DZIŚ NA STRONACH SPORTOWYCH

MOTOR POJECHAŁ DO KRAKOWA

LUBELSCY PIŁKARZE ZAGRAJĄ WIECZOREM Z WIECZYSTĄ

Nr ISSN 2353-6136
Nr indeksu 50-32X

www.kurierlubelski.pl

Nr 138 (18.314) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 23.11.2026

69 lat

kurier lubelski



FOT. KONRAD SUGIER

Lubelskie

W miejscowości Nowy Lipowiec (pow. biłgorajski) obiekt latający spadł na pole przy lesie i zapalił się. Okoliczni mieszkańcy słyszeli głośny wybuch i widzieli dym nad lasem. Szef MON stwierdził później, że była to rosyjska rakieta Ch-101. Spadła ok. 200-300 metrów od najbliższych zabudowań

– Str. 3, 6

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Lublin

Ile rodzice zapłacą za studniówkę i strój dla swojej pociechy?

Sam udział w balu to wydatek nawet tysiąca złotych od pary. A to dopiero początek studniówkowych wydatków

– Str. 4

Port w Małaszewiczach ma być filarem handlu z Chinami. Ale postępów w przebudowie brak

– Str. 5

Zakażenie wirusem RSV może mieć poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych

– Str. 14

Lublin

Czy sprawa przetargu na śmieci była czysta? Firmy odpowiadają na zarzuty

Artur Jurkowski

„Zmowę przetargową" zarzucił Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów trzem firmom odbierającym śmieci od mieszkańców Lublina. Kom-Eko, zależna od niej Ekoland oraz Koma Lublin zapewniają, że nie działały, aby „ograniczyć konkurencję".

Jesteśmy niewinni – przekonują spółki Kom-Eko oraz Koma, które odbierają śmieci od mieszkańców Lublina. To reakcja na zarzut Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów o „zmowę przetargową".

– Nasza spółka działa w oparciu o obowiązujące przepisy prawa oraz wysokie standardy uczciwości i przejrzystości. Spółka nie podejmuje ani nie podejmowała żadnych działań mających na celu ograniczenie konkurencji na lubelskim rynku odbioru odpadów komunalnych – podkreśla w stanowisku przesłanym do „Kuriera Lubelskiego" zarząd Koma Lublin

Podobne zapewniania składa Kom-Eko. – W toku postępowania przedstawimy prezesowi UOKiK pełne wyjaśnienia wraz z dokumentami, które – jesteśmy o tym przekonani – wykażą, że KOM-EKO S.A. nie uczestniczyła w porozumieniu ograniczającym konkurencję. Współpracujemy z urzędem i będziemy to robić do zakończenia sprawy – informuje spółka Kom-Eko.

Sprawa dotyczy przetargów na odbiór śmieci w Lublinie. Pisaliśmy już o tym w piątkowym „Kurierze".

– Wszczęłam postępowanie przeciwko firmom odbierającym odpady w Lublinie. Zarzuty udziału w zmowie przetargowej otrzymały trzy spółki: Kom-Eko, zależna od niej Ekoland oraz konkurencyjna Koma Lublin – poinformował 19 listopada Tomasz Chróstny, prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

Lublin jest podzielony na siedem sektorów śmieciowych. Obecnie zajmują się tym dwie firmy; Kom-Eko oraz Koma. Wygrały one w 2024 r. przetargi. Zlecenie obowiązuje na okres trzech lat (kwiecień 2025 – marzec 2028).

UOKiK przyjrzał się przetargom w Lublinie od 8 marca 2018 r. I uznał, że doszło do naruszenia przepisów.

– Kom-Eko i Koma Lublin to dwaj najwięksi gracze na lokalnym rynku. Prezes UOKiK podejrzewa, że wymienili się informacjami o planowanym udziale w przetargach i przez to każdy z nich mógł mieć pewność utrzymania dotychczasowych kontraktów. Co więcej, wiedząc, że główny konkurent nie złoży oferty w danym sektorze, przedsiębiorcy mogli proponować miastu wyższe ceny, niż gdyby rywalizowali pomiędzy sobą o zamówienie – wskazał w komunikacie UOKiK.

– Nie zgadzamy się z podejrzeniami sformułowanymi wobec KOM-EKO S.A. Nasze decyzje o tym, na które części zamówienia złożyć oferty, były samodzielnymi decyzjami biznesowymi, podjętymi na podstawie analizy dostępnych zasobów, kosztów i ryzyk związanych z realizacją kontraktów – zapewnia w stanowisku Kom – Eko.

– Str. 3

eprasa.pl 72bd85f0c4

POLECAMY

ŚRODA: Kiedy będzie otwarcie Muzeum Ziem Wschodnich Dawnej Rzeczypospolitej?

