był. Nigdy nie otrzymał statusu ani szpitala, ani sanatorium. Nie przyjmowano tam również osób bardzo schorowanych oraz pacjentów chorych na gruźlicę.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011519996

# Toruń, którego się nie spodziewasz. Miejsce, z którego dzieci nie chcą wychodzić.





Najpierw widzisz ruch. Powolny. Hipnotyzujący. Nieprzerwany. To wahadło Foucaulta – jedno z najbardziej spektakularnych doświadczeń w Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy.Nie oglądasz filmu. Nie patrzysz na ekran. Widzisz na własne oczy, że Ziemia się obraca. I właśnie tak wygląda tutaj nauka. Prawdziwie. Namacalnie. Wciągająco.

## 2 budynki. 9 pięter. Ponad 100 powodów, żeby tu przyjechać

To nie jest muzeum, w którym dzieci się nudzą. To miejsce, które je wciąga!

- 9 pięter interaktywnych wystaw
- ponad 100 eksponatów
- 2 nowoczesne przestrzenie pełne doświadczeń

Spokojnie zaplanuj nawet 2-3 godziny pobytu
i tak miną szybciej, niż się spodziewasz.

## Wystawy, które robią efekt „wow"

- „O obrotach" – odkryj, jak ruch rządzi światem
- „Iluzje i ruch" – zobacz, jak łatwo oszukać własne zmysły
- „przeŻYCIE" i „przeBUDOWA" – nauka przez działanie i zabawę
- „To takie proste" – wielkie odkrycia zaczynają się od najprostszych zjawisk
- „IDEE" – przestrzeń inspiracji, wynalazków i pomysłów, które zmieniły świat

**Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy**
ul. Władysława Łokietka 5, Toruń
**www.mlynwiedzy.org.pl**
Dodaj Młyn Wiedzy do swojej wakacyjnej trasy.
**Przyjedź. Sprawdź. Daj się wciągnąć.**

**Godziny otwarcia**

wtorek–piątek: 9:00–18:00
weekendy: 11:00–17:00
poniedziałek: nieczynne

**Zaplanuj punkt obowiązkowy wakacji!**

Toruń to nie tylko zabytki i pierniki. To także miejsce, które potrafi naprawdę zaskoczyć.



- „Serce – pompa doskonała" – zajrzyj do wnętrza ludzkiego ciała
- „Ścieżki dorastania" – ważne tematy w nowoczesnej formie

## Wakacje, które naprawdę coś dają

Zamiast kolejnej atrakcji „na chwilę" – coś, co zostaje.

W programie:

- eksperymenty chemiczne i fizyczne
- wybuchy wulkanów
- odkrywanie tajemnic ciała człowieka
- tropikalna przyroda i świat zwierząt
- doświadczenia z powietrzem i ruchem

dzieci działają, nie tylko patrzą
uczą się bez wysiłku
chcą zostać dłużej

## Dlaczego rodzice wybierają Młyn Wiedzy?

- ✓ dzieci są zaangażowane przez długi czas
- ✓ nauka łączy się z zabawą
- ✓ to coś więcej niż zwykła atrakcja
- ✓ to miejsce, do którego się wraca

**To jedna z tych wizyt, po których słyszysz: „Jeszcze chwilę..."**

REKLAMA 0011523518




eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Nowy Targ to genialna alternatywa dla Zakopanego. Nie wierzycie? Sprawdźcie sami

Nowy Targ to nie tylko miasto o bogatej historii i tradycji, ale także doskonała baza wypadowa do odkrywania uroków Podhala. Wiosna i lato to idealny czas, by zaplanować wizytę w tej malowniczej okolicy i cieszyć się aktywnym wypoczynkiem.



FOT. KAMIL BAŃKOWSKI

**Eliza Ciepielewska**

Kochasz klimat Podhala, ale Zakopane jest zbyt zatłoczone? Nowy Targ, położony u stóp Gorców to miejsce o niezwykłych walorach turystycznych i historycznych. To idealna alternatywa dla Zakopanego. Podczas wiosennych wędrówek po tych malowniczych okolicach, nie brakuje fascynujących atrakcji dla każdego. Oto przewodnik po najciekawszych miejscach, które warto odwiedzić podczas wizyty w Nowym Targu.

## Najciekawsze atrakcje Nowego Targu

Znajdujące się w pobliżu Nowego Targu pasmo Gorców zachęca do pieszych wędrówek. Szlaki turystyczne wiodą przez malownicze polany i lasy, prowadząc do urokliwych szczytów, takich jak Turbacz. Można wybrać się na wycieczki o różnym stopniu trudności, spełniając oczekiwania zarówno doświadczonych turystów, jak i rodzin z dziećmi.

## Co robić będąc w okolicy?

Jeśli jesteś miłośnikiem wrażeń, warto spróbować swoich sil podczas spływów Dunajcem. Dunajec, będący prawym dopływem Wisły, oferuje niezapomniane możliwości spływów na tratwach flisackich, ale też kajakach. Połączenie rzek Białego i Czarnego Dunajca tworzy malowniczy szlak, którym warto popłynąć, by podziwiać piękno okolicznej przyrody.

Spływ kajakowy to doskonały sposób na aktywne spędzenie czasu na świeżym powietrzu i odkrycie uroków tutejszych krajobrazów. Jak zorganizować taką wyprawę? Cena biletu na spływ Dunajcem zależy od kilku czynników, przede wszystkim od przystani docelowej, a także sezonu, usług dodatkowych i ulg. Oto kilka przykładaów:

Bilet na spływ Dunajcem do Szczawnicy kosztuje:zwykły: 103 zł, w lipcu i sierpniu 109 zł, ulgowy (dla dzieci do 10 lat): 74 zł, w lipcu i sierpniu 78 zł.

Zwykły z biletem na kolej krzesełkową ze Szczawnicy na Palenicę: 133 zł (w lipcu i sierpniu 141 zł), ulgowy z biletem na kolej krzesełkową ze Szczawnicy na Palenicę: 96 zł (w lipcu i sierpniu 103 zł), zwykły z biletem na kolej krzesełkową ze Szczawnicy na Palenicę i transportem powrotnym (busik odjeżdża latem spod dolnej stacji kolei, ul. Główna 7, w godz. 14:30, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00 i 19:00): 152 zł (w lipcu i sierpniu 160 zł), ulgowy z biletem na kolej krzesełkową ze Szczawnicy na Palenicę i transportem powrotnym: 111 zł (w lipcu i sierpniu 118 zł.

**Z Nowego Targu warto się wybrać na przykład na spływ Dunajcem, albo w Gorce.**

Nowy Targ – miasto w województwie małopolskim, położone w Kotlinie Orawsko-Nowotarskiej u stóp Gorców, w widłach Czarnego i Białego Dunajca.

Okolica obfituje również w piękne zabytki. W odległości zaledwie kilkudziesięciu kilometrów od Nowego Targu znajdują się ruiny zamku w Czorsztynie. Położone na wzgórzu nad Jeziorem Czorsztyńskim, oferują nie tylko wspaniałe widoki, ale także możliwość przeniesienia się w czasie i odkrycia tajemniczej historii tego miejsca. Zwiedzanie zamku to podróż w głąb średniowiecznej przeszłości, która na zawsze pozostanie w pamięci.

## Nowy Targ — idealne miejsce na krótki urlop

Po dniu pełnym wrażeń warto zrelaksować się w jednym z pobliskich ośrodków termalnych, znajdujących się w Białce Tatrzańskiej lub Bukowinie Tatrzańskiej. Kąpiele w gorących źródłach to nie tylko przyjemność dla ciała, ale także doskonały sposób na regenerację i relaks po aktywnym dniu.

Centralnym punktem Nowego Targu jest jego uroczy rynek, otoczony kolorowymi kamienicami z XIX wieku. To tutaj skupia się życie miasta, a liczne restauracje, bary i sklepiki z pamiątkami kuszą turystów. Spacerując po rynku, można również odwiedzić neoklasycystyczny ratusz, w którym mieści się Muzeum Podhalańskie.

Nowy Targ kryje wiele tajemnic i historii, które można poznać podczas zwiedzania Muzeum Podhalańskiego. Bogata kolekcja eksponatów dotyczących sztuki ludowej, kultury regionu i życia codziennego mieszkańców, zachwyci miłośników historii i kultury.

Będąc w Nowym Targu, nie musimy rezygnować z wycieczki do Zakopanego. Popularny tatrzański kurort położony jest zaledwie kilkanaście kilometrów od Nowego Targu, to niekwestionowana stolica polskich Tatr. Spacer Krupówkami, wizyta na Gubałówce czy wycieczka na Kasprowy Wierch to tylko niektóre z atrakcji, które czekają na odwiedzających to urokliwe miasto.

Nowy Targ i jego okolice to miejsce, gdzie historia spotyka się z przyrodą, a aktywność z relaksem.

Bez względu na to, czy szukasz emocji na szlaku górskim, czy chcesz cieszyć się spokojem nad jeziorem, ta malownicza kraina ma wiele do zaoferowania.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011524423




eprasa.pl 42e779af8b



FOT. KRZYSZTOF CABAK, VIA WIKIMEDIA



FOT. KRZYSZTOF CABAK, VIA WIKIMEDIA

# Koniecznie wpiszcie na listę wojaży po Małopolsce Dobrzyce

Szukasz pomysłu na weekendową wycieczkę lub nawet dłuższy urlop w Małopolsce? Zaplanuj wypad do Dobczyc leżących tylko kawałek za Wieliczką. Godzina jazdy wystarczy, by cieszyć się tamtejszymi niezwykłymi atrakcjami.

**Emil Hoff**

Niecałe 30 km na południe od Krakowa, nad malowniczym jeziorem, leżą Dobczyce, niegdysiejsza siedziba królów Polski. To świetne miejsce na wycieczkę dla miłośników zabytków i pięknych widoków.

