

KOLEJ *na* *Wielkopolskie*



 Każda minuta się liczy

 Stumilionowy pasażer

 Co z dietą na urlopie

III edycja konkursu Pociąg do sztuki



Więcej informacji
na temat konkursu
znajdziesz na
naszej stronie.

koleje-wielkopolskie.com.pl

Kolej na wstęp **DARIUSZ KASZYŃSKI**

Redaktor naczelny
Naczelnik Wydziału Promocji
i Marketingu Kolei Wielkopolskich

Oddajemy w Państwa ręce 13. numer magazynu „Kolej na Wielkopolskie” i wchodzimy jednocześnie w trzeci rok obecności na pokładach białoczerwonych pociągów. Dlatego też po dwóch latach zdecydowaliśmy się na odświeżenie szaty graficznej magazynu oraz zmianę formatu, aby dostarczać Państwu jeszcze więcej ciekawych i inspirujących treści.

Za nami bardzo istotne wydarzenie w historii Kolei Wielkopolskich – 27 kwietnia br. przewieźliśmy pasażera numer 100 milionów. Z tej okazji, w obecności Pana Wojciecha Jankowiaka – Wicemarszałka Województwa Wielkopolskiego oraz Zarządu Spółki Koleje Wielkopolskie, wspólnie z naszymi pasażerami świętowaliśmy to wydarzenie. Tak doskonały wynik jest dowodem zaufania i uznania ze strony naszych pasażerów, za co serdecznie dziękujemy. Tego sukcesu nie byłoby bez Państwa. Więcej informacji na temat uroczystości znajdą Państwo na łamach naszego magazynu.

23 czerwca obchodzimy Dzień Ojca – z tej okazji przeprowadziliśmy rozmowę z ojcem i synem pracującymi w naszej firmie – z Panem Zenonem Wiśniewskim, maszynistą, oraz Sławomirem Wiśniewskim, naczelnikiem sekcji utrzymania taboru w Kolejach Wielkopolskich. O wspólnej pasji, pracy i relacjach przeczytają Państwo na kolejnych stronach magazynu.

Przed nami okres wakacji – czas podróży i wspólnie spędzanego czasu. W tym wydaniu proponujemy pomysły na ciekawe wycieczki po Wielkopolsce. Kraina 100 Jezior oferuje wiele atrakcji zarówno dla osób szukających odpoczynku na łonie natury, jak i różnych form aktywnego spędzania czasu. Przygotowaliśmy też ciekawy temat dla osób lubiących bardziej ekstremalne formy spędzania czasu – bushcraft, czyli umiejętności związane z przetrwaniem i życiem w dzicy przy użyciu jej naturalnych zasobów – odkrywamy jego tajemnice i podpowiadamy, o czym należy pamiętać zaczynając przygodę z bushcraftingiem.

Zapraszamy na pokład naszego magazynu – przyjemnej lektury!

Kolej na rozmowę

4 Każda minuta się liczy

Kolej na Wielkopolskie

6 Sto milionów pasażerów
Kolei Wielkopolskich

Kolej na rozmowę

10 Dzień Ojca mamy
codziennie

Kolej na podróż

13 Pierwsza podróż
z psyjacielem

14 Kraina 100 Jezior

16 Bushcraft bez tajemnic

**Kolej na kryminalne
historie**

18 Uprowadzenie
Malczewskiego

Kolej na zdrowie

20 Jeść czy nie jeść?

22 Komu w drogę, temu
lunchbox!

Kolej na relaks

24 Z dala od zgiełku,
z telefonem w rękę

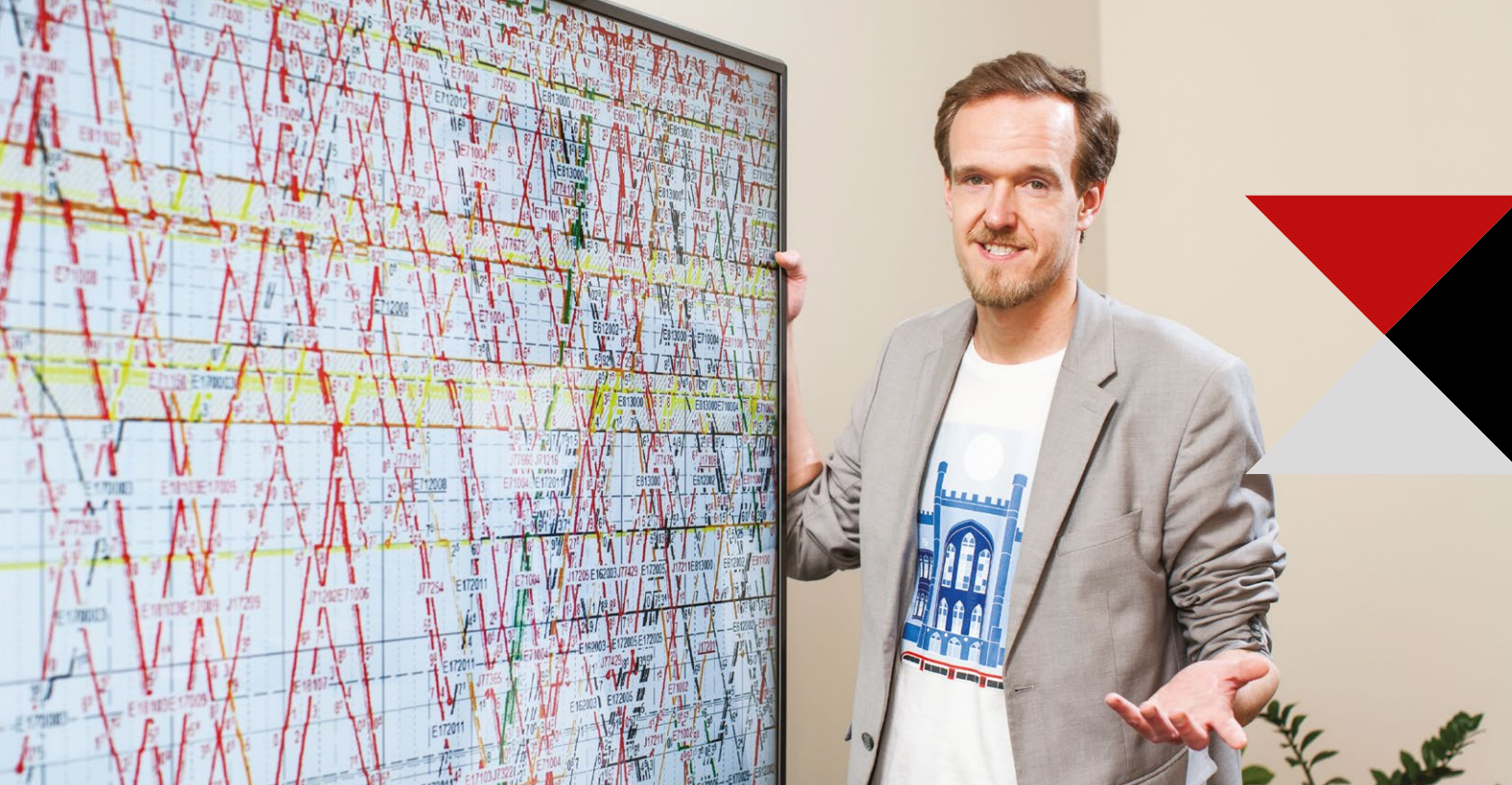
25 Co słychać w regionie?

Kolej na ciekawostki

26 Bez, lipa i kurdybanek



Zdjęcie na okładce:
Sławomir Brandt



Każda minuta SIĘ LICZY

Najbardziej lubi swoją pracę za to, że się ciągle dzieje coś nowego.

Jeszcze nigdy nie zrobił w pracy tylko tego, co zaplanował wcześniej.

KRZYSZTOF BANASZAK od pięciu lat pracuje w zespole odpowiedzialnym za tworzenie rozkładu jazdy. Wie, że nie uda im się zadowolić każdego, ale dane statystyczne wyraźnie pokazują, że pasażerów Kolei Wielkopolskich przybywa. A to najlepszy dowód na dobrze przygotowany rozkład jazdy. To mobilizuje jeszcze bardziej.

rozmawia: KLAUDYNA BOGURSKA-MATYS zdjęcie: MICHAŁ KALET

Jak powstaje rozkład jazdy?

Rozkład jazdy planuje się z rocznym wyprzedzeniem. Zazwyczaj nowy rozkład wchodzi w życie w drugą sobotę grudnia, a to oznacza, że prace nad nim trwały od stycznia tego samego roku.

Kto nad tym pracuje?

Pracownicy Kolei Wielkopolskich we współpracy z przedstawicielami Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego i Polregio. Właśnie w takim gronie nadajemy kształt projektowi, który składa się do zarządcy infrastruktury, który odpowiada za rozkład jazdy. To jeden wielki kompromis dla nas wszystkich.

Co dzieje się dalej?

Po złożeniu takiego wniosku, na przełomie marca i kwietnia, aż do września trwa konstruowanie rozkładu jazdy. Tworzymy go na tak zwanych wykresach. Równoległe pracujemy także nad pięcioma cyklami zamknięciowymi.