23.11.2026
Poniedziałek

Dziś imieniny obchodzą: Adela, Klemens
Telefon alarmowy: 112

KURIER LUBELSKI

Redaktor naczelny
Krzysztof Nowacki
Z-ca redaktora naczelnego
Marek Podgajny
Wydawcy
Barbara Woźnica
Marek Podgajny

www.kurierlubelski.pl

Polska Press
Makroregion Wschód
Redakcja Krakowskie Przedmieście 10/1
20-002 Lublin, tel. 81 44-62-800
redakcja@kurierlubelski.pl
Prezes Makroregionu
Aureliusz Mikos
Dyrektor reklamy
Karolina Rudnicka
Biuro reklamy oddziału
tel. 504 058 040
reklama@kurierlubelski.pl
Druk
Drukarnia ZPR Media S.A.
04-190 Warszawa
ul. Jubilerska 10

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
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
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.kurierlubelski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

PISALIŚMY W „KURIERZE"

22.11.1996 r. Grypa atakuje

Wirus grypy rozszalał się w naszym regionie na dobre. Tylko przez dwa dni w całym województwie lubelskim zanotowano ponad 4,2 tys. nowych zachorowań. W łóżkach leżą już całe rodziny. Powoli pustoszeją szkolne klasy i zakłady pracy.

Z meldunków nadsyłanych na bieżąco wojewody lubelskiego wynika, że największy wzrost zachorowań jest w Lublinie, a jego dynamika jest zatrważająca: w ciągu czterech dni w mieście zachorowało na grypę prawie półtora tysiąca dzieci i młodzieży. We wtorek lekarze w Lublinie zgłosili prawie 3 tys. nowych przypadków grypy i infekcji paragrypowych.

- Wzrost jest duży, ale o epidemii jeszcze się nie mówi. Nie wyklucza się jednak, że w razie utrzymania się wysokiego poziomu zachorowań wojewoda podejmie decyzję o zamknięciu szkół – poinformował „Kurier" Wojciech Marciniak, lekarz wojewódzki.

KALENDARIUM

1379
Książę Janusz I Starszy wydał przywilej, który zobowiązał mieszkańców do otoczenia Warszawy murem.

1672
Z inicjatywy hetmana Została zawiązana Konfederacja szczebrzeszyńska przeciw królowi Michałowi Korybutowi Wiśniowieckiemu.

1927
W koszarach w Mińsku Mazowieckim padła Kasztanka, ulubiona klacz marszałka Piłsudskiego.

2004
Wbrew oficjalnym wynikom Wiktor Juszczenko ogłosił się zwycięzcą wyborów prezydenckich na Ukrainie i złożył przysięgę przed parlamentem. Rozpoczęły się masowe strajki.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.kurierlubelski.pl

POGODA

dziś
1°C/-2°C

jutro
1°C/-2°C

Krzysztof Cugowski:
Staliśmy się społeczeństwem ciężko chorym



Po tragedii w Krakowie myślę, że nie ma żadnej sprawy, która by spowodowała, że nastąpi jakiekolwiek opamiętanie. To nabrało takiego zasięgu i rozpędu, że cokolwiek się nie wydarzy nie jest w stanie zmienić naszego społeczeństwa. Kiedy doszło do tragedii w Krakowie już po kilku godzinach, bez żadnej kompletnie podstawy, cała sprawa została zestygmatyzowana.

Wystarczyło tylko kilka słów ministra i wszystko poszło w świat. To był bardzo łakomy kąsek ponieważ do tej pory w Polsce nie było tego typu wydarzeń. Czy to prawicowy czy lewicowy ekstremista, to w ogóle bez znaczenia. Później nawet sam autor zaczął odwoływać to, co powiedział, ale to już się „przykleiło". Wydawałoby się, że w takim momencie nie na tym powinniśmy byli się skupiać, ale jednak...

Później dowiadujemy się, że do prokuratury trafiło doniesienie na bohaterskich policjantów, dzięki którym ofiar zamachu było o wiele mniej. Nie jestem w stanie tego pojąć. To tylko lekarze mogą ocenić stan kogoś takiego. To jest wszystko przerażające, niezrozumiałe i przykre.

Czytamy także takie komentarze jak wykładowczyni KUL. To jest jakieś kuriozum. Staliśmy się społeczeństwem ciężko chorym. Rozumiem podziały polityczne. One są na całym świecie. To normalne. Tylko, że to przerodziło się u nas w wojnę na śmierć i życie. To jest tylko polityka, a my życzymy śmierci przeciwnikom. To odsłania bardzo tragiczną rzecz w naszym narodzie. Aż się boję co będzie dalej, bo to wszystko cały czas eskaluje, a nie zanika.

W naszym kraju jest tylko taki mały plus, że u nas nie ma powszechnego dostępu do broni. Nie wyobrażam sobie, co by się działo, gdyby dostęp do broni był taki jak na przykład w Stanach Zjednoczonych. Obawiam się, że większość ludzi bałaby się wychodzić z domu.

W Stanach Zjednoczonych tego typu tragiczne sytuacje zdarzają się zdecydowanie częściej, a właściwie są na porządku dziennym. My, w Polsce, mamy jedne z najbardziej restrykcyjnych przepisów dotyczących broni wśród krajów zachodnich. Dostęp do broni mamy wręcz minimalny.

Jestem naprawdę poważnie przerażony tym, co się u nas dzieje. Takiej nienawiści nie było w społeczeństwie nawet w czasach walki opozycjonistów z komunistami. Nie mam nadziei, że ludzie się opamiętają, ale bardzo chciałbym się mylić.