Nad Jeziorem Dobczyckim wyrasta wzgórze z ruinami średniowiecznego zamku, w którym sam Jan Długosz pisał niegdyś swoje słynne „Korniki" i gdzie wychowywał się królewicz Kazimierz, syn Kazimierza Jagiellończyka, późniejszy święty Kościoła katolickiego. Z zapory na Rabie rozciągają się przepiękne widoki na Beskidy, a przez dobczycką starówkę prowadzi ciekawa trasa turystyczna, wiodąca m.in. do skansenu zabytkowych wiejskich budowli.

## Go warto zobaczyć będąc w okolicy

Średniowieczny układ centrum miasta. W Dobczycach zachowała się średniowieczna szachownica ulic, pozostałości murów obronnych i nastrojowy rynek z figurą św. Floriana. Po najciekawszych zakamarkach miasta prowadzi ścieżka turystyczna „Śladami historii", wspinająca się aż na Wzgórze Starego Miasta z doskonałym punktem widokowym na Dobczyce, zamek i jezioro.

Kościół pw. Jana Chrzciciela. Zabytkowa świątynia, wzniesiona w latach 1828-1834, murowana, w stylu klasycystycznym. W środku można obejrzeć 5 ołtarzy i rzeźbę Piety, przy kościele stoi też oryginalna trójarkadowa dzwonnica z 3 dzwonami.

Zamek królewski w Dobczycach. To największa atrakcja miasta. Warownia z XIV w. stoi nad Jeziorem Dobczyckim, a oryginalnie nad urwiskiem ponad korytem Raby. To dawny zamek królewski - przebywali tu władcy Polski, a synowie Kazimierza Jagiellończyka odbierali tu nauki pod okiem Jana Długosza. Szczyt świetności zamek w Dobczycach osiągnął w XVI w., kiedy przebudowano go na wygodną renesansową rezydencję.

Bessa zaczęła się na początku XVIII w., gdy rezydencja została wstępnie zniszczona przez Szwedów, a potem dobita pożarem z 1735 r. Przez kolejne wieki ruiny zamku służyły za kamieniołom budulca dla mieszkańców Dobczyc (kamienie z murów posłużyły np. do budowy kościoła pw. Jana Chrzciciela) i okolic (część wałów Krakowa też zbudowano z kamieni z zamku dobczyckiego). W latach 60. XX w. zaczęto odbudowę zamku, która trwa do dziś (spokojnie - mimo trwającej budowy zamek można zwiedzać).

**To dobra destynacja dla kochających przyrodę i dla fanów historii.**

**Do Dobczyc można się dostać w godzinę ze stolicy Małopolski, nawet bez własnego samochodu. Można się tam łatwo dostać komunikacją podmiejską.**

W środku zamku działa muzeum regionalne PTTK z wystawami historycznymi. Warto zwiedzić ładną zamkową kaplicę, loch z salą tortur, salę Pamięci Narodowej, a także wejść na punkt widokowy na baszcie - rozciąga się z niego zapierająca dech w piersi panorama Pogórza i Beskidów Wyspowego i Makowskiego.

Skansen Drewnianego Budownictwa Ludowego. To kolejna część regionalnego muzeum PTTK. Można tu oglądać autentyczne wnętrza dawnych drewnianych budowli wiejskich. Na gości czeka karczma z muzeum przedmiotów codziennego użytku, kurnik, spichlerz, wozownia, a nawet dom pogrzebowy.

Jezioro Dobczyckie. Sztuczny zbiornik na Rawie powstał w 1986 r. po wzniesieniu zapory długiej na 617 m. Dzięki powstaniu Jeziora minęło zagrożenie powodziowe w regionie, z niego też Kraków czerpie wodę pitną. Niestety, ponieważ Jezioro Dobczyckie stanowi źródło pitnej wody, nie można się w nim kąpać ani pływać po nim łódkami czy kajakami. Można jednak spacerować po koronie zapory, z której rozciągają się piękne widoki. Od niedawna wygodna kładka widokowa łączy koronę ze wzgórzem zamkowym - świetna trasa na spacer.

Szlaki piesze i rowerowe prowadzą wśród lasów, kapliczek, ciekawych formacji skalnych i zaskakujących zakątków (kurhany!) Dobczyc i całej gminy. Kto lubi spędzać czas aktywnie, nie będzie się w Dobczycach nudził.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011523315

# MALTA SKI
**AKTYWNIE, RODZINNIE, PRZEZ CAŁY ROK.**



**Lato pełne atrakcji na Malta Ski!**
- Kolejka Górska Adrenaline,
- Letni Tor Saneczkowy,
- Mini Golf i rodzinna zabawa nad Maltą

**Malta Ski to miejsce, w którym lato nabiera tempa!**
A dla miłośników zimowych emocji czeka Ski Trainer narty pod dachem. Ucz się jazdy, trenuj technikę i przygotuj się do sezonu narciarskiego przez cały rok.

**Adrenalinę oraz nowej atrakcji całorocznej możliwości jazdy na nartach Ski Trainer**

REKLAMA 0011524971




# ODKRYJ POLSKĘ Z FOCUS HOTELS!

Kolekcjonuj wspomnienia, nie przewodniki
- my mamy dla Ciebie plan na 3 dni pełne wrażeń.

**Z dodatkowym rabatem –15%
i gotowym scenariuszem city-breaku w:**

Elblągu | Lublinie | Chorzowie

*Twoja miejska przygoda zaczyna się od jednego wyboru:
kierunek i ruszasz po emocje.*

**Rezerwuj pobyt już dziś!**
www.focushotels.pl

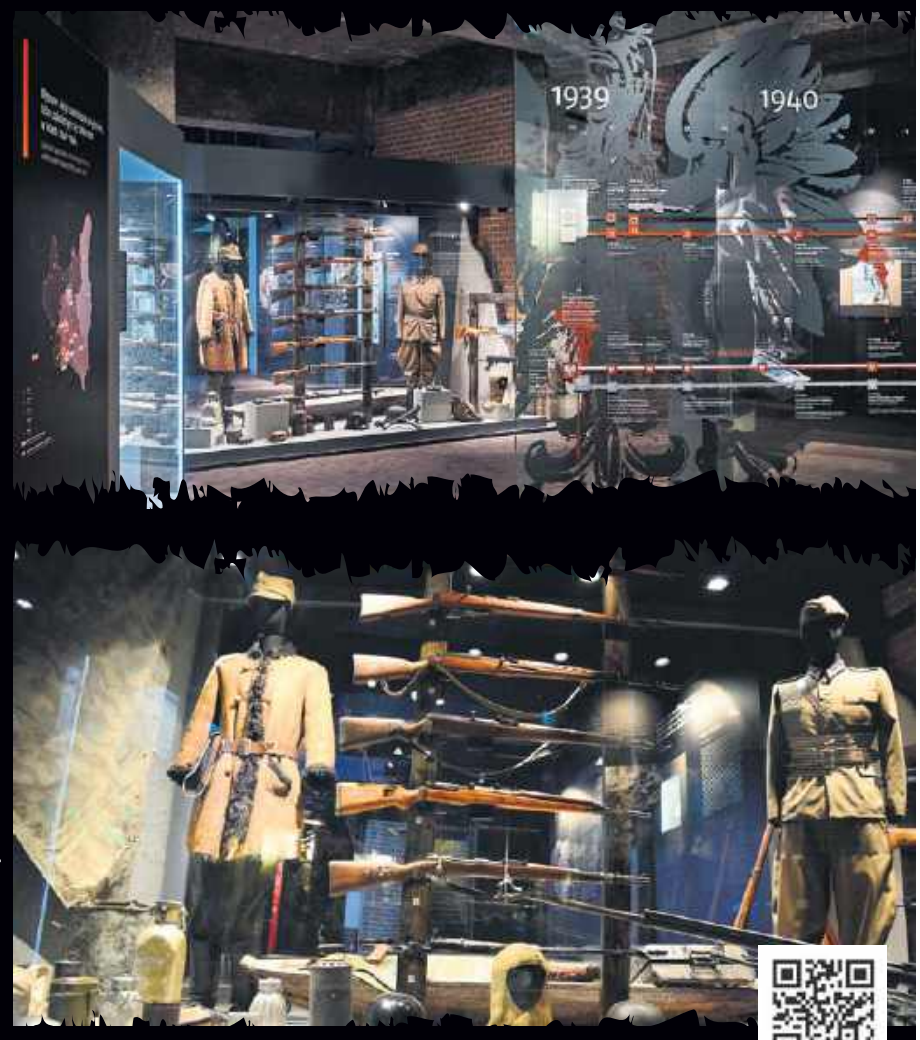
REKLAMA 0011525144

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 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Weekend w Sanoku, czyli podpowiadamy wam pięć atrakcji Bramy Bieszczad

Sanok jest znany przede wszystkim jako brama wjazdowa do Bieszczad. Miasto oferuje wiele atrakcji, które sprawią, że spędzicie tu weekend pełen wrażeń i niezapomnianych chwil. Oto moja lista 5 najciekawszych miejsc w Sanoku.



FOT. SILAR/WIKIMEDIA.ORG

**Sanok, niewielkie miasto województwa podkarpackiego, jest często zaledwie przystankiem w podróży do Bieszczad.**

**Eliza Ciepielewska**

Sanok, niewielkie miasto położone w malowniczej Kotlinie Sanockiej, w województwie podkarpackim, często kojarzone jest głównie jako kluczowy punkt w drodze do Bieszczad. Oczywiście tytuł „bramy do Bieszczad" to powód do chwały, jednak turyści często nie doceniają tego, że Sanom sam w sobie jest atrakcyjnym miejscem na wycieczkę i nie brakuje w nim ciekawych miejsc, które warto odwiedzić. Niech moja lista 5 ciekawych miejsc w Sanoku pomoże wam odkryć to miasto na nowo.