Co to znaczy?

To te słynne zmiany rozkładu jazdy, które wprowadzane są co trzy miesiące. Roczny rozkład jazdy jest modyfikowany, co trzy miesiące przez prace torowe, które są zaplanowane w danym czasie, na określonym odcinku. PKP PLK odpowiada za harmonogram tych prac torowych, wokół torowych i peronowych.

Z jakim wyprzedzeniem trafiają do Was informacje, że takie prace będą przeprowadzane?

11 czerwca wszedł nowy rozkład jazdy, a my zakończyliśmy pracę nad nim dwa miesiące wcześniej. Nad takimi korektami rozkładu pracuje się z około 4-miesięcznym wyprzedzeniem.

A jest szansa na to, że ten roczny rozkład jazdy będzie rzadziej modyfikowany?

Póki co, nie zapowiada się, aby liczba korekt uległa zmianie. Trzeba to powiedzieć głośno, że jest to uciążliwe dla wszystkich. Rozumiemy, że pasażerowie bardzo emocjonalnie podchodzą do tego tematu. My też byśmy woleli, by tych zmian nie musiało być aż pięć. Takie są jednak warunki i zasady. Realizacja inwestycji jest ważna, bo ma na celu poprawę podróżowania pociągiem. Dlatego robimy wszystko, by nasi klienci jak najmniej odczuwali zmiany i byli najbardziej zadowoleni. Zawsze pochylamy się nad uwagami i sugestiami pasażerów i bardzo często je uwzględniamy. W końcu to nasi pasażerowie mogą zwrócić nam uwagę na coś ważnego, czego nie widać w naszym biurze. To bardzo cenne informacje, tak samo jak feedback, że zaproponowane przez nas rozwiązania są dobre.

A co jest największym problemem przy układaniu kolejnego rozkładu?

Przez remonty infrastruktury torowej zmniejsza się przepustowość linii i trzeba podejmować decyzje o odwołaniu pociągu z tego właśnie powodu. To jest najtrudniejsze.

Ile osób ze strony Kolei Wielkopolskich pracuje nad rozkładem?

Pięć osób zajmuje się rozkładem i obiegami pojazdów.

Obiegami?

Musimy do danej trasy dopasować jeszcze odpowiedni pojazd. To też jest szalenie ważne. To także ważny element tej rozkładowej układanki. Są trasy, które można obsłużyć mniejszym pojazdem, a inne absolutnie nie. Są trakcje spalinowe, elektryczne. Są pojazdy, które jadą 120 km/h, a inne 130 km/h. To też ma duże znaczenie. Każda minuta się liczy.

Ale jakiś program komputerowy ułatwia Wam to zadanie?

Ten program to System Konstrukcji Rozkładu Jazdy i my tam widzimy pociągi w formie kresiek. Każda kreska coś oznacza. Rzucam na to okiem i dla mnie wszystko jest jasne. Dla kogoś, kto nie ma z tym styczności, może to być prawdziwa czarna magia.

Kiedy by mógł powstać idealny rozkład jazdy?

Musiałby się zakończyć wszystkie inwestycje torowe. Każda praca torowa jest fazowana i odbywa się według ustalonego harmonogramu. Niekiedy tzw. zamknięcie trwa 2 tygodnie, 3 miesiące czy nawet rok, zależy to od rodzaju inwestycji i zadań, które są realizowane. Stąd te zmiany kilka razy w roku.

Jak o tym opowiadasz widać pasję.

Co najbardziej lubisz w swojej pracy?

To nigdy niekończąca się układanka. Ogromne puzzle, które zmieniają się w trakcie układania. Każdy cykl rozkładu jazdy przynosi coś nowego, coś innego. Jest to ciekawa i odpowiedzialna praca. Proszę pamiętać, że w każdej dobie uruchamiamy 330 pociągów Kolei Wielkopolskich, a 270 z nich musi przejechać przez Poznań Główny. No i pamiętajmy jeszcze o naszym priorytecie: dowóz do szkół i do pracy. To są godziny szczytu.

Czujecie pewnie ogromną satysfakcję, gdy to się w końcu udaje.

Tak. A jeszcze większą, kiedy widzimy, że tych pasażerów cały czas przybywa. To chyba jest najlepsze w tej pracy. To daje poczucie dobrze wykonanego zadania i mobilizuje nas to tego, by być jeszcze lepszym.

STO MILIONÓW PASAŻERÓW Kolei Wielkopolskich

27 kwietnia 2023 roku przeszedł do historii spółki i na stałe wpisał się w kalendarium najważniejszych wydarzeń firmy. Tego dnia na pokładzie biało-czerwonego pojazdu podróżował stumilionowy pasażer. Z tej okazji pasażerom wręczono prezenty i ogłoszono konkurs fotograficzny.

tekst: KLAUDYNA BOGURSKA-MATYS
zdjęcia: PATRYCJA PIOTROWIAK, MICHAŁ KALET



Kiedy na peron ósmy wjechał biało-czerwony pojazd Kolei Wielkopolskich, dekoracja z balonów w barwach spółki mogła zdradzać nadchodzące świętowanie ważnego wydarzenia. Liczba ułożona z balonów wyglądała imponująco. Dumnie stojące na peronie flagi z logotypem przewoźnika stanowiły piękne tło do wystąpień gości.

TYSIĄC VOUCHERÓW DLA PASAŻERÓW

Na Dworzec Główny w Poznaniu przybyli: Wojciech Jankowiak – Wicemarszałek Wojewódz-

stwa Wielkopolskiego, Marek Nitkowski – Prezes Zarządu spółki Koleje Wielkopolskie oraz Miłkołaj Grzyb – Członek Zarządu Kolei Wielkopolskich.

– To jest nasz wspólny sukces – mówił dumnie Wojciech Jankowiak, który osobiście rozpoczął wręczanie pasażerom Kolei Wielkopolskich voucherów do wykorzystania na zakup biletów Kolei Wielkopolskich. – Podmiot, który uruchamialiśmy kilkanaście lat temu, który zaczynał bardzo skromnie od niewielkiej pracy przewozowej, dziś jest, co tu dużo mówić, znaczącym graczem na rynku kolejowym – dodaje.



KOLEJE WIELKOPOLSKIE W LICZBACH

Liczba przewiezionych pasażerów w 2022 r.: **14 254 082**

Liczba uruchamianych każdego dnia pociągów: **ok. 300**

Liczba obsługiwanych tras: **1400 km linii, łączących prawie 240 miejscowości**

Liczba pojazdów: **76 (49 elektrycznych i 27 spalinowych)**

Liczba pracowników: **941**



Drużyny konduktorskie otrzymały tysiąc voucherów do rozdania pasażerom Kolei Wielkopolskich. – Od wielu tygodni planowaliśmy ten dzień – mówi Marek Nitkowski, Prezes Zarządu Kolei Wielkopolskich. – Pomysłów nam nie brakowało, ale najbardziej chcieliśmy w tym wyjątkowym dniu być blisko z naszymi pasażerami – dodaje. Tak też było. Pasażerowie otrzymali vouchery, które sprawiły im dużą radość. – Ten sukces nie byłby możliwy, gdyby nie wsparcie Samorządu Województwa Wielkopolskiego oraz systematyczne inwestycje w nowoczesny i komfortowy tabor – podsumowuje Mikołaj Grzyb, Członek Zarządu Kolei Wielkopolskich.

Stumilionowy pasażer przewieziony przez Koleje Wielkopolskie to ogromny sukces całej spółki i Samorządu Województwa Wielkopolskiego, a celebrowanie tego rekordu z pasażerami, to



idealny sposób na obopólne docenienie. – Cały czas śledzimy statystyki naszej spółki – mówi Dariusz Kaszyński, Naczelnik Wydziału Promocji i Marketingu Kolei Wielkopolskich – Dzięki temu wiedzieliśmy, że właśnie tego dnia padnie rekord.

PODRÓŻ ZA STO MILIONÓW UŚMIECHÓW

Tego dnia rozpoczął się także konkurs fotograficzny „Podróż za 100 milionów uśmiechów”. Uroczyste ogłoszenie zwycięzców odbyło się w Bramie Poznania ICHOT 19 maja. Ten wyjątkowy dzień był świetną okazją do uhonorowania kreatywności i talentu uczestników konkursu. Podczas uroczystości mogliśmy poznać wszystkich uczestników konkursu, którzy są również stałymi klientami Kolei Wielkopolskich. Na wszystkich zaproszonych gości czekał smaczny poczęstunek i możliwość wymiany zdań oraz podzielenia się doświadczeniami z podróży po Wielkopolsce.