FOT. ANNA KACZMARZ

Rynek w Krakowie po zamachu

LUBLIN



FOT. KATARZYNA NASTAJ/ PCK

Honorowi dawcy krwi, społecznicy oraz przedstawiciele szkół i instytucji wspierających krwiodawstwo spotkali się w Lublinie podczas gali zorganizowanej przez Lubelski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża. Uroczystość była częścią obchodów Dni Honorowego Krwiodawstwa PCK. Wręczono odznaczenia państwowe, Odznaki Honorowe Polskiego Czerwonego Krzyża i wyróżnienia osobom, które szczególnie zaangażowały się w działalność na rzecz honorowego krwiodawstwa. „Kurier" dołącza się z gratulacjami.

eprasa.pl 72bd85f0c4

LUBLIN

Firmy odpowiadają na zarzuty postawione przez UOKiK

Dokończenie ze str. 1

- Na możliwe ograniczenie konkurencji wskazują zarówno dowody zabezpieczone w toku zrealizowanych przez nas przeszukań, jak i analiza przebiegu przetargów – precyzuje Tomasz Chróstny, szef UOKiK.

W Lublinie dla mieszkańców bloków opłata za śmieci zależy od ilości zużytej wody. Stawka wynosi 13,20 zł/metr sześć. W domkach jednorodzinnych opłata miesięczna to 42 zł od osoby. - Co istotne, wskutek potencjalnej zmowy, mieszkańcy mogli płacić więcej za odbiór śmieci, ponieważ koszty usług zlecanych przez miasto w przetargach wpływają na wysokość opłat za gospodarowanie odpadami - podkreśla Tomasz Chróstny.

- Co stanie się jeżeli zarzuty prezesa UOKiKu o zmowie cenowej zostaną potwierdzone? Czy będziemy rozwiązywać umowy zawarte z firmą Koma i Kom-Eko? Czy będziemy je na następne lata wykluczać z przetargów na odbiór śmieci? – pytał na w ostatni czwartek (19 listopada) na sesji Rady Miasta Lublin radny Tomasz Gontarz (PiS).

UOKiK wskazuje też jakie kary mogą spotkać firmy, jeśli zarzuty się potwierdzą. - Za możliwy udział w zmowie przetargowej każdej ze spółek grozi kara do dziesięciu procent rocznego obrotu.

- Postępowanie dotyczy podejrzenia zawarcia porozumienia ograniczającego konkurencję i nie zostało zakończone wydaniem decyzji. Jego wszczęcie nie oznacza stwierdzenia naruszenia prawa i nie przesądza o wyniku sprawy. O tym, czy do naruszenia doszło, prezes UOKiK może rozstrzygnąć dopiero po zebraniu i ocenie całego materiału, w tym stanowisk i dowodów przedstawionych przez strony. Ewentualna decyzja prezesa UOKiK podlega kontroli niezależnego sądu - zastrzega Kom-Eko w przesłanym stanowisku.



FOT. ARCHIWUM

Wskutek potencjalnej zmowy, mieszkańcy mogli płacić więcej za odbiór śmieci - mówi prezes UOKiK

KRÓTKO

Powiat lubartowski

Znaleziono starsze małżeństwo. Nie dawali oznak życia

- W sobotę dyżurny lubartowskiej komendy otrzymał zgłoszenie od jednego z członków rodziny, że w jednym z domów w powiecie lubartowskim znaleziono kobietę i mężczyznę w wieku 75 i 78 lat, którzy nie dają oznak życia - poinformowała mł. aspirant Jagoda Jawor. Na miejsce zostały skierowane służby, również zastęp straży pożarnej. Załoga karetki stwierdziła zgon dwojga małżonków. Na miejscu zdarzenia przez kilka godzin trwały oględziny pod nadzorem prokuratora. Jego decyzją ciała zostały zabezpieczone celem badań sekcyjnych, które wyjaśnią przyczyny zgonu. Policja podała, że wstępne ustalenia wykluczają udział osób trzecich w tej sprawie.

- Okoliczności i przyczyny śmierci wyjaśni prowadzone śledztwo - mówi mł. aspirant Jagoda Jawor. **LUB**

LUBELSKIE



FOT. KONRAD SUGIER

Nowy Lipowiec. Służby mundurowe zabezpieczyły cały teren w pobliżu miejsca, gdzie spadł obiekt, do chwili zakończenia prac przez wojsko i biegłych

Głośny wybuch i dym nad lasem. W Nowym Lipowcu rakieta spadła 200-300 metrów od zabudowań

Anna Paszkowska

W piątek nad ranem w miejscowości Nowy Lipowiec (pow. biłgorajski) obiekt latający spadł na pole przy lesie i zapalił się. Słyszany był też głośny wybuch. Szef MON powiedział później, że była to rakieta Ch-101.

Niezidentyfikowane obiekty latające spadły w piątek w trzech miejscowościach: w Nowym Lipowcu w powiecie biłgorajskim, oraz w Rudniku i Mołodyczu na Podkarpaciu. Czy w Nowym Lipowcu spadła rosyjska rakieta manewrująca Ch-101? To jeden ze scenariuszy wskazywanych przez wojsko.