### Muzeum Historyczne w Sanoku – Zamek Królewski

cHistoria Sanoka sięga już XII wieku, kiedy osada i okoliczne ziemie były częścią Rusi. W 1339 roku miasto otrzymało prawa miejskie, a rok później zostało przyłączone do Polski przez króla Kazimierza Wielkiego. Za jego panowania, na miejscu dawnego grodu, wzniesiono gotycki zamek, który później, na polecenie Bony Sforzy, został przebudowany w stylu renesansowym w latach 1523-1548.

Dziś Zamek Królewski to jedna z głównych atrakcji Sanoka. Na jego pozostałościach znajduje się taras widokowy, z którego rozciąga się zachwycająca panorama na okolicę i przepływający pod zamkiem San. Sam zamek również przeszedł gruntowną renowację i dzisiaj można go zwiedzać.



FOT. MILOSK/123RF.COM

**Sanok to skarbnica fascynujących atrakcji, które możecie poznać w czasie choćby krótkiej weekendowej wyprawy.**

### Kolekcja Ikon w Sanoku – Sztuka Cerkiewna XV-XIX Wieku

Kolekcja ikon w Muzeum Historycznym w Sanoku to niezwykły zbiór ponad 700 ikon, głównie namalowanych na drewnie, datowanych od XV do XIX wieku. Te wyjątkowe dzieła stanowią pozostałość po zniszczonych cerkwiach i są niemymi świadkami minionych epok. To fascynująca podróż w czasie i przestrzeni, odkrywanie sztuki cerkiewnej i jej głębokich korzeni.

### Galeria Zdzisława Beksińskiego w Sanoku

.Zdzisław Beksiński, jedno z największych artystycznych talentów XX wieku, urodził się w Sanoku i choć przeprowadził się stąd do Warszawy, zawsze pozostał związany z rodzinnym miastem. Po tragicznej śmierci artysty w 2005 roku, Muzeum Historyczne w Sanoku stało się jego spadkobiercą. Zdzisław Beksiński przekazał mu kilka tysięcy prac, w tym rysunki, grafiki, fotografie i obrazy. Jest to największa na świecie kolekcja dzieł tego wybitnego artysty.

### Skansen – Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku

Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku to pierwszy i największy skansen w Polsce oraz jedno z najpiękniejszych muzeów na wolnym powietrzu w Europie. Znajduje się on malowniczo, u podnóża Białej Góry. To wyjątkowe miejsce pozwala cofnąć się w czasie i poznać bogactwo kulturowe regionu oraz jego burzliwą historię.

Skansen rozpoczyna się od Galicyjskiego Rynku, gdzie można zobaczyć domy rzemieślników i sklepy. To podróż w czasie i przestrzeni, która ukazuje życie różnych grup etnograficznych z obszaru pogórza i wschodniej części polskich Karpat.

Sanok to nie tylko miejsce tranzytowe na drodze do Bieszczad. To miasto bogate w historię, kulturę i fascynujące atrakcje. Muzeum Historyczne, Zamek Królewski, kolekcja ikon, galeria Zdzisława Beksińskiego, starówka i skansen to tylko niektóre z miejsc, które warto odwiedzić podczas weekendowej wizyty w Sanoku. Daj się oczarować urokowi tego miasta i odkryj jego ukryte skarby.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA

0011522648

Hilton Garden Inn™
Rzeszów

8 SAL KONFERENCYJNYCH
101 POKOI

BUSINESS CENTER
FITNESS CENTER
CIGAR ROOM
PARKING PODZIEMNY
DANIA KUCHNI LOKALNEJ
I MIĘDZYNARODOWEJ

THE garden GRILLE & BAR

RESERVATION@HGI.PL
TEL. +48 17 77 00 000




AUTORSKI SPEKTAKL KULINARNY
w każdy piątek i sobotę

MILLENIUM HALL

NIEOGRANICZONE MOŻLIWOŚCI W RZESZOWIE

KONCERT
ZAPRASZAMY
11 września



PONAD 300 SKLEPÓW
PAMIĄTKI I PREZENTY
RESTAURACJE I KAWIARNIE
WYDARZENIA





Rzeszów, Al. Kopisto 1
www.milleniumhall.pl

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA

0011525230

# Elbląg – historia w nowoczesnym wydaniu

**Elbląg nie narzuca tempa – daje możliwości. Możesz zanurzyć się w spokojnej atmosferze miasta albo włączyć się w jego dynamiczny rytm. Wszystko zależy od tego, jak chcesz przeżyć swój wyjazd.**



Stare Miasto, fot. UM Elbląg

### Odpoczywaj wśród historii

Spacer po elbląskiej „Nówce Starówce" to coś więcej niż zwiedzanie zabytkowego centrum. Choć historyczne Stare Miasto zostało niemal całkowicie zniszczone podczas II wojny światowej, jego obecny kształt powstał w duchu retrowersji – z poszanowaniem historycznego układu ulic, proporcji i charakteru zabudowy.

Odkrywasz tu przestrzeń, w której historia łączy się z nowoczesnością. Kameralne uliczki, starannie zaprojektowane kamienice i detale architektoniczne tworzą atmosferę sprzyjającą spokojnym spacerom, spotkaniom przy kawie i niespiesznemu odkrywaniu miasta.

### 780-lecie nadania Elblągowi praw miejskich

Rok 2026 jest dla Elbląga szczególny. Miasto świętuje 780-lecie nadania praw miejskich, przypominając o swojej wielowiekowej historii, tożsamości i miejscu na mapie najstarszych ośrodków miejskich w Polsce.

To jubileusz, który można poczuć nie tylko podczas oficjalnych obchodów, ale także w przestrzeni miasta. Elbląg pokazuje, że historia nie musi być zamknięta w podręcznikach. Może być żywa, obecna i opowiadana w nowoczesny sposób – poprzez kulturę, sport, wydarzenia rodzinne, muzykę i wspólne świętowanie.

Kulminacyjnym momentem jubileuszowego roku będą Dni Elbląga, które w 2026 roku zyskają wyjątkowy charakter właśnie dzięki połączeniu z obchodami 780-lecia miasta.

### Korzystaj z miasta, które żyje przez cały rok

Elbląg daje Ci konkretne powody, by zaplanować przyjazd o różnych porach roku. W 2026 roku kalendarz wydarzeń szczególnie mocno podkreśla jubileuszowy charakter miasta.

Lato rozpoczyna się tu mocnym akcentem. W dniach 26–28 czerwca Elbląg będzie świętował podczas Dni Elbląga – największego wydarzenia w miejskim kalendarzu, wypełnionego koncertami, atrakcjami plenerowymi i propozycjami dla mieszkańców oraz turystów. W jubileuszowym roku wydarzenie nabierze szczególnego znaczenia, stając się jednym z najważniejszych punktów obchodów 780-lecia nadania Elblągowi praw miejskich.

W dniach 11-12 lipca nad Rzeką Elbląg poczujesz wodny klimat podczas Dni Morza. To doskonała okazja, by odkryć miasto od strony wody, spędzić czas nad rzeką i skorzystać z letniej atmosfery elbląskich bulwarów.

Od 19 do 23 sierpnia Stare Miasto wypełni się zapachem świeżego pieczywa, regionalnymi smakami, muzyką i rzemiosłem podczas XX Elbląskiego Święta Chleba. To jedno z najbardziej rozpoznawalnych wydarzeń w mieście – łączące tradycję, lokalność i rodzinny charakter spotkań na starówce.

Zimą Elbląg nabiera szczególnego uroku. W dniach 4–6 grudnia podczas Elbląskiego Jarmarku Bożonarodzeniowego starówka zamienia się w pełną światła, aromatów i świątecznych stoisk przestrzeń spotkań. Rękodzieło, regionalne specjały i zimowa oprawa pozwalają na chwilę zwolnić, poczuć magię nadchodzących świąt i spędzić czas w wyjątkowej atmosferze.

### Przeżyj coś, czego nie zobaczysz nigdzie indziej

Rejs Kanałem Elbląskim to doświadczenie, które zapamiętasz na lata. Statki „płynące po trawie" po unikalnych pochyliniach to światowy fenomen hydrotechniki. Zyskujesz nie tylko niezwykłą atrakcję turystyczną, ale też historię, którą będziesz opowiadać po powrocie.

### Oddychaj pełną piersią – aktywnie lub w rytmie slow

Park Leśny Bażantarnia, nazywany „Bieszczadami Północy", pozwala poczuć klimat górskiego krajobrazu bez wyjeżdżania na drugi koniec Polski. Urozmaicona rzeźba terenu, wzniesienia i leśne ścieżki sprawiają wrażenie prawdziwej górskiej wędrówki.

Możesz wybrać spokojną przechadzkę wśród zieleni, rodzinny piknik, trasę rowerową albo bardziej wymagającą aktywność w głębi lasu. To miejsce, które warto poznać niezależnie od pory roku.

### Kultura, która inspiruje

W Elblągu kultura jest naturalną częścią miejskiego rytmu. Możesz doświadczyć muzyki na żywo w wykonaniu Elbląskiej Orkiestry Kameralnej, przeżyć sceniczne emocje w Teatrze im. Aleksandra Sewruka, odkryć sztukę współczesną w Centrum Sztuki Galerii EL, sięgnąć do historii w Muzeum Archeologiczno-Historycznym, a także zajrzeć do Elkamery – Interaktywnej Wystawy Dawnej Książki i Prasy w Bibliotece Elbląskiej.

Dzięki temu Twój wyjazd staje się czymś więcej niż tylko zwiedzaniem. To spotkanie z miastem, które opowiada o sobie przez architekturę, sztukę, muzykę, teatr i pamięć o własnej historii.

### Aktywnie przez cały rok

Elbląg to miasto, w którym aktywność nie kończy się wraz ze zmianą pory roku. Latem Park Wodny Dolinka oferuje nowoczesny, zewnętrzny kompleks basenowy

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011525231

– idealny do pływania, zabawy i treningu na świeżym powietrzu. W chłodniejszych miesiącach Centrum Rekreacji Wodnej Dolinka zapewnia komfortowe warunki do pływania i aktywności niezależnie od pogody.