Pierwsze miejsce – Paulina Kasprzak

12 NAJLEPSZYCH PRAC

Na konkurs trafiło ponad 60 prac. Najlepszy okazał się kolaż wykonany z kilkudziesięciu zdjęć, a nagroda główna trafiła do Pauliny Kasprzak. – Kiedy w kwietniu został ogłoszony konkurs, to policzyłam, że nasza Julka jechała pociągiem setny raz. To było dla nas jak znak, że mamy wziąć udział w konkursie – mówi zadowolona laureatka. – Bardzo się cieszymy, że są połączenia z Rokietnicą. To właśnie tam dojeżdżamy do męża do pracy i tak powstawały poszczególne zdjęcia – dodaje. Okazuje się, że mała podróżniczka z każdym miesiącem chętniej podróżuje pociągami, jest ciekawa świata. – Od samego początku wiedziałam, jak będzie wyglądała nasza praca konkursowa – mówi dumna mama. – Liczne zdjęcia Julki uśmiechniętej w pociągu idealnie pasowały do tematu „Podróż za 100 milionów uśmiechów”.

Zwycięzcy otrzymała kwartalny bilet na przejazdy Kolejami Wielkopolskimi. Dwa kolejne miejsca na podium zostały nagrodzone miesięcznym biletem na przejazdy Kolejami Wielkopolskimi. Pozostałym uczestnikom konkursu wręczono zestawy pakietów z gadżetami. Nagrody wręczali Wojciech Jankowiak – Wicemarszałek Województwa



Drugie miejsce – Weronika Łuczak



Trzecie miejsce – Maciej Piguła

Wielkopolskiego, Marek Nitkowski – Prezes Zarządu spółki Koleje Wielkopolskie oraz Mikołaj Grzyb – Członek Zarządu Kolei Wielkopolskich. – Wyróżniliśmy 12 prac w naszym konkursie – opowiada Dariusz Kaszyński, naczelnik wydziału promocji i marketingu Kolei Wielkopolskich – Największą niespodzianką dla naszych laureatów było przygotowanie wystawy zwycięskich prac w łączniku nad Cybiną, z pięknym widokiem na wiadukt kolejowy, którym regularnie przejeżdżają nasze pojazdy – dodaje.

DZIEŃ OJCA mamy codziennie

ZENON WIŚNIEWSKI, maszynista, pracę na kolei zaczął w 1979 roku.

Jego syna, **SŁAWOMIRA WIŚNIEWSKIEGO**, nie było jeszcze wtedy na świecie. Dzisiaj razem pracują w spółce Koleje Wielkopolskie.

Tata jest dla syna autorytetem, nauczycielem i przyjacielem. On wprowadził go w świat kolei, ale to mama pilnuje porządku w dokumentach, no i w życiu. Jak sami przyznają Dzień Ojca mają codziennie, bo widzą się prawie każdego dnia i jeszcze nigdy się na siebie nie obrazili.

rozmawia: KLAUDYNA BOGURSKA-MATYS zdjęcia: MICHAŁ KALET

Sławomir Wiśniewski piastuje odpowiedzialne stanowisko naczelnika wszystkich Punktów Utrzymania Taboru Kolei Wielkopolskich. Odpowiada za pracę blisko 200 osób, a Zenon Wiśniewski każdego dnia pracy przewozi setki pasażerów.

Dlaczego wybrał Pan taką ścieżkę kariery?

ZENON WIŚNIEWSKI, maszynista Kolei Wielkopolskich: Kiedy skończyłem szkołę podstawową musiałem podjąć decyzję, co chcę dalej robić. Połowa mojej rodziny pracowała wówczas na kolei. To ułatwiło wybór szkoły i ścieżki, którą chciałem dalej iść. Najważniejsze były psycho-testy, które przeszedłem bardzo gładko. Nie od razu planowałem zostać maszynistą. Decyzję podjąłem dopiero, gdy wróciłem z wojska, które było obowiązkowe. Podpowiedział mi to kuzyn mojej mamy, który także pracował jako maszynista. I tak się zaczęło.

Dzisiaj ma Pan trzy prawa kierowania i nadal apetyt na pracę.

Z.W.: Wieloreczny. Tak się u nas mówi o maszyniście, który ma uprawnienia na różne trakcje: parową, elektryczną i spalinową. Na emeryturze nie mogłem wysiedzieć w domu. Dosłownie cztery miesiące udało mi się wytrzymać bez kolei. I tak trafiłem do Kolei Wielkopolskich,

choć zacząłem tutaj na zleceniu z innej firmy.

Ale dzisiaj jest już Pan starszym maszynistą.

Z.W.: Zgadza się. Nic dziwnego, w końcu w tym roku mija 10 lat jak jeżdżę dla Kolei Wielkopolskich. Uwielbiam jeździć. Nie lubię manewrów i siedzenia na szopie.

Na szopie?

Z.W.: W Punkcie Utrzymania Taboru (śmiech).

Przyniósł Pan wszystkie legitymacje potwierdzające zdobyte uprawnienia. Kto utrzymuje taki porządek w dokumentach?

Z.W.: No Sławek? Powiedz, kto tak wszystko u nas w ryzach trzyma.

SŁAWOMIR WIŚNIEWSKI, naczelnik sekcji utrzymania taboru Kolei Wielkopolskich: Mama! Żeby być takim kolejowym świrem, to trzeba mieć dobry układ z mamą (śmiech). To ona nam to wszystko ogarnia. Ale nie tylko papiery! W końcu to najlepsi rodzice i dziadkowie na świecie. A mają już piątkę wnuków.

No to pewnie mama potrzebuje pomocy do ogarniania tej wesołej gromadki?

S.W.: Zadzwoń do mnie – nie dalej jak pół roku temu – i apelowała o zakończenie pracy przez tatę. Dosłownie po kilku minutach zadzwonił

tata i powiedział: Słyszałeś? Chce mnie wykończyć (śmiej). I jak ja mam to rozwiązać? Przecież tata w końcu doczekał się czasów w kolej, o których marzył.

Jakie to były marzenia?

S.W.: O nowoczesnych pojazdach. Dzisiaj jest ich ogromnym fanem. Prawda?

Z.W.: Prawda. Dlatego pracuję na emeryturze, żeby móc nimi jeździć. Dopiero w Kolejach Wielkopolskich się ich doczekałem.

S.W.: I muszę jeszcze dodać, że tata ma sporo fanów wśród młodych maszynistów, którzy przychodzą do nas do pracy i na szkolenie. Wszyscy chcą się zapisywać do niego na służbę. Można się przy tacie bardzo dużo nauczyć. Oni to doceniają.

Koleje to Wasze całe życie.

S.W.: Ja od dziecka słuchałem o kolejach. Maszyniści mają pouczenia trzy razy w roku. Ja na czwartym piętrze naszego bloku miałem je codziennie (śmiej). Do taty przychodził sąsiad – też maszynista – i całymi popołudniami i wieczorami rozmawiali o pracy. Im się to nie nudziło.

Z.W.: To takie nasze rozmowy przy kawie. Analizowaliśmy schematy pojazdów, elektrowozy, spalinki. Omawialiśmy wszystkie układy i usterki. Tysiące godzin rozmów.

Przydało się to Panu w szkole?

S.W.: W szkole. Na studiach. Wszędzie. Wszystkie książki, które przynosiłem do domu przeglądał tata i wskazywał, co jest najważniejsze, a co już nieaktualne. I tak zaliczałem wszystko na piątki. Dobry maszynista zapisuje sobie wszystkie usterki w swoim kalendarzu. Mój tata ma je do dzisiaj. To jest prawdziwa skarbnica wiedzy. Tego nie ma szkołach, w żadnych książkach.

Z.W.: Cały czas pracuję na takim kalendarzu. To także zapiski ze szlaku, nie tylko usterki.

Kłóćcie się czasami?

S.W.: Tak.

Z.W.: Nie (śmiej).

No to jak to jest?

S.W.: Tata nigdy na mnie nie krzyczał. Kłócić się kłócimy, ale nie obrażamy się na siebie. Mamy czasami różne zdanie. Ale tak naprawdę „dzień taty” mamy codziennie. Spędzamy ze sobą dużo czasu i bardzo o siebie dbamy.

A czy jest miejsce na coś innego niż kolej w Waszym życiu? Może sport?

Z.W.: Dzisiaj jeżdżę na rowerze, dzięki temu trzymam dobrą formę fizyczną. Jako młody chłopak marzyłem o tym, żeby jeździć na żuźlu. Bardzo prosiłem o to mojego tatę, ale ten nie podpisał mi zgody. Po latach kupiłem sobie MZetę. Cały czas mi służy.

S.W.: Ja też sobie obiecałem jako dziecko, że będę zarabiał na kolei albo na sporcie. Dla mnie to była koszykówka. Pojechałem kiedyś na zawody na placu Wolności w Poznaniu. A jak pewnie wielu kojarzy, nieopodal było Technikum Kolejowe, przy ulicy Fredry. Okazało się, że mają tam sekcję koszykówki. Chyba nie muszę mówić, że to było kluczowe. To tam poszedłem do szkoły, a studia... Politechnika Poznańska i kierunek transport szynowy były naturalnym wyborem.

I tak właśnie zarabiacie na kolei, a nie na sporcie.

S.W.: Ale cały czas jesteśmy kibicami.

Z.W.: Żużel, piłka nożna...

S.W.:...koszykówka i piłka ręczna.

Co się Panom najbardziej podoba w kolei?