Nie było zagrożenia chemicznego

- Niepokój, wielki niepokój dla mieszkańców gminy Księżpol - mówi Jarosław Piskorski, wójt gminy. Jak zajechałem na miejsce zdarzenia było godzina 7:30 i już służby wszystkie pracowały. Podkreślam, że służby bardzo sprawnie i bardzo szybko na to miejsce dojechały. Było już zabezpieczone - twierdzi Jarosław Piskorski. - Widziałem wznoszący się nad lasem dym. Całe zdarzenie było ok. 200-300 metrów od zabudowy - dodaje.

Ze względów bezpieczeństwa czasowo wstrzymano zajęcia w placówkach oświatowych na terenie gminy, w czterech szkołach podstawowych i przedszkolu.

O przebiegu działań informował także wojewoda lubelski Krzysztof Komorski. Jak zaznaczył, jeszcze przed dotarciem służb uruchomione zostały procedury alarmowe.

- W pierwszej kolejności zależało nam, żeby wszystkie procedury zadziałały jak należy. Na terenie województwa lubelskiego uruchomiony został system wczesnego alarmowania i ostrzegania. Uruchomiony między godziną 6:31 a 6:33 - mówi wojewoda.

Wojewoda wyjaśnił również, że strażacy i inne służby nie od razu mogły rozpocząć szczegółowe oględziny miejsca zdarzenia.

- Pierwsze służby pojawiły się parę minut po godzinie 7. Ponieważ był ogień i nie było możliwości podejść. Służby musiały odczekać chwilę, aby dokonywać bardziej szczegółowych oględzin - twierdzi Krzysztof Komorski.

Po przeprowadzeniu wstępnych badań służby nie stwierdziły zagrożenia dla mieszkańców. Potwierdził to Prokurator Okręgowy w Lublinie Grzegorz Trusiewicz.

- Pierwsze sprawdzenia dokonane przez Komendę Wojewódzką Straży Pożarnej w Lublinie wskazują, że nie ma zagrożenia chemicznego. Teren został sprawdzony także przez specjalistów Komendy Wojewódzkiej Policji w Lublinie pod względem pirotechnicznym - podkreśla prokurator.

Biegli badają części znalezionej rakiety

Rzecznik Dowództwa Operacyjnego Rodzajów Sił Zbrojnych ppłk Jacek Goryszewski przekazał Polskiej Agencji Prasowej, że obiekt mógł być rosyjską rakietą manewrującą Ch-101 albo dronem odrzutowym.

Wcześniej szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz informował, że podczas nocnych ataków Rosji na Ukrainę w polską przestrzeń powietrzną wtargnęły najprawdopodobniej dwie rosyjskie rakiety i jeden dron. - W Nowym Lipowcu już można powiedzieć, że była to rakieta Ch-101 - dodał Kosiniak-Kamysz.

Prokuratura zabezpieczyła elementy obiektu. Jak poinformował rzecznik Prokuratury Okręgowej w Lublinie Marcin Kozak, udało się wydobyć i zabezpieczyć elementy napędowe oraz sterownicze. Zwrócił też uwagę, że lej powstały po upadku obiektu jest znacznie mniejszy niż ten w Tarnawie-Kolonii, gdzie 30 lipca spadła rosyjska rakieta manewrująca Ch-101.

Zabezpieczone części zostaną poddane dalszym badaniom laboratoryjnym. Prokuratura zaznacza, że ostateczne wnioski będą możliwe dopiero po uzyskaniu opinii biegłych.

Alarmy w 17 powiatach woj. lubelskiego

Alarm RCB o zagrożeniu atakiem z powietrza trafił w piątek rano do mieszkańców 17 powiatów na Lubelszczyźnie. Uruchomiono 446 syren alarmowych.

Szef MON zapewnił, że na terytorium Polski nikt nie ucierpiał. Dodał, że nie ma także żadnych zgłoszeń o zniszczeniach mienia prywatnego czy infrastruktury, w tym tej krytycznej.

eprasa.pl 72bd85f0c4

LUBLIN

Ile rodzice zapłacą za studniówkę, wystrojenie pociechy, za drona i transmisję w internecie?

Anna Paszkowska

Do matury zostało jeszcze 162 dni, ale wcześniej na uczniów czeka studniówka. Rodzice z kolei liczą pieniądze. Sam udział w balu to wydatek od kilkuset do nawet tysiąca złotych od pary. A to dopiero początek studniówkowych wydatków.

W XIX Liceum Ogólnokształcącym w Lublinie bal odbędzie się 9 stycznia w Rezydencji w Szczerym Polu. Jak mówi Aleksandra, mama jednej z uczennic, koszt uczestnictwa jest niemały.

– Za ucznia to około 630 złotych, plus osoba towarzysząca 370 złotych. W sumie wychodzi tysiąc złotych od pary – mówi.

W VI LO studniówka zaplanowana jest na 6 lutego w hotelu Luksor. – Myślę, że zamkniemy się w kwocie około 900 złotych za parę. Jeżeli ktoś idzie sam, to będzie to mniej więcej 750 złotych – mówi tata jednej z uczennic, członek komitetu organizacyjnego.