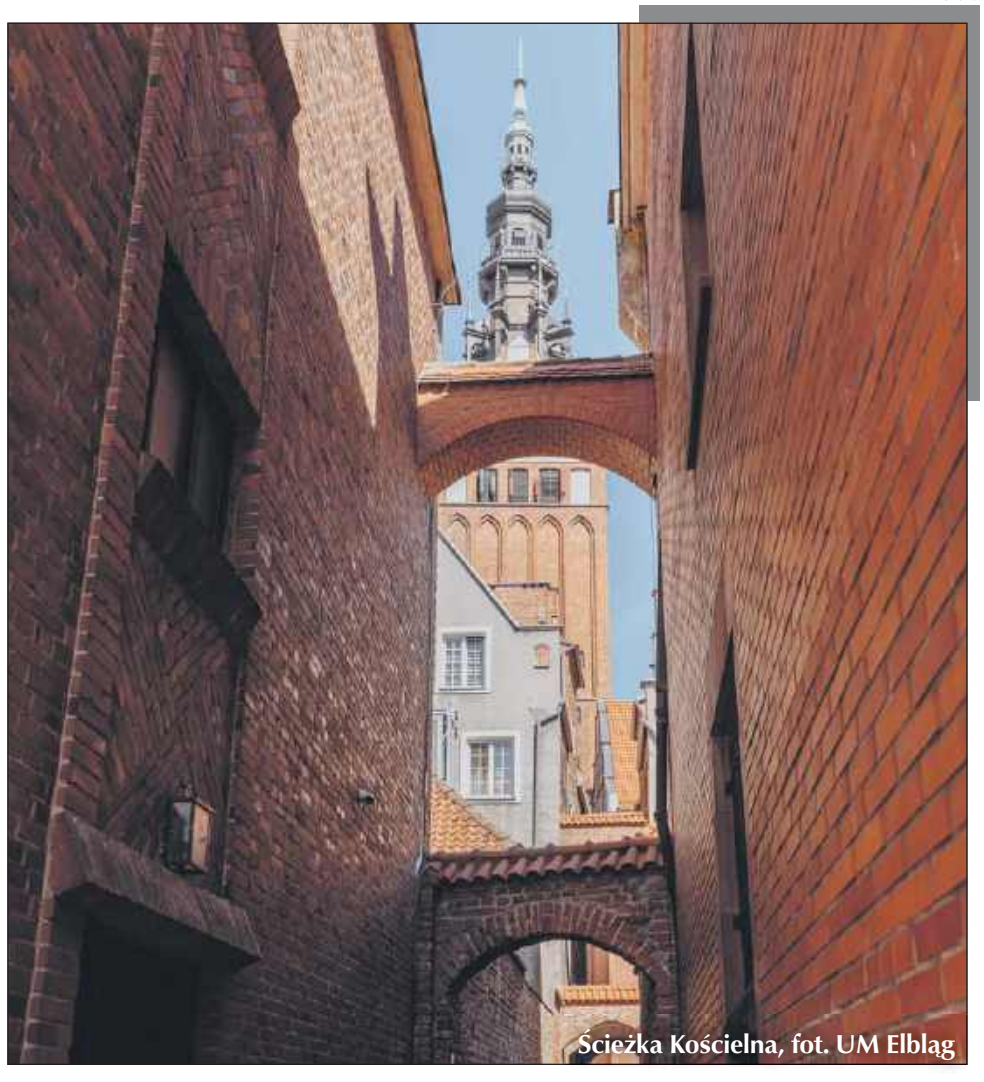
Bogata oferta sportowa miasta sprawia, że przez cały rok dostępne są różnorodne formy rekreacji – od spokojnych po bardziej wymagające. Lodowisko Helena, Tor Kalbar czy Strefy Skate pokazują, że w Elblągu każdy znajdzie coś dla siebie.

**Dlaczego warto wybrać Elbląg?**

W jednym miejscu zyskujesz historię, naturę, kulturę i wydarzenia, które nadają Twojemu wyjazdowi wyjątkowy charakter. W 2026 roku dochodzi do tego jeszcze jeden powód – jubileusz 780-lecia nadania Elblągowi praw miejskich, który sprawia, że miasto opowiada swoją historię szczególnie mocno i z dumą.

Niezależnie od tego, czy planujesz weekend, rodzinne wakacje czy krótki city break – Elbląg daje Ci gotowy scenariusz udanego pobytu.


Bażantarnia, fot. UM Elbląg


Ścieżka Kościelna, fot. UM Elbląg



Stare Miasto, fot. UM Elbląg

**Zaplanuj swoją wizytę i odkryj miasto, do którego chce się wracać.**

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. WIKIPEDIA.ORG / ANDYTHEVINE

# Supraśl: zachwycający skarb Podlasia skryty wśród lasów

Województwo podlaskie od zawsze słynęło z terenów pięknych, lecz trochę tajemniczych. Jednym z nich jest Supraśl, pełne zabytków i atrakcji uzdrowisko skryte pośród. Co warto zobaczyć w jednym z najpiękniejszych miast regionu?

**Patrycja Seklecka**

Zlokalizowany na Wysoczyźnie Białostockiej Supraśl to jedno z najładniejszych miast woj. podlaskiego. Chociaż położony niecałe 20 kilometrów od Białegostoku, otaczająca go Puszcza Knyszyńska nadaje mu aury tajemniczości i odrobinę magii.

**Sanatorium w Supraślu**
Pobyt w Supraślu cieszy nie tylko oczy, ale także nasz organizm - tamtejszy krajobraz wyjątkowo sprzyja powrotowi do zdrowia. Na terenie supraskich placówek leczone są (dzięki olejkom eterycznym z drzew iglastych i borowinom spod wsi Sokołda) schorzenia reumatologiczne, neurologiczne, narządu ruchu, dolnych dróg oddechowych oraz kobiety po mastektomii.

**Atrakcje w Supraślu**
Założony w 1500 roku Supraśl na dość niewielkiej powierzchni skrywa multum atrakcji.

Miasto słynie z tradycji włókienniczych, nie brak w nim także zabytkowych świątyń i innych obiektów religijnych, muzeów oraz atrakcyjnych tras spacerowych i rowerowych.

**Muzeum Ikon w Supraślu**
To wyjątkowe miejsce będące oddziałem Muzeum Podlaskiego wypełniają ikony związane z Chrystusem, Matką Boską, z cerkiewnymi świętami, ikony przedstawiające m.in. św. Mikołaja czy św. Jerzego i wiele, wiele więcej. Wśród najważniejszych atrakcji jest tam własnoręczne pisanie ikon, a także piszący ikony mnich oraz przydrożna kapliczka. Najstarsze z eksponatów pochodzi z XVIII wieku.

**Pałac Buchholtzów w Supraślu**
Okazały budynek, który obecnie jest siedzibą Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych im. Artura Grottgera, kiedyś był domem rodziny fabrykanckiej, która przeniosła się do Supraśla z Łodzi. Przypominający nieco włoskie lub francuskie rezydencje renesansowe pałac z początku nie był aż tak zachwycający - z biegiem czasu dobudowywano kolejne jego elementy. Dookoła rozciąga się także zadbany park, a obok głównej budowli można znaleźć także dawną koniusznię oraz budynek stróża.

**Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa w Supraślu**
Otwarte w 2014 roku muzeum oferuje zwiedzającym prawdziwą podróż po świecie drukarstwa - dwa pomieszczenia wypełnione eksponatami mieszczą się w wyjątkowym budynku klasztornym, czyli prawosławnym monasterze męskim Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy Maryi i św. Apostoła Jana Teologa, bo to właśnie tam ojcowie Bazylianie założyli drukarnię. Niezwykłą ekspozycję tworzą m.in. maszyny, repliki pras drukarskich, niemiecki tygiel drukarski z XIX wieku. To także świetne miejsce na to, by poznać różne techniki druku.

**Spacer po Supraślu: Ogród Saski, park krajobrazowy i bulwary**
Supraśl położony jest w bajecznym miejscu, tereny dookoła porasta bowiem Puszcza Knyszyńska, w której odnaleziono pozostałości osadnictwa sprzed 10 tys. lat! Tamtejsze tereny, oprócz pięknej przyrody, znane są także z... nielegalnej produkcji bimbru.

Turyści, którzy przyjadą do Supraśla z zamiarem odbywania systematycznych spacerów, nigdy nie będą się nudzić - wokół jest tyle zieleni i urokliwych zakątków, że codziennie można wybierać inną trasę. Na terenie miasta mieści się także Ogród Saski, który jest miejskim parkiem pełnym dostosowanych do spacerów alejek. Ci, którzy preferują podziwianie uroków przecinającej Supraśl rzeki (o tej samej nazwie), mogą napawać się tym widokiem z nadrzecznych bulwarów lub plaży.

**Spacerując ulicami tego urokliwego miasteczka można się cofnąć w czasie**

**Supraśl położone jest nad rzeką Supraślą, na Wysoczyźnie Białostockiej, jest otoczone Puszczą Knyszyńską.**

**Co jeszcze zobaczyć w mieście?**
Supraśl ma sporo do zaoferowania miłośnikom natury i interesującej historii regionu. Jakie jeszcze obiekty warto zobaczyć podczas pobytu w perle woj. podlaskiego?