S.W.: Pamiętam jak w latach 90-tych do Poznania przyjechał TGV. Już wtedy wiedziałem, że najbardziej mnie kręci nowoczesna kolej. To zrobiło na mnie niesamowite wrażenie.

Z.W.: Ja też się najlepiej czuję w tych nowych maszynach. Lubię te wszystkie nowinki na kolei. ETCS to nowy system, który ma zapewnić jeszcze większe bezpieczeństwo pasażerom. Bardzo mnie cieszy ten rozwój, zarówno systemów, jak i nowoczesnych pojazdów. Czytam dokumentację, opisy i zadaję pytania.

S.W.: I ja muszę szukać odpowiedzi (śmiej). Na szczęście robimy to razem. Doświadczeni kolejarze mają niesamowitą wiedzę i doświadczenie. Mam szacunek do moich starszych kolegów, a ich pomoc jest nieoceniona.

Jakie macie zawodowe plany i marzenia?

Z.W.: Żeby dalej jeździć. To mnie „jara”. Już na emeryturze byłem i wiem, że to nie dla mnie.

S.W.: Moje marzenia, które wyniosłem ze szkoły, się spełniły. Zarówno praca na kolei, jak i podróżowanie nią, nie jest już „obciachem”. Z lokalnych marzeń, to bardzo bym chciał, żeby pojazdy Kolei Wielkopolskich dojeżdżały do stacji Gniezno-Winiary i żeby mój tata mógł jeszcze taki skład prowadzić.

Pierwsza podróż z psyjacielem

Podróż z psem może być świetną przygodą. Zanim wyruszyście na pierwszą wspólną wycieczkę, warto dobrze ją zaplanować. Oto kilka wskazówek, które sprawią, że podróż nie będzie stresująca.

tekst i zdjęcie: LUIZA GRALIŃSKA

Zacznij od małych kroków. Na początek zabierz psiaka na przejażdżkę tramwajem, samochodem czy pociągiem. Zobaczysz, jak reaguje na otaczających go ludzi, kaganiec i pomożesz mu się przyzwyczaić.

Zawsze sprawdzaj regulacje dotyczące podróży wybranym środkiem transportu. W pociągu będziesz potrzebować: biletu, potwierdzenia szczepienia przeciwko wściekliznie i kagańca (w pociągach Kolei Wielkopolskich pies może podróżować bez kagańca tylko wtedy, gdy jest przewożony w „odpowiednim opakowaniu/pojemniku”, popularnie zwanym „transporterem”. Za tak przewożonego czworonoga nie trzeba płacić. W przypadku gdy pies jest na smyczy i w kagańcu, opłata za jego przewóz to 5,20 zł). Do samolotu musisz mieć przygotowane: badania i szczepienia określone przez kraj, do którego się wybierasz, paszport i chip. Możliwe, że przed wyjazdem twój zwierzak będzie musiał przejść kwarantannę. We własnym aucie ważna

jest: komfortowa przestrzeń, transporter lub szelki i pas dla psa. Jeśli pies jedzie w bagażniku, nie wkładaj tam bagażu. Zaplanuj regularne postoje na picie i rozprostowanie nóg. Zabierz ze sobą legowisko, ulubiony kocyk czy zabawkę. Znajomy przedmiot i jego zapach pomogą psu się zrelaksować i oswoić z nowym miejscem.

Wybierając trasę, weź pod uwagę potrzeby swojego zwierzaka – jego stan zdrowia, wiek, to czy na co dzień lubi długie spacery, czy potrafi chodzić na smyczy. Sprawdź też zasady panujące w miejscu, do którego się wybierasz. Nie na każdy szlak czy plażę można wejść z psem. W Parkach Narodowych i Krajobrazowych znajdziesz wyznaczone strefy, z których możecie wspólnie korzystać. Warto poszukać gotowych tras i wskazówek, które dotyczą wybranego regionu. Dodatkowo znajdź i zapisz sobie lokalizację i numer telefonu do weterynarza, który przyjmuje w okolicy.

Zawsze miej w zanadrzu butelkę z wodą dla psa, przekąski, zestaw do sprzątania i sól fizjologiczną do przemywania oczu. Jeśli jest bardzo gorąco lub zimno, przyda się krem do zabezpieczania łapek. Za granicą warto nosić przy sobie paszport pupila. Zadbaj o to, by jeśli zwierzak się zgubi, łatwo mógł do ciebie wrócić – tutaj przyda się chip i adresówka.



LUIZA GRALIŃSKA

mama dwulatka, opiekunka psa i trzech kotów; miłośniczka podróży w stadzie

KRAINA 100 JEZIOR

idealne rozwiązanie na wakacje

Wielkopolska jest idealnym regionem na wędrowki czy wyprawy rowerowe.

Niezależnie od stopnia zaawansowania na tutejszych szlakach da sobie radę prawie każdy. Nie trzeba mieć świetnej kondycji na dłuższe wycieczki.

Nie ma wielu przewyższeń, a mimo to tutejszy krajobraz potrafi bardzo pozytywnie zaskoczyć. Przyjrzyjmy się dzisiaj jednemu z najpiękniejszych miejsc w Wielkopolsce – Krainie 100 Jezior.

tekst: HANNA BIELERZEWSKA

zdjęcie: MARIUSZ MALINOWSKI/ARCHIWUM URZĘDU GMINY SIERAKÓW

Kraina 100 Jezior to świetny wybór na wypoczynek zarówno dla grupy przyjaciół, jak i rodzin. Ten wyjątkowy obszar położony jest w dwóch Parkach Krajobrazowych: Sierakowskim i Pszczewskim oraz na skraju Puszczy Noteckiej. Tutejsze jeziora w niczym nie ustępują kaszubskim czy Warmii

i Mazurom, a jednak jest tu zdecydowanie mniej tłoczno i komercyjnie. Można wciąż cieszyć się spokojem i prywatnością. To znakomite miejsce na wycieczki piesze, rowerowe, spływy kajakowe czy wyprawy rzeczne na coraz bardziej popularnych deskach SUP. Osoby z żeglarskim zacięciem także nie pożałują wyboru tutejszych jezior.

Dla rowerzystów to zaś nie lada gratka, bo szlaki rowerowe ciągną się z Poznania aż po Międzychód.

KRÓTKA I ŁATWA WYCIECZKA PO KRAINIE 100 JEZIOR

Łatwa, choć niepozbawiona drobnych wyzwań jest trasa piesza i rowerowa wiodąca wokół Jeziora Chrzypskiego. Na mapach pieszych i rowerowych znajdziemy ją opisaną jako szlak czerwony, ale możemy ją rozszerzyć wykorzystując szlaki: żółty, niebieski oraz zielony i tym sposobem cieszyć się wyprawą dłużej.

Nawierzchnia dla roweru na trasie jest dość dobra – asfaltowa i utwardzona, chociaż wielkopolskie lasy potrafią zaskakiwać i serwować mniej przyjemne, piaszczyste odcinki. Te piaszkowe elementy drogi to charakterystyczna część krajobrazu – wydmy piaszczyste naniesione tutaj przez topniejący lądolód i erozję. Dodatkowo w okolicy Chrzypskiej, Pniew i Łęczeczek trasa wiedzie wśród wzgórz morenowych, gęsto porośniętych liściastymi lasami.

Szlak ma charakter pętli, czyli tam gdzie zaczniemy – tam też skończymy. Wycieczkę najlepiej rozpocząć w Chrzypsku Wielkim. Znajduje się w nim późnogotycki kościół z XVI wieku oraz pałac z zespołem folwarcznym. Kolejnym miejscem na trasie będzie Chrzypsko Małe, w którym można podziwiać także stary, zabytkowy wiadukt kolejowy. Miejsce to dzisiaj bywa wykorzystywane przez osoby trenujące wspinaczkę i jako plener sesji zdjęciowych. Dalej szlak wiedzie do Łęczeczek, w których znajduje się piękny zespół folwarczno-dworski. W tym miejscu warto też pomyśleć o pikniku, bo około 800 metrów dalej znajduje się urokliwe miejsce z panoramą Krainy 100 Jezior. Przy punkcie stoi także podobno pierwszy na świecie pomnik odsłonięty w obecnym tysiącleciu. Ma on dość kontrowersyjny kształt, przez co często nazywany jest Grzybem XXI wieku.

NOCNA WYCIECZKA EDUKACYJNA DLA RODZIN

Kto nigdy nie marzył, by zostać astronautą albo astronomką? Często wydaje nam się, że aby pa-trzeć w gwiazdy potrzeba specjalistycznej aparatu-

tury i drogich sprzętów. Nic bardziej mylnego! Często wiele rzeczy w kosmosie można dostrzec gołym okiem, wystarczy... zgasić światło.