W III LO koszty są wyraźnie niższe. Studniówka odbędzie się w styczniu w Focus Hotel Premium Lublin Conference & Spa w Panieńszczyźnie. Za udział w balu zarówno uczniowie, jak i osoby towarzyszące zapłacą po 420 zł. – Wynegocjowaliśmy. Mam doświadczenie. To już moja trzecia studniówka w III LO – mówi pan Edmund, jeden z rodziców zaangażowanych w organizację wydarzenia. Jak podkreśla, pomogło doświadczenie zdobyte przy organizacji szkolnego półmetka.

– Młodzież miała półmetek także w tym lokalu, więc jakieś doświadczenie jest. Dzięki temu, że zdecydowaliśmy się na ten sam lokal, udało się wynegocjować dobre stawki – dodaje.



FOT. MAŁGORZATA GENCA/ARCHIWUM

Mimo kosztów - warto. Bo studniówka jest jednym z najważniejszych wydarzeń w życiu dorastających dzieci - twierdzą ich rodzice

W cenę studniówek coraz częściej wliczana jest rozbudowana oprawa fotograficzna i filmowa.

– Mają być fotografowie, kamerzyści, nawet drony. Moim zdaniem to już trochę przesada. Najważniejsze jest przecież, żeby młodzież dobrze się bawiła i miała wspomnienia – uważa mama maturzystki z XIX LO.

W VI LO zaplanowano specjalny system kamer umożliwiający nagrania z perspektywy lotu ptaka. Z kolei w III LO nowością będzie transmisja internetowa części oficjalnej.

– Uczniowie dostaną link i przekażą go osobom zainteresowanym z rodziny czy znajomym, którzy będą mogli na żywo sobie pooglądać – zapowiada pan Edmund.

Ile kosztuje to, co na siebie włożą?

W przypadku dziewcząt dochodzą wydatki na sukienkę, buty, fryzurę i makijaż.

– Sukienka kosztowała około 600 złotych. Do tego jeszcze buty, które pewnie będą kosztowały kolejne 300 złotych – wylicza Aleksandra.

Rodzice uczniów przyznają, że przygotowanie chłopaka również nie należy do tanich. Pan Edmund szacuje, że zakup garnituru, koszuli i obuwia dla syna pochłonie około 2 tys. zł.

– W przeciwieństwie do sukienki garnitur zostanie później wykorzystany jeszcze na maturze, czy w trakcie rodzinnych uroczystościach i innych ważnych wydarzeniach – podkreśla.

REKLAMA 0011616231

Znak: WB.6740.199.2026.MM12

OBWIESZCZENIE STAROSTY ŚWIDNICKIEGO

o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego

zawiadamiam

o wydaniu, na rzecz Wójta Gminy Mełgiew, decyzji nr 10/2026 z dnia 26 października 2026 r., udzielającej zezwolenia na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie drogi gminnej nr 105500L w miejscowości Józefów, gm. Mełgiew.

Inwestycja dotyczy działek w województwie lubelskim, powiecie świdnickim, gminie Mełgiew, w jednostce ewidencyjnej 061702_2 Mełgiew, w obrębie ewidencyjnym: 061702_2.0006 Józefów Kolonia oraz województwie lubelskim, powiecie lubelskim, gminie Wólka, w jednostce ewidencyjnej 060914_2 Wólka, w obrębie ewidencyjnym: 060914_2.0017 Łuszczów Drugi i realizowana będzie na działkach:

a) przeznaczonych pod rozbudowę drogi gminnej:
061702_2.0006 Józefów Kolonia: dz. nr ew. 72/3, 282/9, 636, 640/2, 651, 71/1 (71*), 70/1 (70*), 69/1 (69*), 68/1 (68*), 67/1 (67*), 66/1 (66*), 65/1 (65*), 64/5 (64/2*), 64/3 (64/1*), 41/1 (41*), 40/5 (40/2*), 40/3 (40/1*), 11/1 (11*), 10/1 (10*), 281/1 (281*), 280/1 (280*), 279/1 (279*), 278/5 (278/2*), 278/3 (278/1*), 277/1 (277*), 276/1 (276*), 274/3 (274/2*), 273/1 (273*), 272/6 (272/3*), 272/4 (272/1*), 271/3 (271/1*), 270/3 (270/1*), 269/1 (269*), 9/1 (9*), 8/1 (8*),
(*) numer działki przed podziałem.

b) przeznaczonych pod budowę innej drogi gminnej (przewidzianych do czasowego zajęcia):
060914_2.0017 Łuszczów Drugi: dz. nr ew. 1029.

Zakres przedmiotowej inwestycji obejmuje: rozbudowę drogi wraz z obustronnymi poboczami, budowę i przebudowę zjazdów.

Strony mogą zapoznać się z treścią decyzji w Starostwie Powiatowym w Świdniku, ul. Niepodległości 13, 21-040 Świdnik, w Wydziale Budownictwa, pokój nr 30, w godzinach pracy Urzędu.

Zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego, zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. od daty ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń i na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Świdniku, na tablicy ogłoszeń i na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Mełgiew i Urzędu Gminy Wólka oraz w prasie lokalnej.