- Dom Ludowy - we wzniesionym w 1934 roku budynku obecnie odbywają się koncerty i seanse kinowe.
- Dom Ogrodnika - drewniany dom, będący jednym ze znaków rozpoznawczych miasta.
- Dwór Zacherta - klasycystyczny dworek z XIX wieku, dziś siedziba Parku Krajobrazowego Puszczy Knyszyńskiej, kiedyś - dom miejscowego fabrykanta.
- Pałac Opatów (część monasteru Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy Maryi i św. Apostoła Jana Teologa).
- Domy Tkaczy - drewniane domy wybudowane w XIX wieku.
- Kościół ewangelicko-augsburski - świątynia wzniesiona w 1870 roku w stylu neogotyckim.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011524156

# CITY BREAK W DOUBLETREE BY HILTON ŁÓDŹ

## RODZINNA HOLLYŁÓDŹ

2 pokoje w cenie 1 • bogate śniadanie • strefa basenowa • 10% zniżki na zabiegi Wellness • 20% zniżki na gastronomię • parking



## ZOOSTAŃ Z NAMI

Specjalna cena noclegu • bogate śniadanie • bilety do Orientarium ZOO Łódź dla wszystkich nocujących osób • strefa basenowa • parking









## ROMANTYCZNY WEEKEND

Romantyczny wystrój pokoju • możliwe śniadanie w pokoju • 3-daniowa kolacja z butelką wina • 20% zniżki na zabieg Love Story dla dwojga • strefa basenowa • wczesne zameldowanie i późne wymeldowanie • parking

DoubleTree by Hilton LODZ

Rezerwacje:
LCJD.RES@hilton.com
42 208 80 00

REKLAMA 0011523505

# MISTRZOWIE RZEŹBY

W PABIANICACH | 23.05-30.09.2026

## MITORAJ, ABAKANOWICZ, BEKSIŃSKI, CHROMY, SZAPOCZNIKOW



## DWIE ODSŁONY JEDNEJ WYSTAWY:

część plenerowa

Aflopark KSAWERÓW PABIANICE

część muzealna

MUZEUM MIASTA PABIANIC

Organizatorzy:

Aflopa art | MUZEUM MIASTA PABIANIC | My Pabianice Fundacja Aflofarm Farmacja Polska | Miasto Pabianice

Partner wystawy:

DESA UNICUM

eprasa.pl 42e779af8b

# Zabawa i wypoczynek w krainie Ducha Bielucha

**Chełm, miasto pełne historii i tajemnic,** zaprasza do odkrywania swoich atrakcji. Podziemia Kredowe, malownicza Górka Chełmska, zabytki sakralne – jest co oglądać w krainie Ducha Bielucha.

**Eliza Ciepielewska**

Chełm jest miastem malowniczo położonym nad rzeką Uherką, słynie nie tylko z niesamowitych Podziemi Kredowych i legend o Duchu Bieluchu, ale także z bogatej historii i wyjątkowych zabytków. Co warto zobaczyć, odwiedzając to urokliwe miasto?

Podziemia Kredowe w Chełmie to bez wątpienia jedna z najbardziej unikatowych atrakcji w Polsce.Ten podziemny labirynt powstał w wyniku wielowiekowej eksploatacji kredy, co sprawia, że spacerując tymi korytarzami, masz okazję dotknąć historii miasta.

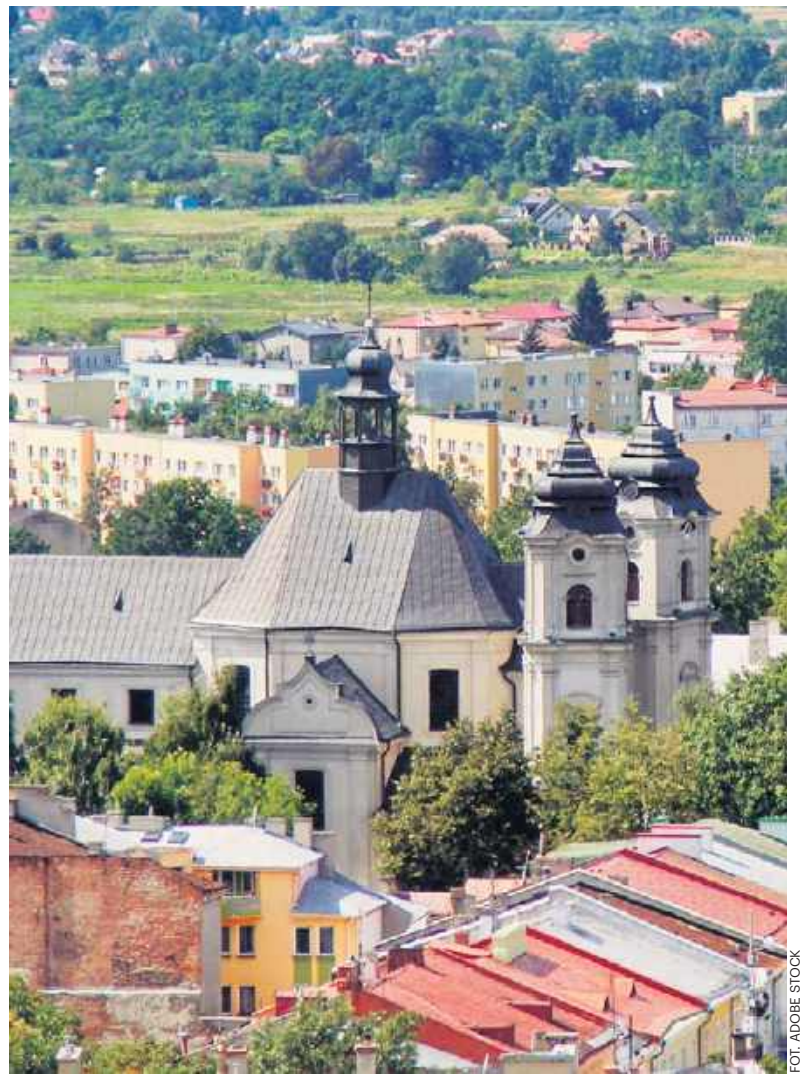
Długość podziemi liczy kilkanaście kilometrów, choć dla turystów udostępn iono jedynie część z nich. Zwiedzanie podziemi to nie tylko fascynująca podróż przez historię, ale także okazja do spotkania... Ducha Bielucha! To mityczna postać, której obecność można odczuć w ciemnych zakamarkach podziemi, co dodaje emocji każdej wizycie. Wycieczka po Podziemiach Kredowych to nie tylko atrakcja dla miłośników tajemnic, ale także doskonały sposób na poznanie lokalnych legend i opowieści o przeszłości Chełma.

Górka Chełmska to kolejne miejsce, które nie może umknąć twojej uwadze podczas wizyty w Chełmie. To tutaj znajdziesz Sanktuarium Maryjne Narodzenia Najświętszej Maryi Panny, które przyciąga pielgrzymów z całej Polski. Ta majestatyczna budowla jest nie tylko miejscem kultu religijnego, ale także perłą architektury sakralnej. Na Górce Chełmskiej znajdziesz również pozostałości grodu książęcego, który istniał tu już w średniowieczu.

Chełm to także miejsce, gdzie spotykają się różne tradycje religijne. Warto zwiedzić Cerkiew św. Jana Teologa, która zachwyca pięknymi ikonami, oraz Kościół pw. Zesłania św. Apostołów, będący przykładem barokowej architektury. Spacerując po Chełmie, możesz zobaczyć zabytki, które odzwierciedlają długą i wielokulturową historię miasta.

Dla tych, którzy chcą zgłębić historię regionu, Muzeum Ziemi Chełmskiej jest obowiązkowym punktem na mapie atrakcji. W muzeum znajdziesz imponującą kolekcję artefaktów związanych z Chełmem i jego okolicami, od pradziejów po współczesność. Muzeum posiada unikalne zbiory dokumentów, dzieł sztuki oraz przedmiotów archeologicznych, które pozwolą ci lepiej zrozumieć przemiany kulturowe tego regionu.

Chełm to nie tylko historia i zabytki, ale także nowoczesne atrakcje. Chełmski Park Wodny to idealne miejsce na relaks i rozrywkę, szczególnie dla rodzin z dziećmi. Park oferuje różnorodne baseny, zjeżdżalnie, strefy saun oraz solankową tężnię.



FOT. ADOBE STOCK

**Odkryj skarby Chełma – od podziemnych tajemnic, przez sakralne zabytki, aż po nowoczesne atrakcje.**

REKLAMA

0011525154




eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA

0011523385



Stare Miasto w Toruniu

# CITY BREAK W TORUNIU!

Toruń to miejsce pełne historii, smaków i niezapomnianych widoków. Spacer po urokliwym Starym Mieście wpisanym na listę UNESCO, wizyta w Domu Kopernika, rejs po Wiśle, czy magiczny wieczór w kawiarni – to tylko przedsmak atrakcji, które oferuje to przepiękne miasto.

Więcej na: **visittorun.com**



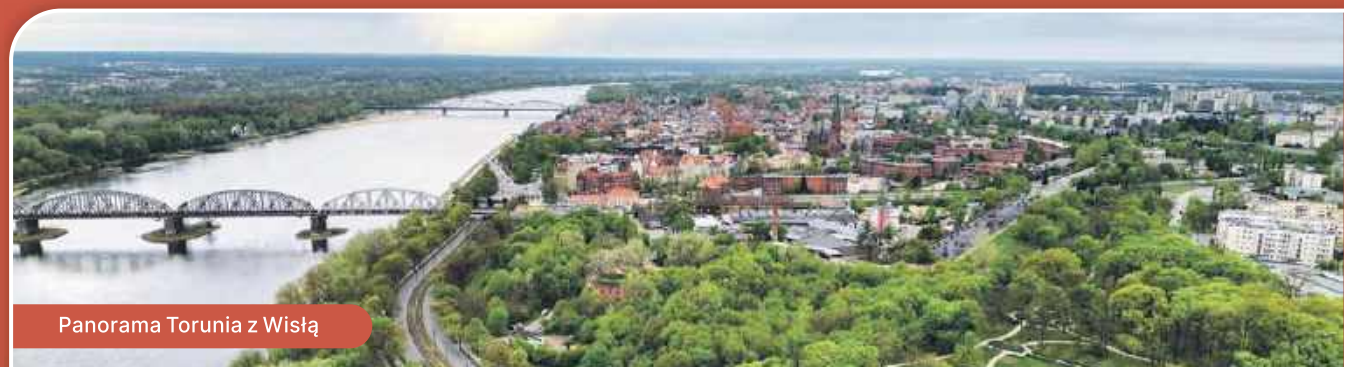
Muzeum Etnograficzne w Toruniu



Teatr Baj Pomorski w Toruniu



Rynek Staromiejski w Toruniu



Panorama Torunia z Wisłą

# Przyjedź i zatrzymaj się w doskonałej lokalizacji!

Pokoje z pięknym widokiem w historycznym sercu Torunia.