Już w 2012 roku w Izdebnie rozpoczęto starania o to, by zachować nocny charakter okolic Puszczy Noteckiej. Dzięki kilku regionalnym pasjonatom astronomii udało się ochronić tak zwane „ciemne niebo” przed „skażeniem” światłem. Ostoja Ciemnego Nieba w Izdebnie pozwala na dostrzeżenie gołym okiem tego, co w miastach jest zarezerwowane wyłącznie dla specjalistycznych obserwatoriów. Rodzinna wycieczka do tego miejsca może być szczególnie urokliwa w okolicy 12–13 sierpnia, kiedy przypada Noc Perseidów. Wyobraźmy sobie wszystkie te życzenia, które możemy złożyć widząc tysiące spadających gwiazd.

Taką rodzinną wycieczkę edukacyjną szlakiem nocnego nieba można rozszerzyć kolejnego dnia o spływ kajakowy Wielką Pętlą Wielkopolski, czyli najdłuższym w Polsce znakowanym szlakiem wodnym. Łączy on Wartę i Notec z setką wielkopolskich jezior i licznymi kanałami. Jeden z najpiękniejszych odcinków szlaku wiedzie Wartą wzdłuż Puszczy Noteckiej. A z Izdebną jest dość blisko, by zacząć jeden z najciekawszych fragmentów tego

szlaku, od Sierakowa do Zatonia Nowego. Trasa do pokonania od 2–5 godzin w zależności od warunków pogodowych i sprawności kajakarskiej spływających.

A to wszystko to zaledwie promil przygód, które możemy zrealizować w Krainie 100 Jezior. Mamy do dyspozycji wszak piękne miejsca na biwakowanie, zabytki architektoniczne, stadniny koni, siedliska dzikich ptaków i liczne tradycyjne oraz bardziej nowoczesne agroturystyki z baliami, saunami i dostępem do tutejszych jezior.

Gotowi na zwiedzanie?

**Tutejsze jeziora
w niczym nie ustępują
kaszubskim czy
Warmii i Mazurom,
a jednak jest tu
zdecydowanie mniej
tłoczno i komercyjnie**



HANNA BIELERZEWSKA

blogerka podróżnicza i autorka strony www.naatlantyde.pl. Miłośniczka gwiazd i wycieczek rowerowych

Bushcraft bez tajemnic

W ostatnich latach zyskuje na popularności. Niektórzy uprawiają go nieświadomie, inni chcą spróbować, ale nie wiedzą, jak się za to zabrać. Oto podstawowe informacje dla każdego amatora leśnych aktywności.

MICHAŁ DYDERSKI

No dobrze, ale co to właściwie jest ten bushcraft? W dosłownym tłumaczeniu z języka angielskiego ten zbitok słów oznacza „krzakowe rzemiosło”, innymi słowy jest to sztuka przetrwania w dziczy. Jednakże trzeba pamiętać, żeby nie mylić bushcraftu z survivaliem, chociaż są one ze sobą ściśle związane. Jest między nimi zasadnicza różnica. Bushcraft uprawiamy z własnej nieprzymuszonej woli, hobbystycznie, w stosunkowo bezpiecznych i kontrolowanych warunkach (np. wybieramy się na noc do znanego sobie lasu, będąc na to w pełni przygotowanym). Survival z kolei zakłada przetrwanie w bardzo niesprzyjających okolicznościach, gdzie faktycznie walczymy o przetrwanie wszelkimi dostępnymi metodami.

No dobrze, ale chyba nie można sobie tak po prostu pójść spać do lasu? No i to jest najlepsze: można, w wyznaczonych do tego specjalnie obszarach. A jest ich niemało, ponieważ od kilku lat program Lasów Państwowych „Zanocuj w lesie” jest stopniowo rozwijany. Nie będę się tutaj rozwodził na jego temat, ale w każdym nadleśnictwie jest wyznaczony obszar, gdzie legalnie można się rozbić z hamakiem/namiotem i poobcować z przyrodą. Po więcej informacji odsyłam do strony internetowej programu.

To co, ruszamy? Hola hola, nie tak szybko! Na temat bushcraftu można by książkę napisać, więc wypadałoby przybliżyć chociaż kilka najważniejszych kwestii. Należy zadbać o komfort noclegu, jedzenie i picie oraz higienę. Zaczniemy jednak od bardzo ważnej rzeczy – nie trzeba wydawać fortuny, żeby zacząć bawić się w bushcraft. Wiele rzeczy można pożyczyć od kogoś, albo nawet od sklepów! A jeśli nie, to jest wiele alternatyw, np. namiot możemy zbudować sami z plandeki budowlanej albo postawić szałas!

NOCLEG

Wypadałoby się jakoś wyspać, prawda? Namiot? A może hamak? A może pod gołym niebem, bo jest upalna letnia noc? Zarówno hamak, jak i namiot mają swoje plusy i minusy. Namiot jest troszkę bardziej komfortowy, za to niestety trochę waży, a musimy pamiętać, że do lasu wszystko niesiemy na swoich własnych plecach. Hamak jest super, ale trzeba się do niego przyzwyczaić, żeby wygodnie się wyspać, no i należy go zadaszyc plandeką. Ponadto musimy jeszcze

mieć śpiwór (najlepiej ciepły, bo noce w dziczy potrafią wychłodzić) i karimatę/matę dmuchaną do izolacji od podłoża (jest to bardzo istotne również w hamaku!). Jeśli nie odizolujemy się od ziemi, to będzie nam w nocy „ciągnąć zimnem”.

JEDZENIE I PICIE

A co z jedzeniem i piciem? Tutaj opcji jest bardzo dużo. Można np. kupić gotowe wojskowe racje żywnościowe, albo kupić sobie składniki na np. carbonarę i zrobić ją samodzielnie. Uwaga, gotować możemy na kuchence gazowej – w lesie nie wolno rozpalać ognisk poza miejscami wyznaczonymi, za to kuchenki gazowe są dopuszczone w coraz większej liczbie obszarów „Zanocuj w lesie”. Trzeba to tylko wcześniej sprawdzić.

HIGIENA

Toalety w lesie oczywiście nie ma. Schody zaczynają się, gdy mamy do załatwienia „grubszą sprawę”. Ale i to jest proste, a ponadto ma swój urok. Co zrobić? Musimy znaleźć miejsce dość oddalone od obozowiska (najlepiej co najmniej 100 metrów), wykopać małą dziurkę, załatwić co trzeba i zasypać dziurę. Natura już zrobi swoje. Po wszystkim wypadałoby umyć ręce. Tu sprawdzą się mokre chusteczki, które razem z innymi śmieciami zabieramy ze sobą.

CO JESZCZE TRZEBA WIEDZIEĆ?

Warto pamiętać jeszcze o dwóch rzeczach. Po pierwsze, czytamy książki, zdobywamy wiedzę i bądźmy otwarci na nowe pomysły. Internet roi się od blogów, vlogów i artykułów, które rozkładają na czynniki pierwsze chociażby kwestię hamaków. Wiedza jest na wyciągnięcie ręki, nie bójmy się po nią sięgnąć.

Po drugie, zawsze, ale to zawsze sprzątamy po sobie i zostawiamy las takim, jak go zastaliśmy, w zgodzie z zasadą *Leave no trace* (ang. Nie pozostawiaj śladów). Na każdą wycieczkę – czy to z noclegiem czy bez – dobrze jest zabrać worek na śmieci, który wyrzucimy do kosza, gdy już wrócimy do cywilizacji.



MICHAŁ DYDERSKI

stolarz, instruktor harcerski, wspinacz skałkowy, miłośnik przyrody

Uprowadzenie Malczewskiego

We wrześniu 2000 roku Polskę zelektryzowała wiadomość o kradzieży z Muzeum Narodowego w Poznaniu „Plaży w Pourville” Claude’a Moneta, jeszcze większym szokiem było odnalezienie obrazu w 2010 roku. Nie było to pierwsze takie zdarzenie, we wrześniu 1977 roku doszło do brawurowej kradzieży obrazu Jacka Malczewskiego „Autoportret w jakuckiej czapce”, na nogi postawiona została milicja i służba bezpieczeństwa, obraz odnaleziono po kilkunastu dniach, sprawcy nigdy nie ujęto...

PAWEŁ CIELICZKO

Nie wiemy czy sprawca celowo i precyzyjnie wybrał termin przeprowadzenia swojego przedsięwzięcia, czy była ona zwykłą kradzieżą, młodzieńczym wybrykiem, czy może akcją z politycznym podtekstem. Do kradzieży doszło w dniu 17 września 1977 roku, a w jej wyniku ze ściany Muzeum Narodowego w Poznaniu zniknął niewielki, ale bardzo cenny obraz Jacka Malczewskiego „Autoportret w jakuckiej czapce”. Poszukiwania sprawcy zakrojone były na niespotykaną skalę, a brała w nich udział zarówno milicja obywatelska, jak i służba bezpieczeństwa, kradzież potraktowano bowiem jako prowokację polityczną i atak na sojusz polsko-radziecki, czego wyrazem miała być data przeprowadzenia akcji –



17 września 1977 roku, rocznica napaści Związku Radzieckiego na Polskę w 1939 roku. Polityczny wymiar zauważono nie tylko w samej dacie wydarzenia, ale także w obrazie, jaki padł łupem złodzieja. W „Autoportrecie w jakuckiej czapce” dostrzeżono obraz polskich zesłańców wywożonych przez

sowieców na Sybir, do odległej Jakucji.