Od decyzji służy stronom prawo do wniesienia odwołania do Wojewody Lubelskiego za pośrednictwem Starosty Świdnickiego w terminie 14 dni od daty, w której zawiadomienie o wydaniu ww. decyzji poprzez obwieszczenie stanie się skuteczne, tj. w terminie 28 dni do daty ukazania się obwieszczenia o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej.

LUBLIN

Łzawiące i ropiejące oko. Innowacyjne leczenie niedrożności dróg łzowych

Anna Paszkowska

Nawet 10 proc. dzieci może zmagać się z wrodzoną niedrożnością dróg łzowych. W Lublinie działa już program wspólnego leczenia prowadzony przez okulistów i laryngologów, którzy podczas jednego zabiegu usuwają przyczyny problemu.

Wrodzona niedrożność dróg łzowych objawia się przede wszystkim nadmiernym łzawieniem oka, nawracającymi infekcjami i ropieniem. Jak wyjaśnia okulistka dr Dominika Nowakowska z Katedry i Kliniki Okulistyki Ogólnej i Dziecięcej, większość przypadków udaje się leczyć zachowawczo.

- Oko wygląda jak stale zapłakane. Łzy mogą nawet wypływać na policzek, powodując podrażnienia skóry. W pierwszej kolejności stosujemy masaż worka łzowego i odpowiednią higienę oka. Skuteczność takiego leczenia sięga nawet 96 proc. - podkreśla lekarka.

Kiedy potrzebny jest zabieg?

Jeżeli objawy utrzymują się po ukończeniu przez dziecko 12. miesiąca życia, konieczna jest dalsza diagnostyka. Standardowo wykonywane jest tzw. sondowanie przewodu nosowo-łzowego, jednak nie zawsze przynosi ono oczekiwane efekty.

- Nawet u 20 proc. pacjentów dochodzi do niepowodzenia po takim zabiegu. Dlatego zdecydowaliśmy się na model leczenia „na cztery ręce", w którym okulista i laryngolog działają jednocześnie - wyjaśnia prof. Michał Kotowski z Kliniki Otolaryngologii Dziecięcej, Foniatrii i Audiologii.

Podczas zabiegu lekarze wykorzystują endoskop wprowadzany do nosa. Pozwala to wykryć m.in. torbiele, nieprawidłowości anatomiczne czy przeszkody utrudniające odpływ łez. Po udrożnieniu przewodu zakładany jest specjalny silikonowy stent utrzymywany zwykle przez około trzy miesiące.

Dr Dominika Nowakowska zaznacza, że szczególnie do takiego leczenia kwalifikowani są pacjenci po nieudanych wcześniejszych zabiegach oraz dzieci z obustronnymi objawami. - Już podczas pierwszej konsultacji możemy wyselekcjonować pacjentów, którzy odniosą największe korzyści ze współpracy okulisty i laryngologa - mówi.

Mama kilkuletniego Maciusia opowiadała, że przez lata chłopiec zmagał się z nawracającym łzawieniem i ropieniem oka. - Przez długi czas stosowaliśmy antybiotyki i masaże. Pomagały tylko na chwilę. Trafiliśmy do pani doktor Dominiki Nowakowskiej, która skierowała nas na zabieg. Dziś, prawie rok później, oczko nie łzawi i nie ropieje. Jesteśmy bardzo zadowoleni z efektów leczenia i opieki w szpitalu - podkreślała.

eprasa.pl 72bd85f0c4

MAŁASZEWICZE

Port w Małaszewiczach ma być filarem handlu z Chinami. Ale postępów w przebudowie brak

Dzięki tej inwestycji wpływy do budżetu państwa – z samego tylko podatku VAT – sięgną nawet 5 mld zł rocznie. Rozbudowany port ma być filarem wymiany gospodarczej Polski i UE z Chinami. Kiedy ruszą prace? Tego póki co wciąż nie wiadomo.

Jakub Sarek



FOT. ARCHIWUM/ŁUKASZ KACZANOWSKI

Rejon Przeładunkowy Małaszewicze

- Rejon Przeładunkowy Małaszewicze odgrywa kluczową rolę w transporcie i przeładunku towarów z toru szerokiego na tor normalny (europejski) pomiędzy krajami Dalekiego Wschodu i Azji Centralnej a Unią Europejską – nie ma wątpliwości Anna Szumańska, rzeczniczka Ministerstwa Infrastruktury.

O kwestię przebudowy i harmonogram robót w RP Małaszewicze zapytał w interpelacji skierowanej do ministra infrastruktury poseł Michał Moskal. Zarzuca resortowi „brak postępów w modernizacji Małaszewicz". - Zamiast programu inwestycyjnego uruchomiono finansowanie utrzymaniowe. Po przejęciu spółki zawarto z Cargotor umowę utrzymaniową, w ramach której na działania w Małaszewiczach przeznaczono 120 mln zł – po 40 mln zł rocznie przez trzy lata, począwszy od 2026 r. – ze środków Rządowego programu wsparcia zadań zarządców infrastruktury kolejowej do 2028 roku. Jest to kwota odpowiadająca około trzem i pół procenta zapowiadanego budżetu inwestycji (chodzi o 3,4 mld zł – dop. red). i służy utrzymaniu istniejącej infrastruktury, a nie jej rozbudowie – wskazuje Michał Moskal.