**Dwór Mieszczański** to wyjątkowy obiekt, znajdujący się na terenie wpisanego na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO Zespołu Staromiejskiego Torunia. Pochodzi z 1489 roku. Do jego budowy wykorzystano prawdopodobnie cegły pochodzące ze zniszczonego przez toruńskich mieszczan zamku krzyżackiego. Do dziś zachował w dużym stopniu swój gotycki charakter, stanowiąc jeden z ciekawszych przykładów świeckiej architektury średniowiecznej w Toruniu.



Dwór Mieszczański w Toruniu

Każdy pokój oferuje niepowtarzalny widok na historyczną zabudowę Torunia, dachy kamienic, fragmenty murów oraz charakterystyczne elementy gotyckiego krajobrazu miasta. Z okien rozpościera się widok na Starówkę lub Wisłę. Wnętrza pokoi urządzone są tak, by oddać klimat zabytkowego budynku, i w pełni poczuć wyjątkowy charakter miejsca.

Dwór Mieszczański to propozycja dla gości poszukujących spokojnego wypoczynku w otoczeniu historii, a jednocześnie blisko najważniejszych atrakcji Starego Miasta.

Położenie zapewnia dogodny dostęp do toruńskich zabytków, muzeów, restauracji, kawiarni oraz miejsc związanych z bogatą historią miasta. To idealna lokalizacja dla osób pragnących odkrywać Toruń pieszo, spacerując wśród gotyckiej architektury i średniowiecznych murów.

**Dwór Mieszczański**

ul. Podmurna 4-6 | Toruń | 3. piętro







Więcej na: **visittorun.com**

Zarezerwuj pokój:

Zapraszają

MIASTO TORUŃ

Lokalna Organizacja Turystyczna **Metropolii Toruńskiej**

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

# Malbork to nie tylko zamek. Czym jeszcze kusi miasto i region?

Nikogo tu nie dziwi, że rycerz w pełnej zbroi przechadza się wąskimi ulicami, po czym wstępuje do sklepu, z którego wychodzi z siatką pełną zakupów. Malbork jest miastem niezwykłym, pozwalającym odkrywać się na wiele sposobów.

**Marta Legieć**

Jego okazałą sylwetkę widzi każdy, kto podróżuje pociągiem z północy na południe kraju (lub odwrotnie), dostrzec ją można z wielu dróg, punktów widokowych, spacerując po mieście czy pływając po Nogacie. Wielu mieszkańców Malborka zajmuje się produkcją pamiątek związanych z zamkiem lub jego historią, również wielu pracuje w roli przewodników, pomagając turystom odkrywać jego zakamarki i tajemnice. Jednak czy tylko dla zamku warto przyjechać do Malborka? Oczywiście, że nie!

### Zacznijmy od początku, czyli... od zamku

Zamek jest tutejszym symbolem i trudno znaleźć kogoś, kto w Malborku z tym faktem chciałby polemizować. Niemożliwością jest ucieczka od jego historii, bowiem miasto powstało, a potem rozrosło się wokół masywnych murów najpotężniejszej twierdzy średniowiecznej Europy. Od 1309 roku zamek był siedzibą wielkich mistrzów Zakonu Krzyżackiego, zarazem stolicą państwa krzyżackiego, jednego z najpotężniejszych państw średniowiecznej Europy. Twierdza była też siedzibą królów polskich.

Trudno powiedzieć, czy twórcy zamku się tego spodziewali, ale udało im się stworzyć arcydzieło architektury obronnej i rezydencjonalnej późnego średniowiecza. Budowlę, która jest dziś jednym z najważniejszych zabytków w Polsce, a przy tym największym gotyckim zespołem zamkowym na świecie. Zachwyca nie tylko wielkość zamku, ale też to, w jak dobry stanie funkcjonuje on dzisiaj. Wypełniają go fantastycznie zachowane pomieszczenia, niektóre zaaranżowane wystawami tematycznymi, stałymi i ruchomymi. Zamek serwuje swym gościom masę atrakcji. Jest tu największy na świecie obraz przedstawiający końcową fazę bitwy pod Grunwaldem. Można stąd też spojrzeć na świat z góry, czyli... z wieży Zamku Wysokiego. Przy sprzyjającej pogodzie widoczny jest Elbląg, a nawet Gdańsk.

Turystyczna perła Pomorza świetnie prezentuje się podczas wyjątkowej letniej inscenizacji. „Oblężenia Malborka", które na stałe wpisało się w letni grafik tutejszych imprez, jest niezwykłym widowiskiem nawiązującym do wydarzeń z 1410 roku, gdy wojska polsko- litewskie dowodzone przez króla Władysława Jagiełłę, przybyły pod stolicę zakonu po zwycięskiej bitwie pod Grunwaldem. Inscenizacja na wałach przy zamku, w której biorą udział artyści z całej Polski, jest przedstawieniem wyjątkowym, które warto wpisać na wakacyjną listę must see.

**Zamek w Malborku to jeden z największych i najlepiej zachowanych gotyckich zespołów zamkowych na świecie.**

**Ślady osadnictwa w miejscu dzisiejszego Malborka datowane są na młodszą epokę kamienia. Intensywniejsze zasiedlenie nastąpiło w X wieku, gdy zbudowano niewielki gród.**

### Cześć Marianek!

Siedzi, machając nogami, „strzela" sobie selfie na tle napisu z nazwą miasta, albo wita turystów przy kładce koło zamku. Marianek jest uroczym rycerzem, którego nie sposób nie polubić. Z hełmem na głowie i peleryną na plecach, nawiązuje do rycerskiej historii miasta. Czy jest odpowiedzią na wrocławskie krasnale i gdańskie lwy? Można tak powiedzieć. W ostatnich latach stał się oficjalną maskotką Malborka, a przy okazji tutejszą atrakcją turystyczną. Figurek Marianka jest kilka i, jak można się spodziewać, będą powstawały kolejne. Poszukiwanie uroczych postaci na mapie miasta, jest wdzięczną zabawą nie tylko dla najmłodszych. Warto zaprzyjaźnić się z tą miejską maskotką, ruszyć jej szlakiem, zrobić sobie z nią zdjęcie, a potem ruszyć w drogę, którą wskazuje nasz mały przewodnik.

Na pamiątkową fotkę zasługuje też siedem liter składających się na napis „Malbork". Ta atrakcja znajduje się w centrum miasta, podobnie jak okazała miniatura zamku w skali 1:30. Warto znaleźć czas na podziwianie tej budowli, dopieszczonej w każdym detalu. Powstała na podstawie przedwojennych pocztówek, bowiem sam zamek w 1945 roku został dotkliwie zniszczony przez czerwonoarmistów.

Rekonstrukcja malborskiej warowni zajmuje powierzchnię 66 metrów kwadratowych, a najwyższy punkt wieży ma ok. 3 metrów wysokości. Niezwykłą miniaturę znajdziecie u zbiegu ul. Piłsudskiego i Sierakowskich.

### Relaks na Nogacie

Nogat pisze odrębną historię miasta. Rzeka płynie leniwie przez Żuławy Wiślane, łącząc Wisłę z Zalewem Wiślanym, ale także z Pojezierzem Iławskim. Malbork przez wieki rozwijał się na jej prawym brzegu. Wody Nogatu zwykle były dla niego łaskawe, choć bywało, że przynosiły zagrożenie. Niezwykłą okazją do zobaczenia Malborka z bardzo ciekawej perspektywy, są rejsy po rzece.

Woda pozwala się zrelaksować, i to na wiele sposobów. Potwierdzają to kajakarze, wielbiciele pływania na smoczych łodziach, fani desek SUP, miłośnicy rowerów wodnych, entuzjaści skuterów wodnych, a także właściciele jachtów czy łodzi motorowych, do których dyspozycji jest tu przystań jachtowa. Na przystani pasażerskiej przy zamku można też wsiąść w jeden ze statków zabierających mieszkańców i turystów w 30-minutowe rejsy po rzece. Trasa wiedzie do wiaduktu kolejowego, stamtąd do Kąpieliska Miejskiego i z powrotem na przystań pasażerską. Warto skorzystać z tej opcji, bowiem dużą frajdą jest niespieszne zwiedzanie zakamarków miasta od strony wody.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011524612




REKLAMA 0011525140

kulturalne
# LATO W LWÓWKU
VI-IX 2026



MIEJSKO GMINNY OŚRODEK KULTURY
OŚRODEK WIEDZY O REGIONIE W LWÓWKU
BIBLIOTEKA PUBLICZNA

## PROGRAM WYDARZEŃ:

**12.06.2026 | 21:30**
**Kino plenerowe "Teściowie 3"**
DKF Zmruż Oczy *(ogródek w Pizzerii Filmowa)*

**19.06.2026 | 19:00**
**Dzień Pamięci Żydów Lwóweckich**
| koncert Dominika Dobrosielska
& Taklamakan Trio *(Kawiarnia Pod Zegarem)*

**20.06.2026 | 17:00**
**WIANKI |** IV Parada naDęte Lwy
- przegląd orkiestr dętych, **potańcówka z zespołem Albatross** *(Rynek)*