W ciągu kilku dni funkcjonariusze milicji obywatelskiej i służby bezpieczeństwa przesłuchali setki osób, które mogłyby mieć jakąkolwiek wiedzę w sprawie. Pierwsze podejrzania padły na pracowników muzeum, ponieważ wydawało się zupełnie niemożliwe, aby złodziej mógł przeniknąć przez zamknięte drzwi, ominąć system alarmowy, zabrać obraz z monitorowanej sali

i zniknąć niepostrzeżenie. Szybko jednak uznano, że to ślepa uliczka i strażnicy muzealni są poza podejrzeniem.

Podejrzewano także udział w wydarzeniu przedstawicieli firmy, która kilka miesięcy wcześniej zamontowała w muzeum nowoczesny system alarmowy, tak doskonały, że przewodnicy oprowadzający wycieczki opowiadali o nim z nie mniejszym przejęciem niż o obrazach i rzeźbach eksponowanych w muzeum. Okazało się, że i ta uliczka jest ślepa, wszelkie osoby związane z firmą montującą system alarmowy miały pewne alibi, nie mogły dokonać jego dezaktywacji. To nie ułatwiało poszukiwań.

Milicja przeprowadziła serię rozmów wśród znanych jej poznańskich złodziei i włamywaczy, którzy zaklinali się na wszelkie świętości, że są na tyle przyzwoitymi włamywaczami, którzy jedynie uszczuplają mienie bogatych, i nigdy nie przyszłoby im do głowy ograbić instytucję państwową. Efektu nie dały także naloty na magazyny paserów czy handlarzy dzieł sztuki, gdyż i tam nie trafiono na żaden trop, nikt nie interesował się Malczewskim, nikt się nie rozpytywał, nikt nic nie wiedział.

Desperacja organów ścigania była tak wielka, że zatrzymani zostali nawet akrobaci z cyrku, który rozbił się w tych dniach w Poznaniu. Musiano wtedy odwołać przedstawienie, ponieważ analiza umiejętności jakimi wykazał się włamywacz wskazywała, że musiał on być wysportowany i elastyczny niczym radziecka gimnastyczka. Przeszukania i przesłuchania też nic nie dały.

Służba bezpieczeństwa analizowała natomiast listy gości poznańskich hoteli, przyjmując tezę, że była to kradzież na zlecenie, a złodziej przybył do Poznania z zagranicy. Z kręgu podejrzeń wykluczone zostały tylko osoby w podeszłym wieku, choć i one poddane zostały dyskretniej inwigilacji, ponieważ podejrzewano, że być może jakiś wysportowany młodzieniec upozorował się na zmęczonego życiem starca. Sprawa była traktowana priorytetowo, raporty z postępu, a raczej braku postępu śledztwa składane były w Komitecie Wojewódzkim Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej, bo obawiano się, że lada dzień obraz wypłynie gdzieś w Europie. Rozważano różne scenariusze, przygotowywano stanowisko na różne okoliczności. I gdy powoli już



Mroczna deszczowa noc sprawiła, że nikt nie zauważył mężczyzny wspinającego się po ścianie muzeum do sali, w której był obraz Malczewskiego

godzono się z klęską i szykowano do zmniejszenia jej skutków... obraz nieoczekiwanie się odnalazł.

Anonimowy informator zadzwonił na telefon alarmowy milicji obywatelskiej i poinformował, że mogą się zgłosić po obraz, który jest do odebrania w przechowalni bagażu na Dworcu Głównym w Poznaniu. Milicja nie potraktowała tego zgłoszenia poważnie, na dworzec wysłano dwóch mundurowych, a ci utworzyli wskazaną przegródkę w przechowalni bagażu i wyjęli z niej... zrolowany obraz.

Milicja Obywatelska ogłosiła wielki sukces. Odnalezienie cennego obrazu w ciągu kilkunastu dni było faktycznie osiągnięciem. W komunikacie nie było żadnych informacji na temat okoliczności odzyskania obrazu, ani osoby sprawcy, co tłumaczono dobrem prowadzonego śledztwa i koniecznością zachowania tajemnicy w celu zlikwidowania całej grupy przestępczej. Śledztwo trwało i trwało, i trwało, aż się w końcu zakończyło, natomiast nawet o krok nie przybliżyło milicjantów do rozwiązania zagadki tajemniczego złodzieja dzieł sztuki....



DR PAWEŁ CIELICZKO

literaturoznawca i historyk,
prezes Fundacji Kochania
Poznania

FOT. MUZEUM NARODOWE W POZNANIU/WIKIPEDIA

FOT. ARANŻACJA JUSTYNA SZADKOWSKA, ARCHIWUM PRYWATNE

Urlop od diety?

Co zrobić z dietą podczas urlopu? Zapomnieć o niej i jeść, ile dusza zapagnie, czy odmawiać sobie wszystkiego? Warto to wyśrodkować i zarówno podczas wakacji, jak i na co dzień stosować zasadę 80/20.

tekst: PATRYCJA MAJCHRZAK-KRAWIEC
zdjęcie: MICHAŁ KALET

Do kwestii żywienia trzeba podejść zdroworozsądkowo. Stosowanie restrykcyjnej diety w imię zdrowego odżywiania lub odchudzania wcale nie jest dobrym pomysłem, bo może doprowadzić do niedoborów żywieniowych i problemów w relacji z jedzeniem. Największe znaczenie ma całokształt codziennej diety, nie natomiast okazjonalne spożywanie produktów z kręgu, kolokwialnie mówiąc, „niezdrowej diety”. Dlatego pojedynczy deser albo pizza nie powinny wywoływać w nas wyrzutów sumienia. Jeśli jesteś w nowym miejscu i chcesz spróbować lokalnej potrawy, to jak najbardziej możesz sobie na to pozwolić. Próbowanie nowych rzeczy, zwłaszcza podczas wyjazdów, jest nawet wskazane! Rotowanie diety i różnorodność mają bardzo pozytywny wpływ na mikrobiotę jelitową. Aby mikroflora była zróżnicowana, potrzebne są różne substraty niezbędne do jej wzrastania (znaczenie mają szczególnie warzywa, owoce, roślinne źródła tłuszczu).

Zasada 80/20 pozwoli spełnić ideę spożywania posiłków o wysokiej wartości odżywczej (które stanowią 80 proc. diety), ale i zachować racjonalne podejście do żywienia i cieszyć się czasem urlopu (20 proc. posiłków stanowić może żywność tzw. wysokoprzetworzona, czyli słodkie i słone przekąski oraz fast foody – źródła cukrów prostych i kwasów tłuszczowych nasyc-

nych). Warto zaznaczyć, że w przypadku chorób zasadę tę należałoby zredukować, na przykład do 90/10 lub nawet czasowo zaniechać jej stosowania, z uwagi na konieczność całkowitego wykluczenia pewnych produktów. W tej sytuacji najlepiej skonsultować się ze specjalistą.

SKOMPONUJ POSIŁEK

Wybierając produkty, staraj się pamiętać o Talerzu Zdrowego Żywienia. Świadomie dobieraj źródła białka (np. kurczaka/rybę, najlepiej pieczoną/duszoną), tłuszczu (np. oliwę z oliwek/awokado, najlepiej dodawane na zimno), węglowodanów (najlepiej złożonych, np. kasze) oraz przede wszystkim błonnika (np. surówki, gotowane warzywa). Posiłki staraj się spożywać regularnie, a w każdym z nich umieść białko, dzięki czemu dłużej będziesz czuł sytość, ale i energię na spełnianie wakacyjnych marzeń. Unikniesz również wahań glikemii i nagłych zachcianek, zwłaszcza na słodkie przekąski.

Co zrobić w sytuacji, gdy w nadmorskim kurorcie najdzie nas ochota na gofra? Śmiało, zjedz! Przy czym postaraj się, żeby zrobić to zaraz po głównym posiłku, a słodką polewę do gofra zastąp dodatkiem sezonowych owoców (wybór letnich owoców jest nieskończony).

ZABIERZ KOKTAJL W PODRÓŻ

75 g awokado
200 ml napoju migdałowego
5 ml oliwy z oliwek
30 g nerkowców
20 g natki marchewki lub pietruszki
10 g siemienia lnianego
10 g syropu klonowego
100 g truskawek
Wszystkie składniki zblenduj na koktajl

NA WYJAZD MOŻESZ WZIĄĆ TAKŻE

- pokrojone, surowe warzywa lub już podduszone
- orzechy
- muffiny/pankejk
- kabanosy o wysokiej zawartości mięsa
- owsiankę, jagłankę

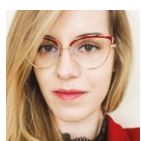
ŚWIADOMIE WYBIERZ PRZEKĄSKI

Na czas podróży zaplanuj potrawy proste, które możesz zabrać ze sobą w pudełku, i przekąski, ale będące możliwie jak najbardziej lekkostrawnymi (lekkostrawność możemy uzyskać m.in. dzięki odpowiedniej obróbce produktów). W podróży transportem zbiorowym, w tym w pociągach Kolei Wielkopolskich, ale także podczas pikników, idealnie sprawdzą się koktajle, które będą doskonałym źródłem polifenoli i zdrowego tłuszczu.