Piotr Malepszak, wiceminister infrastruktury, w odpowiedzi na interpelację posła Moskala, pisze, że port w Małaszewiczach otrzymał od rządu ok. 117 mln zł dofinansowania na utrzymanie i remonty swojej infrastruktury na lata 2026-28. W sumie ma zostać w tym czasie zmodernizowanych 47 km torów.

- Ze środków przypadających na 2026 r. zlecono wykonanie w RPM naprawy głównej blisko 8,5 km torów oraz 16 rozjazdów i skrzyżowań torów. Zadania remontowe obejmują kompleksową wymianę nawierzchni w obrębie układu torowego znajdującego się bezpośrednio na połączeniu dróg kolejowych, tj. na styku z infrastrukturą zarządzaną przez Spółkę, w obszarze linii kolejowych nr 865, 866 i 867. Głównym celem prowadzonych prac jest odtworzenie stanu technicznego infrastruktury, co pozwoli na poprawę bezpieczeństwa ruchu kolejowego oraz zniesienie obowiązujących od wielu lat ograniczeń prędkości – precyzuje Malepszak.

Spółka ma w ręku gotowy projekt i pozwolenia na budowę. Ale sama dokumentacja została poddana „aktualizacji i optymalizacji".

I etap prac terminalu w Małaszewiczach obejmuje „poprawę dostępności przejścia granicznego Terespol – Brześć przez rozbudowę układu torów o prześwicie 1520 mm stacji Terespol". Ta część prac – według szacunków – miałaby potrwać cztery lata. Kiedy ruszą?

- Realizacja tego zadania inwestycyjnego będzie uzależniona od możliwości zapewnienia środków finansowych na ich realizację, w tym od dostępności odpowiednich źródeł finansowania (obecnie przypisane środki w ramach Krajowego Programu Kolejowego, zgodnie z aktualnymi szacunkami, będą niewystarczające) – opisuje Malepszak.

II etap dotyczy z kolei „Budowy nowego mostu na rzece Bug wraz z włączeniem do układu torowego o prześwicie 1520 mm i 1435 mm stacji Terespol".

Oba zostały ujęte w dokumencie pn. „Zamierzenia inwestycyjne na lata 2021 - 2030 z perspektywą do 2040 roku". - Ministerstwo Infrastruktury dołoży wszelkich starań, aby ostateczna decyzja w sprawie inwestycji w RPM była podjęta w II kwartale 2027 r. - deklaruje Malepszak.

REKLAMA 0011608832



eprasa.pl 72bd85f0c4

FOKUS

• **Blisko 84 proc. podróży Polaków** w 2025 r. odbyło się transportem lądowym – podał Eurostat

KRÓTKO

Wielkopolskie

Tragiczny bilans nocnego pożaru w Trzciance

Trzy osoby, w tym 12-letnie dziecko, zginęły w nocnym pożarze domu jednorodzinnego w Trzciance (woj. wielkopolskie). Strażacy otrzymali zgłoszenie po godz. 1. Na miejscu zastali w pełni rozwinięty pożar. Z powodu wysokiej temperatury i silnego zadymienia nie mogli od razu wejść do budynku i ewakuować mieszkańców. Akcja trwała ok. 4,5 godziny. W szczytowym momencie brało w niej udział 13 zastępów straży pożarnej, czyli 38 ratowników.

Zakopane

Mężczyzna wypadł z okna, a w domu martwa kobieta

Policja wyjaśnia okoliczności tragedii w budynku przy ul. Weteranów Wojny, w pobliżu Krupówek w Zakopanem. W sobotę wczesnym popołudniem 44-letni mężczyzna prawdopodobnie wypadł z okna. Z poważnymi obrażeniami trafił do szpitala. W mieszkaniu, z którego mógł wypaść, funkcjonariusze znaleźli ciało 76-letniej kobiety. Na miejscu pracują policjanci, prokurator i technicy kryminalistyki. Świadkowie składają zeznania, a śledczy zabezpieczają ślady.

POLITYKA

Rosyjskie rakiety nad terytorium Polski. Kolejna prowokacja Kremla

Atak nie był przypadkowy. Gdy na wschodzie Polski spadły dwie rosyjskie rakiety i dron, obok ćwiczyła Koalicja Chętnych. Kreml znów próbuje zniechęcić Zachód do wspierania Ukrainy

Dorota Kowalska

W piątek na terenie Polski rozbiły się trzy rosyjskie obiekty wojskowe: dwie rakiety i dron. Spadły w Nowym Lipowcu, Rudniku nad Sanem i Mołodyczu. W Rudniku czasowo wstrzymano ruch pociągów na odcinku Nisko – Rudnik nad Sanem – Łętownia. Szczątki znaleziono poza obszarami zabudowanymi. Jednym z obiektów był rosyjski pocisk manewrujący Ch-101.

Generał Ireneusz Nowak poinformował, że w nocy z czwartku na piątek Rosja przeprowadziła zmasowany atak na Ukrainę. Użyła 26 pocisków Kalibr, 72 rakiet Ch-101 oraz 503 dronów, w tym ponad 200 odrzutowych. Jedenaście obiektów znalazło się w pobliżu polskiej granicy, a trzy ją przekroczyły.