**26.06.2026 | 20:00**
**LEW FEST |** koncert **Jack Five**
*(ogródek w Pizzerii Filmowa)*

**01.07.2026 | 17:00**
**Urodzinki Lwówka |** popołudnie
edukacyjne z animacjami dla dzieci *(Rynek)*

**17.07.2026 | 19:00**
Koncert | **Big Bike Orchestra** *(Rynek)*

**25.07.2026 | 10:00**
**ŚNIADANIE NA TRAWIE |** poranek z Bluey *(Planty)*

**25.07.2026 | 19:00**
Lazy Summer House | **koncert RAT KRU x DJ Neevald x DJ Cames x friends** *(Rynek)*

**01.08.2026 | 18:00**
**Letni reset na Plantach |** joga wśród zieleni, koncert relaksacyjny Chojnacka/Chojnacki

**08.08.2026 | 19:00**
Koncert | **HOT LATIN JAZZ**
**Jan Adamczewski Quartet** *(Kawiarnia Pod Zegarem)*

**21.08.2026 | 19:30**
**Kino plenerowe dla dzieci "Flow"**
DKF Zmruż Oczy *(Planty)*

**29-30.08.2026 | DNI MIASTA**
**XXVI Lwóweckie Święto Chleba |** *(targowisko)*
**Francesco Napoli | Feel | Ewa Farna**

**05.09.2026 | 18:00**
**Narodowe Czytanie |** "Dziady" A. Mickiewicz

**12.09.2026 | 17:00**
**Świniobicie z densingiem** *(Planty)*

**17.09.2026 | 18:00**
**Promocja albumu "W dawnych wsiach lwóweckich..."**
ze szkicami Bogusława Gomuły *(Kawiarnia Pod Zegarem)*

**26-27.09.2026 | 12:00**
**IV Lwówecki Festiwal Foodtrucków** *(Rynek)*

W RAZIE DESZCZOWEJ POGODY WYDARZENIA BĘDĄ ODWOŁANE

eprasa.pl 42e779af8b

POGODNE SUWAŁKI
PARTNER WYDANIA



# Ciechocinek nie tylko dla kuracjuszy. Dlaczego warto odwiedzić to miasto?

Ciechocinek, położony w malowniczym woj. kujawsko-pomorskim, dzięki mnogości atrakcji przyciąga kuracjuszy, ale też turystów, którzy szukają ciekawych miejsc na weekendową wycieczkę. Co konkretnie ma do zaoferowania najsłynniejsze polskie uzdrowisko?



FOT. JOANNA MACIEJEWSKA

**Patrycja Seklecka**

Ciechocinkowi jako miejscowości uzdrowiskowej rozwój zapewniły przede wszystkim złoża wód mineralnych które wykazują wiele właściwości leczniczych. Wmiejscowości biją źródła wód chlorkowo-sodowych, bromkowych, jodkowych, żelazistych, borowych.

## Uzdrowisko Ciechocinek: sanatorium

Ciechocinkowi jako miejscowości uzdrowiskowej rozwój zapewniły przede wszystkim złoża wód mineralnych które wykazują wiele właściwości leczniczych.

W miejscowości biją źródła wód chlorkowo-sodowych, bromkowych, jodkowych, żelazistych, borowych.

Kuracjusze wypoczywający w Ciechocinku mają zapewnioną (w zależności od schorzenia) szeroką gamę zabiegów, do których należą chociażby kąpiele lecznicze (solankowe, jodobromowe, siarkowe), zawijania borowinowe czy fizykoterapie, inhalacje, irygacje, klimatoterapie oraz kuracje pitne.



FOT. WIKIPEDIA.ORG / WAMPCIA

**Ciechocinek skrywa niezwykły skarb – zabytkową cerkiew prawosławną, której jaskrawe kolory wprost zachwycają.**

W granicach uzdrowiska znajdziecie kilkadziesiąt sanatoriów i szpitali uzdrowiskowych, m.in.:

22 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny - profil leczenia: alergie oddechowe, astma, choroby kardiologiczne, zapalenie zatok

Klinika Uzdrowiskowa „Pod Tężniami" - profil leczenia: alergie oddechowe, przewlekłe zapalenie oskrzeli, łuszczyca, zapalenie zatok

Dom Zdrowia „Lila" - profil leczenia: choroby układu oddechowego, stany pourazowe stawów i kości, cukrzyca, choroby kardiologiczne

Pałac Łazienki II - profil leczenia: alergie oddechowe, łuszczyca, astma, zapalenie zatok, choroby kardiologiczne

Sanatorium Uzdrowiskowe „Zdrowie" - profil leczenia: zapalenia dróg oddechowych, powrót do zdrowia po udarach mózgu i zawałach serca

Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA „Orion" - profil leczenia: zapalenia dróg oddechowych, stany pourazowe stawów i kości, otyłość, rekonwalescencja po udarze mózgu

Z uwagi na występowanie tam zdrowych wód mineralnych - podobnie jak w innych uzdrowiskach - także w Ciechocinku można odprężyć się podczas spaceru po zachwycającym parku zdrojowym i skorzystać z oferty pijalni wód mineralnych.

**W Ciechocinku leczy się głównie schorzenia narządu ruchu, układu oddechowego, nerwowego oraz krążenia.**

## Ciechocinek – atrakcje i ciekawe miejsca. Co warto zwiedzić?

Ze względu na obecność tężni i wielu sanatoriów, Ciechocinek stał się nie tylko popularnym uzdrowiskiem, ale i ciekawym miejscem na weekendowy wypad dla turystów.

W mieście zlokalizowanych jest wiele interesujących miejsc i atrakcji - należą do nich m.in.: kościół św. Piotra i Pawła zbudowany w stylu neogotyckim, fontanny „Grzybek", „Jaś i Małgosia" oraz fontanna przy Parterach Hellwiga, Teatr letni z XIX wieku

## Drewniane tężnie w Ciechocinku – największe takie w Europie

Zespół tężni w Ciechocinku to największy tego typu obiekt w całej Europie. Wznoszące się na wysokość niemal 16 m, o łącznej długości ponad 1700 m konstrukcje to nie lada atrakcja dla turystów przybywających do miasta. Chociaż zostały wzniesione w XIX wieku, ich popularność rośnie z każdym rokiem. Część tamtejszych tężni stanowi też taras widokowy.

## Cerkiew prawosławna w Ciechocinku, czyli perła krajowych zabytków

Zabytkowa cerkiew prawosławna pod wezwaniem św. Michała Archanioła jest wyjątkowa pod wieloma względami, choć z pewnością najważniejszy jest ten, że to jedyna taka budowla na terenie Starego Kontynentu. Wzniesiona w 1894 roku w stylu zauralskim dla przebywających w uzdrowisku kuracjuszy wyznania prawosławnego, dziś jest prawdziwą perłą wśród krajowych zabytków.

Zabytkową cerkiew można zobaczyć podczas odprawianych mszy, jednak należy w tym czasie okazać szacunek duchownemu oraz wiernym, czyli zachować ciszę i nie zakłócać odprawianego nabożeństwa.

## Muzeum Warzelnia Soli i Lecznictwa Uzdrowiskowego

Niewielu zdaje sobie sprawę, że Ciechocinek posiada długą tradycję wytwarzania soli. Od blisku 200 lat powstaje tam nie tylko zwykła sól spożywcza, ale także jej pochodne, m.in. ciechociński szlam leczniczy oraz ług leczniczy. W części, która nie służy już do warzenia soli utworzono muzeum. Podczas wizyty w tym zabytkowym obiekcie będziecie mieli okazję poznać nie tylko dzieje miejscowego warzelnictwa, ale też krok po kroku prześledzić historię miasta i jego rozwoju jako uzdrowiska.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011525170

# KRÓLEWSKI FESTIWAL ARTYSTYCZNY 2026 GNIEZNO

26.06 – 31.08

26 — 27 czerwca

## Koncerty Otwarcia

KUBA I KUBA, MAŁGORZATA OSTROWSKA, DZIARMA, KĘKĘ ORAZ PALUCH

**4-5.07** Rękoczyny - weekend z rękodziełem [centrum miasta] **10-12.07** Wielkopolski Weekend Miejski i Shadow Festival [Jezioro Jelonek] | **17-19.07** Koronacja Królewska [Plac św. Wojciecha] **24-26.07** Konwent Fantastyki FANTASMAGORIA [MOK] | **1.08** Piknik na Zielonym [MOK]| **5-9.08** nieMOŻLIWE Dziecięcy Tydzień Kreatywny [MOK] | **14-15.08** Weekend Tańca [rynek] | **21-23.08** Weekend Grajków Ulicznych [centrum miasta] | **29-30.08** Kino Letnie [wyspa na Wenei]

WIĘCEJ:

GNIEZNO Pierwsza Stolica Polski

KRÓLEWSKI FESTIWAL ARTYSTYCZNY

REKLAMA 0011525278

Prezydent Miasta Zielona Góra Marcin Pabierowski
oraz Fundacja Tłocznia zapraszają na

# Dni Otwartych Piwnic Winiarskich

4-6 czerwca 2026 Zielona Góra

Świętujemy 200 lat zielonogórskiego wina musującego!

## REKORD! OTWIERAMY 34 PIWNICE WINIARSKIE

WINIARZE Z 46 LUBUSKICH WINNIC • KONCERTY • DEGUSTACJE • WINOBUSY

www.fundacjatlocznia.pl
www.zielona-gora.pl

Fundacja Tłocznia

ZIELONOGÓRSKI Szlak Winiarski

ZIELONA GÓRA

eprasa.pl 42e779af8b



FOT. ANDRZEJ SZOZDA



FOT. KOEFBAC/WIKIMEDIA.ORG




FOT. WIKIMEDIA

# Odkryjcie z nami mniej znane atrakcje stolicy Wielkopolski

Poznań to nie tylko Koziołki, Stary Rynek i Cytadela. Miasto skrywa również wiele mniej znanych, ale równie fascynujących miejsc. Chcesz odkryć Poznań z innej strony? Zapraszam na podróż po jego nieoczywistych atrakcjach.

**Eliza Ciepielewska**

Poznań, jedno z największych miast Polski, przyciąga tłumy turystów swoimi sztandarowymi atrakcjami, jak Stary Rynek czy Zamek Cesarski.