W atmosferze odpoczynku wiele osób zapomina o tak podstawowej rzeczy jak nawodnienie, które podczas wysokich temperatur i aktywności fizycznej jest niezmiernie ważne. Nie masz pomysłu, co możesz wypić poza wodą? Skomponuj domowy izotonik: do wody kokosowej (postaraj się kupić tę o jak najlepszym składzie, niedosłodzoną) dodaj szczyptę soli, kilka kropli soku z cytryny oraz pokrojonego na małe kawałki arbuza. Jeśli chcesz, możesz wszystko zblendować lub popijać z kawałkami arbuza (który z uwagi na dużą zawartość wody, sam w sobie dobrze nawadnia).

ZADBAJ O MIKROBIOTĘ

Jeśli wybierasz się na urlop zagraniczny, warto być już przed wyjazdem zaopatrzył się w probiotyk. Probiotyki to żywe drobnoustroje, które podawane w odpowiednich ilościach wywierają korzystne skutki zdrowotne, a ich działanie jest szczepozależne (uwarunkowane od zastosowania określonego szczepu). W przypadku zapobiegania biegunce podróży dobrze sprawuje się niepatogenny drożdżak *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745. Na rynku dostępnych jest wiele probiotyków, które opisywane są zawartością *Saccharomyces boulardii*, jednak bez oznaczenia literowo-cyfrowego konkretnego szczepu. Miejmy na uwadze, że w przypadku wyboru tego preparatu nie mamy gwarancji skuteczności przypisywanej właśnie szczepowi CNCM I-745.



PATRYCJA MAJCHRZAK-KRAWIEC

na co dzień specjalista w Biurze Zarządu Kolei Wielkopolskich, dietetyk
 po_kolei_z_ta_dieta

Komu w drogę TEMU LUNCHBOX!

Lato rozpieszcza nas niemal

nieograniczonym zasobem

świeżych warzyw i owoców.

Na wycieczki warto zaopatrzyć się

w pełnowartościowe posiłki,

które dadzą energię.

Przygotowanie lunchboxów wcale

nie musi być czasochłonne.

KLAUDIA MIKOŁAJCZYK



OWOCOWE SKYRNIKI (2 sztuki)

- 200 g jogurtu naturalnego typu Skyr
- 1 jajko
- 3-4 łyżki budyniu waniliowego
- 1 łyżka miodu
- ulubione świeże owoce, np.: truskawki, maliny, borówki

Jogurt, jajko, budyń oraz miód przełóż do miseczki i wymieszaj do połączenia składników. Przełóż gładką masę do kokilek, a na wierzch dodaj wybrane owoce. Piecz ok. 25 minut w 160 stopniach.

PROTIP: do masy zamiast budyniu możesz dodać 1-2 miarki odżywki białkowej w ulubionym smaku. Słyniki będą jeszcze bardziej sycące i smaczne.

ZIELONE ROLADKI Z TORTILLI (12 sztuk)

- 2 placki tortilli (najlepiej pełnoziarniste)
- 4 łyżki pesto bazyliowego lub kremowego sera
- 1 kostka wędzonego tofu (190 g)
- kilka listków sałaty
- ½ pęczka zielonych szparagów
- ½ pęczka szczypiorku
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka oleju
- suszone oregano, mielona papryka, curry

Tofu pokrój w kostkę i przełóż do miseczki. Przypraw oregano, papryką, curry lub innymi ulubionymi przyprawami, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz olej, wymieszaj. Przełóż tofu wraz ze szparagami na rozgrzaną patelnię i podsmaż do zarumienienia. W międzyczasie posmaruj placki tortilli pesto lub kremowym serem i ułóż sałatę. Kiedy tofu i szparagi będą gotowe, przełóż je na przygotowane wcześniej placki, posyp całość szczypiorkiem. Placki zwin w rulon, co ok. 5 cm wbij krótkie wykałaczki i pokrój tak, by powstały roladki. Przełóż całość do swojego lunchboxu.

PROTIP: by w pełni wykorzystać dary lata, możesz samodzielnie przygotować pesto pietrusz-

kowe. Potrzebujesz do tego: około 2-3 pęczków pietruszki, 3 ząbki czosnku, ½ szklanki oliwy z oliwek, 4-5 łyżek parmezanu, garści orzechów lub nasion słonecznika, soli i pieprzu. Do blendera wrzuć oberwane listki pietruszki, dodaj obrany czosnek i pozostałe składniki. Całość zblenduj.

PLACUSZKI MARCHEWKOWE (6 sztuk)

- 4 młode marchewki
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 30 g sera feta
- 2 jajka
- 4 łyżki zmielonych płatków owsianych lub mąki pszennej
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- ½ pęczka natki z pietruszki
- kurkuma, kumin, gałka muskatołowa, sól, pieprz do smaku

Marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach, cebulę pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej łyżkę oleju, dodaj marchew, cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz przyprawy, zeszkluj. Do miski przełóż zarumienione, przestudzone warzywa, dodaj jajka, pokruszony ser feta, zmielone płatki owsiane lub mąkę i wymieszaj na jednolitą masę. Porcje ciasta nakładaj na rozgrzaną patelnię i smaż z obu stron do uzyskania złotego koloru.

PROTIP: placuszki marchewkowe możesz zapakować do pudełka ze swoim ulubionym dipem. Moja propozycja to mix: naturalny jogurt kokosowy, łyżeczka musztardy (np. dijon lub sarepskiej) i 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę.



KLAUDIA MIKOŁAJCZYK

dietetyk i psycholog, szczególnie zainteresowana kwestiami psychologii jedzenia
 k.wszechjedzaca

Klaudia Mikołajczyk – psychologia i dietetyka



Z dala od zgiełku z telefonem w ręku

Niezależnie od celu podróży warto zaplanować czas, w którym odpoczniemy od natłoku newsów i mediów społecznościowych, a także poznamy nasze otoczenie z innej strony. Oto kilka aplikacji, które umilą czas poza domem, pozwolą odkryć nieznane ciekawostki lub po prostu zapewnią chwilę relaksu.

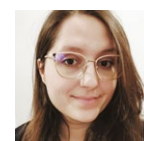
MARTA HYLLA

O wakacyjnej idylli dzieli nas czas podróży, którą możemy wykorzystać na kilka klasycznych gier, dostępnych bezpłatnie na każdego smartfona. Do grona sprawdzonych „czasoumiałaczy” warto dodać grę o nazwie **Nonogram**, potocznie zwaną „malowanie liczbami”. Rozgrywka polega na wypełnianiu

pól planszy zgodnie z liczbą wskazaną w danym rzędzie. Należy przewidzieć, w którym miejscu kończy się jeden ciąg kolorowych kwadracików, a zaczyna drugi. Nasza poprawna dedukcja zostanie nagrodzona – zamalowane elementy ułożą się w obrazek. W grze o nazwie **Słowo** zasady są równie proste: każda rozgrywka polega na wpisaniu odpowiedniego wyrazu we wskazaną liczbę krutek. Runda rozgrywana jest na planszy złożonej z pustych pól w układzie 6x5. To do gracza należy decyzja od jakiego słowa rozpocznie. Aby wygrać rundę, należy w maksymalnie 6 próbach odkryć hasło.

Spoglądając przez okno pociągu, możemy podziwiać Wielkopolskę. Z pomocą w samodzielnej eksploracji naszych pięknych terenów przychodzi nam trzy aplikacje. Pierwsza z nich to **PictureThis**, czyli identyfikator roślin, który na podstawie zdjęcia rozpoznaje niemal każde drzewo, kwiat, owoc czy warzywo, wskaże ich właściwości oraz podpowie, jak je pielęgnować. **Rock Identifier** to aplikacja działająca analogicznie do poprzedniej. Dzięki niej odkrywamy otaczające nas minerały, kamienie, a także bursztyny. Jeśli podczas wycieczki usłyszymy śpiew nieznanych nam dotąd ptaków, możemy skorzystać z aplikacji **BirdNET**, która na podstawie zarejestrowanego dźwięku powie, jakiego skrzydlatego artystę słyszymy. Wszystkie wyżej wymienione narzędzia zapisują „znaleziska” w prywatnej biblioteczce, pełniąc funkcję naszego podróжного dziennika. Spoglądając wieczorem w niebo, możemy dostrzec całe konstelacje gwiazd, w których rozpoznaniu pomoże nam **Stellarium Mobile: Mapa Gwiazd**. Aplikacja pokaże, jakie ciała niebieskie znajdują się w naszej galaktyce, a także kiedy warto zaplanować sesję obserwacyjną pod gołym niebem.

Gdy powrócimy do miejskiego zgiełku, możemy pozostać w relaksujących okolicznościach przyrody za sprawą aplikacji **Sleep Sounds**, która wyemituje dla nas dźwięki letniego deszczu, dzwoneczków brzęczących na wietrze czy kojących plusków strumyka.