Jednak miasto ma do zaoferowania znacznie więcej niż to, co znajdziesz w typowych przewodnikach.

Wiele zakątków Poznania, choć mniej znanych, urzeka swoją unikalnością i atmosferą. Daj się zaskoczyć Poznaniowi i odkryj jego mniej oczywiste atrakcje.

To miasto, w którym sztuka uliczna kwitnie, a jej efekty można podziwiać w różnych częściach miasta. Murale stały się nieodłącznym elementem miejskiej przestrzeni, a wiele z nich to prawdziwe dzieła sztuki. Spacerując szlakiem murali i neonów, natkniesz się na imponujące obrazy na murach, które odzwierciedlają zarówno lokalną historię, jak i współczesne inspiracje.

Jednym z najciekawszych przykładów jest mural na Śródce, przedstawiający tętniące życiem dawne miasto. To barwna, trójwymiarowa kompozycja, która przenosi widza w czasy, kiedy Śródka była jedną z ważniejszych dzielnic Poznania.

Poza muralami warto zwrócić uwagę na neony, które zdobią niektóre poznańskie budynki. W mieście istnieje specjalny szlak neonów, który przybliża historię tych świetlnych instalacji i pozwala zobaczyć Poznań w zupełnie nowym świetle – dosłownie i w przenośni.

W okolicy Jeziora Maltańskiego znajduje się jedna z najciekawszych, a jednocześnie mało znanych atrakcji – kolekcja zegarów słonecznych. Te wyjątkowe instalacje nie tylko wskazują czas, ale również uczą, jak natura wpływa na jego upływ.

Znajdziesz tutaj różnorodne formy zegarów – od klasycznego zegara analematycznego po bardziej nietypowy zegar pierścieniowy. Spacerując po tej okolicy, możesz poczuć, jak czas spowalnia, a przy okazji zyskasz szansę na głębsze zrozumienie ruchu słońca na niebie.Zegary te to nie tylko estetyczne ozdoby – są również świetnym pretekstem do refleksji nad naszym codziennym życiem, które tak często zależy od rytmu dnia. Kiedy ostatni raz zatrzymałeś się, by zastanowić się, jak czas płynie wokół ciebie? Spacerując wzdłuż Malty, możesz spróbować spojrzeć na zegary i czas w zupełnie nowy sposób.

Czy wiesz, czym jest fotoplastykon? To jedno z tych urządzeń, które kiedyś bawiły i edukowały całe pokolenia. W Poznaniu, na ulicy Ratajczaka 44, znajdziesz jeden z nielicznych fotoplastykonów w Polsce. Urządzenie to umożliwia oglądanie trójwymiarowych zdjęć, które prezentują różne obrazy z przeszłości. Wystarczy usiąść na jednym z krzeseł i spojrzeć przez specjalne okulary, by przenieść się do czasów sprzed ery telewizji i internetu.

Poznański fotoplastykon jest nie tylko gratką dla miłośników fotografii, ale także dla tych, którzy chcieliby na chwilę oderwać się od codzienności i poczuć atmosferę dawnej epoki. To miejsce, które warto odwiedzić, by zobaczyć, jak kiedyś ludzie oglądali obrazy w trójwymiarze i dowiedzieć się więcej o historii tego nietypowego urządzenia.

Choć Poznań kojarzy się głównie z miejskim krajobrazem, nie brakuje tu miejsc, gdzie można odpocząć od zgiełku i zrelaksować się na łonie natury. Jednym z takich zakątków jest Dolina Szklarki – malowniczy obszar pełen zieleni i spokoju, który zaskakuje swoją dzikością w granicach dużego miasta. To doskonałe miejsce na spacer czy chwilę wytchnienia, a jednocześnie doskonała okazja do połączenia relaksu z aktywnym zwiedzaniem pobliskiego ZOO.

Dolina Szklarki to idealne miejsce, aby uciec od miejskiego zgiełku i nacieszyć się naturą bez potrzeby opuszczania Poznania. Ukryte wśród lasów i wzniesień, to miejsce, które pokazuje, że stolica Wielkopolski ma znacznie więcej do zaoferowania niż tylko miejską architekturę.

**Poznań to miasto pełne nieoczywistych atrakcji, które zaskakują nawet tych, którzy myślą, że znają miasto dobrze.**

**Mniej znane zakątki, takie jak szlak murali, tajemniczy fotoplastykon czy Dolina Szklarki, ukazują różnorodność stolicy Wielkopolski i jej unikalny charakter.**

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA 0011524725

# Muzeum Podlaskie – z nami poznasz Podlasie!

**Podlasie zachwyca dziką naturą i unikalną architekturą, ale prawdziwe serce regionu bije w jego historii. Chcesz w pełni poczuć ten niepowtarzalny klimat? Poznaj fascynującą przeszłość z Muzeum Podlaskim w Białymstoku. Czekamy w ośmiu wyjątkowych lokalizacjach. Niezależnie od tego, czy Twój cel to Białystok, klimatyczny Supraśl, Tykocin czy Choroszcz, zawsze jesteśmy po drodze. Wstąp i przekonaj się na własne oczy!**

## RATUSZ W BIAŁYMSTOKU

Rynek Kościuszki 10, 15-426 Białystok



Ratusz, ufundowany przez Jana Klemensa Branickiego w 1745 roku, pełnił pierwotnie funkcję sukiennic. Dziś mieści Galerię Malarstwa Polskiego oraz wystawy czasowe poświęcone sztuce i fotografii. Na stałej ekspozycji można zobaczyć dzieła najwybitniejszych polskich malarzy XVIII–XX wieku, m.in. Olgi Boznańskiej, Jacka Malczewskiego czy Stanisława Ignacego Witkiewicza.

## MUZEUM HISTORYCZNE W BIAŁYMSTOKU

ul. Warszawska 37, 15–062 Białystok



Muzeum mieści się w secesyjnej rezydencji będącej jednym z najciekawszych zabytków miejskiej architektury Białegostoku. Zobaczymy tu mieszczańskie wnętrza z początku XX wieku oraz dwie wyjątkowe makiety: Hotelu Ritz i barokowego Białegostoku. Multimedialna makieta miasta przedstawia jego wygląd w czasach największego rozkwitu za Jana Klemensa Branickiego.

## MUZEUM RZEŹBY ALFONSA KARNEGO W BIAŁYMSTOKU

ul. Świętojańska 17, 15–277 Białystok



Muzeum mieści się w zabytkowej willi z końca XIX wieku i poświęcone jest twórczości wybitnego polskiego rzeźbiarza Alfonsa Karnego. Artysta zasłynął portretami ważnych postaci polskiej historii i kultury, takich jak Adam Mickiewicz czy Fryderyk Chopin. Oprócz stałej ekspozycji muzeum prezentuje również wystawy współczesnej sztuki rzeźby, malarstwa i fotografii.

## MUZEUM W TYKOCINIE

ul. Kozia 2, 16-080 Tykocin



Siedzibą muzeum jest XVII-wieczna Wielka Synagoga – jedna z najstarszych i największych świątyń żydowskich w Polsce. W odrestaurowanym Domu Talmudycznym prezentowana jest wystawa poświęcona historii Tykocina od XV wieku do współczesności. To wyjątkowe miejsce pozwala poznać bogate dziedzictwo kultury Podlasia.

## MUZEUM WNĘTRZ PAŁACOWYCH W CHOROSZCZY

ul. Pałacowa 2, 16–070 Choroszcz



Pałac w Choroszczy był letnią rezydencją Jana Klemensa Branickiego, otoczoną rozległym parkiem. Dziś muzeum prezentuje wnętrza pałacowe z XVIII i XIX wieku, wypełnione zabytkowymi meblami, obrazami i dziełami rzemiosła artystycznego. Zwiedzający mogą zajrzeć do reprezentacyjnych komnat oraz zobaczyć kolekcję mebli w stylu francuskim i angielskim.

## MUZEUM OBOJGA NARODÓW W BIELSKU PODLASKIM

Ratusz, ul. Mickiewicza 45, 17-100 Bielsk Podlaski



Muzeum mieści się w późnobarokowym ratuszu ufundowanym przez Izabelę Branicką. Budynek należy do najpiękniejszych ratuszy tego typu w Polsce i stanowi ważny zabytek regionu. Zobaczymy tu ciekawe wystawy czasowe prezentujące sztukę oraz twórczość związaną z regionem.

## MUZEUM IKON W SUPRAŚLU

ul. Klasztorna 1, 16-030 Supraśl



Muzeum Ikon znajduje się w XVII-wiecznym Pałacu Opatów na terenie monasteru supraskiego. Posiada jedną z największych w Polsce kolekcji sztuki cerkiewnej – ikon, fresków i krzyży datowanych od XVI do XX wieku. Szczególną wartość mają zabytki związane z supraską cerkwią Zwiastowania NMP oraz ikony staroobrzędowe.

## MUZEUM FOTOGRAFII WIKTORA WOŁKOWA W TUROŚNI KOŚCIELNEJ

ul. Lipowa 4, 18-106 Turośń Kościelna



Muzeum poświęcone jest twórczości Wiktora Wołkowa – wybitnego fotografa przyrody zakochanego w Podlasiu. Mieści się w XVIII-wiecznym dworku myśliwskim położonym w pobliżu Narwiańskiego Parku Narodowego. To idealna przestrzeń dla tych, którzy chcą doświadczyć subtelnej sztuki fotografii krajobrazowej i jej wpływu na samopoczucie.

eprasa.pl 42e779af8b

REKLAMA

0011518930

# MUZEUM PAMIĘCI MIESZKAŃCÓW ZIEMI OŚWIĘCIMSKIEJ

Poznaj historie ludzi,
którzy pomagali więźniom KL Auschwitz







ul. Maksymiliana Kolbego 2A
Oświęcim
telefon: 33 447 40 84
e-mail: biuro@muzeumpamieci.pl

Czekamy na Ciebie!

www.muzeumpamieci.pl

eprasa.pl 42e779af8b