MARTA HYLLA

socjolożka, dziennikarka i managerka; amatorka wycieczek górskich i fotografii przyrody

FOT. PEXELS, ARCHIWUM PRYWATNE



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Co słyszeć w regionie?

BARTOSZ KIRCHNER

JAROCIN FESTIWAL – 13-16 lipca 2023 r.

W te wakacje czas na kolejną odsłonę kultowego festiwalu w Jarocinie. Tym razem na dwóch scenach zaprezentuje się ponad 30 zespołów. Choć nie zabraknie zagranicznych gwiazd – taką z pewnością będzie metalowy zespół Soulfly – to uwagę przyciąga zestaw rodzimych artystów zaproszonych do Wielkopolski. W tym roku wystąpią m.in. Nosowska, T.Love, Agnieszka Chylińska, Fisz Emade Tworzywo, Voo Voo, Big Cyc oraz Krzysztof Zalewski z projektem „Zalewski śpiewa Niemena”. Zagrają też artyści związani z Wielkopolską, tacy jak Luxtorpeda czy Strachy na Lachy, a swój benefis zatytułowany „Jeszcze będzie przepięknie” obchodzić będzie znany m.in. z Tiltu i Brygady Kryzys Tomek Lipiński, który wystąpi razem z zaproszonymi gośćmi. Wydarzeniu towarzyszy też konkurs „Rytmy młodych”. Spośród trzydziestu półfinalistów jury i publiczność wyłoni piątkę zespołów, która dostała się do finału. Zwycięzca konkursu może liczyć na nagrodę finansową i występ na głównej scenie festiwalu.

POZNAŃ, PIŁA, ZAKRZEWO – Festiwal Blues Express – 8 lipca 2023 r.

A może by tak wybrać się na koncert, który rozpocznie się jeszcze przed wyjściem z pociągu? To propozycja od organizatorów Blues Expressu, który od ponad trzydziestu lat wyjeżdża na wielkopolskie tory. Festiwal łączy bluesa z koleją. Fani głodni muzycznych wrażeń w samo południe wyruszą z Poznania parowozem, w którym posłuchają muzyki bluesowej. Następnie, na siedmiu kolejnych stacjach, m.in. w Rogoźnie Wielkopolskim, Chodzieży i Pile spotkają zespoły grające bluesa na żywo. Na stacjach, jak co roku, z pewnością pojawią się nie tylko pasażerowie pociągu, ale także okoliczni mieszkańcy. Blues Express zakończy swój bieg w Zakrzewie, a fani muzyki z delty Missisipi przeniosą się nad Jezioro Proboszczowskie, gdzie w leśnym amfiteatrze rozpocznie się koncert finałowy. Podczas niego wystąpi czołówka polskiej sceny bluesowej i goście z zagranicy. Po zakończonym koncercie bluesowy skład wyruszy w podróż powrotną do stolicy Wielkopolski.

RAWICZ – RAWIKON – Rawickie Dni Fantastyki – 1 i 2 lipca 2023 r.

Południowa Wielkopolska na przełomie czerwca i lipca przyciągnie fanów fantastyki z całego kraju. Tydzień spędzony w Rawiczu będzie okazją do spotkania m.in. Grupy Filmowej Darwin oraz wielu innych zaproszonych prelegentów. W programie także m.in. warsztaty, kino plenerowe i koncerty. RawiKon odbędzie się w nowej siedzibie rawickiej biblioteki. Multibiblioteka to nowa wizytówka Rawicza – siedziba tamtejszej biblioteki została otwarta w budynku dawnego gimnazjum. Warto odwiedzić ją nie tylko w czasie trwania festiwalu.

Bez, lipa i kurdybanek

Wielkopolska natura oferuje niezwykle różnorodność dzikich roślin jadalnych. Od lasów i łąk po pola i brzegi jezior mamy tutaj pełno ziół, które można wykorzystać w kuchni. Doskonale sprawdzą się też w domowej apteczce.

DOMINIKA DICKAHRDT

Choć wiele osób może być przyzwyczajonych do spożywania tradycyjnych roślin uprawnych, dzikie rośliny jadalne również posiadają niezwykle walory smakowe i odżywcze. Odkrywanie potencjału tych roślin może być inspiracją do tworzenia nowych przepisów, które wprowadzą do naszej kuchni lokalne smaki. Niektóre z nich śmiało zastąpią nam pietruszkę, a inne sprawdzą się w domowych nalewkach lub mieszankach do naparów jako sprzymierzeńcy w walce z chorobą.

BLUSZCZYK KURDYBANEK

To niska roślina o okrągłych listkach z fioletowymi, dzwonkowatymi kwiatkami. Kwitnie do czerwca i wtedy też jest najlepszy czas na jej zbiory. Charakteryzuje się ciekawym aromatem, dlatego świeże ziele z powodzeniem można stosować w kuchni do przyprawiania mięs, warzyw, sosów i ziemniaków. Będzie pasować do dań, w których standardowo pojawia się szalwia i rozmaryn. Znakomicie sprawdzi się jako dodatek do masła ziołowego, twarogu oraz jajecznicy.

A dlaczego warto? Jest to przede wszystkim roślina dobra dla naszego układu pokarmowego. Już sam napar z ziele kurdybanka wspomaga trawienie i wpływa na przemianę materii. Co więcej, wspomaga wydzielanie żółci oraz odtruwa i oczyszcza wątrobę. Odwary świetnie sprawdzą się do płukania jamy ustnej i gardła ze względu na zawartość olejków eterycznych, które działają antyseptycznie. Ziele można parzyć świeże lub suszone. W postaci naparu ma również właściwości przeciwzapalne i moczopędne.

CZARNY BEZ

W czerwcu śmiało możemy zbierać kwiaty czarnego bzu (*Sambucus nigra*), które rosną w formie dużych baldachów. Ich aromat często jest wykorzystywany w syropach (syrop z hyćki) i lemoniadach, które z łatwością możemy sami odtworzyć w domu. Wśród zielarzy krążą nawet przepisy na „szampana” z kwiatów bzu, ponieważ ich pyłek zawiera naturalne drożdże, które mają zdolność fermentacji. Popularne są również kwiaty czarnego bzu w cieście naleśnikowym.

Jeśli chodzi o właściwości lecznicze, warto być przezornym i ususzyć kwiatki do naparu na okres jesienno-zimowy. Wykazano, że wodne wyciągi z kwiatów bzu czarnego działają napotnie i obniżają temperaturę ciała. Ponadto ułatwiają od-

krztuszanie zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny, zatem są wskazane przy kaszlu, przeziębieniu, katarze i gorączce. Ich kolejną ważną właściwością jest uszczelnianie naczyń krwionośnych i wpływ na poprawę krążenia krwi dzięki zawartości związków zwanych flawonoidami.

Warto wiedzieć, że cała roślina zawiera związek o nazwie sambunigryna, który może wywołać dolegliwości przewodu pokarmowego. Na szczęście już suszenie i obróbka termiczna rozkładają ten związek, zatem po przetworzeniu śmiało możemy cieszyć się smakiem kwiatów bzu.

KWIAT LIPY

Lipiec, jak sama nazwa wskazuje, to czas na zbiór kwiatów lipy. Jeśli macie w swojej okolicy drzewo, które rośnie z dala od dróg i spalin, warto – oczywiście z szacunkiem dla drzewa – pozyskać ten surowiec. Nie bez powodu lipa znalazła się tutaj po kwiatach czarnego bzu – jest również polecana przy przeziębieniu i gorączce, ponieważ wzmacnia wydzielanie potu oraz pomaga przy nieżycie górnych dróg oddechowych. Te dwa ususzone surowce razem z malinami i miodem dadzą nam leczniczy, rozgrzewający napar zimą. Warto wiedzieć, że taki napar można podawać dzieciom. Kolejną ważną cechą naparu z kwiatów lipy jest zawartość śluzów, które działają osłaniająco, powlekająco i zmiękczająco, zatem znacznie łagodzą podrażnienia gardła i błony śluzowej żołądka. Co ciekawe, młode listki lipy można śmiało jeść i dodawać do sałatek.

Przed spożyciem dzikich roślin jadalnych należy zdobyć odpowiednią wiedzę na ich temat, aby uniknąć przypadkowego spożycia roślin trujących lub nietolerowanych przez nasz organizm. Dlatego też warto uczestniczyć w spacerach zielarskich. Na początek przydatne będzie również korzystanie z aplikacji do rozpoznawania roślin takich jak np. Flora Incognita. Warto poszerzać swoją wiedzę i rozpocząć przygodę z ziołami, ponieważ to nie tylko smaczna alternatywa dla uprawianych roślin, ale także sposób na powrót do naturalnego, zrównoważonego sposobu odżywiania się.



DOMINIKA DICKAHRDT

kursantka w Instytucie Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych, pasjonatka roślinnej kuchni

Lato z Estradą

29.06 – 02.09



PODRÓŻE PO KULTURZE:
KIERUNEK POŁUDNIE

ESTRADA
POZNAN
ŃSKA

POZnań*

PARTNER:
Koleje
Wielkopolskie