Minister obrony Władysław Kosiniak-Kamysz przekazał, że wojsko reagowało na pierwsze alerty już około godz. 1.40. W powietrzu operowały polskie F-16 oraz szwedzkie Gripeny. Aktywowano systemy Patriot, PORAD i Pilica Plus, a w działaniach uczestniczyły śmigłowce i brygady Wojsk Obrony Terytorialnej.



FOT. PAP / PIOTR POLAK

W miejscach, w których spadły rosyjskie rakiety i dron, działania podjęli pirotechnicy, sprawdzili leje oraz okoliczne tereny

Szef MON ocenił, że był to jeden z największych rosyjskich ataków od początku pełnoskalowej wojny. – To świadczy o tym, że Rosja w żaden sposób nie deeskaluje, nie zatrzymuje się, tylko przekracza kolejne granice – oświadczył Kosiniak-Kamysz.

W związku z naruszeniem polskiej przestrzeni powietrznej mieszkańcy województw lubelskiego i podkarpackiego kilkukrotnie otrzymali alerty RCB.

Premier Donald Tusk zwołał naradę z udziałem ministrów, przedstawicieli Wojska Polskiego i szefów służb. Poinformował, że jeden z rosyjskich obiektów eksplodował, ale nie było ofiar ani zniszczeń. – (...) pokazuje to wyraźnie – biorąc też pod uwagę skalę ataku Rosji na Ukrainę tej nocy – że te miesiące będą miesiącami dużych wyzwań dla nas wszystkich – powiedział potem premier podczas konferencji prasowej.

Podkreślił, że obiekty pochodziły z Rosji, a całe zdarzenie nie wyglądało na przypadkowe.

– Wydaje się, że mamy do czynienia z intencjonalną prowokacją. Niedaleko tych incydentów odbywają się manewry wojsk Koalicji Chętnych, wspomagane także przez polskich żołnierzy – wskazał.

W czasie kiedy na terenie Polski spadły rosyjskie rakiety i dron, na poligonie w Nowej Dębie odbywały się duże ćwiczenia wojskowe, w których uczestniczyło niemal 5 tys. żołnierzy z 11 krajów – w tym Koalicji Chętnych, czyli państw wspierających Ukrainę. Manewry trwały od 9 listopada, skończyły się wczoraj, 22 listopada.

W sobotę z nieoficjalną wizytą przybył do Polski sekretarz generalny NATO Mark Rutte. Nazwał wydarzenia „niebezpiecznym incydentem" i poinformował, że pozostawał w kontakcie z polskim premierem i prezydentem. Zapowiedział dokładne wyjaśnienie okoliczności oraz ocenę zagrożeń dla systemu odstraszania i obrony Sojuszu.

Rutte pytany, czy taka sytuacja może się powtórzyć, odparł, że nie może tego stwierdzić, ale może zagwarantować, że „NATO będzie bronić każdego centymetra polskiego terytorium".

W związku z naruszeniem polskiej przestrzeni powietrznej ma się odbyć posiedzenie Rady Północnoatlantyckiej. Polska przedstawi na nim propozycje nowych działań dotyczących wojny w Ukrainie i coraz częstszych naruszeń przestrzeni NATO przez Rosję. Kosiniak-Kamysz poinformował, że uzgadniał szczegóły z naczelnym dowódcą Sojuszniczych Sił w Europie, generałem Alexusem Grynkewichem. **PAP**

0011616514

Szanownemu Panu

dr. Grzegorzowi Kondrasiukowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

ŚP

Ojca

składają

Dyrekcja i Pracownicy
Instytutu Językoznawstwa i Literaturoznawstwa UMCS
w Lublinie

POLITYKA

Wzywa konkurentów do przeprosin

oprac. Karolina Wrońska

Szef MSWiA Marcin Kierwiński wezwał polityków PiS do przeprosin policjantów.

5 listopada policja złożyła zawiadomienie dotyczące publikacji, w których sugerowano, że funkcjonariuszy wyposażono w broń maszynową, aby zabezpieczyć protest pod TK. Szef MSWiA Marcin Kierwiński wyjaśnił, że decyzja dotyczyła operacji prowadzonej w związku z zagrożeniem dywersją i sabotażem. Policjanci otrzymali pistolety maszynowe i kamizelki kuloodporne, a siły policji, Straży Granicznej, służb specjalnych i wojska skierowano na granicę z obwodem królewieckim. Minister skrytykował wcześniejsze wypowiedzi polityków PiS na temat tej operacji. I dodał: „dziś czas, jeżeli macie resztki honoru, powiedzieć przepraszam". **PAP**

BEZPIECZEŃSTWO

Polska i Litwa wciągane w atak na Rosję

oprac. Karolina Wrońska

Centrum Walki z Dezinformacją monitoruje doniesienia o ukraińskim ataku na obwód królewiecki i ostrzega przed licznymi fałszywymi przekazami Rosji.

Według rozpowszechnianych przekazów niemieckie wojska w Polsce miały koordynować ukraińskie działania, a Polska, Litwa i NATO uczestniczyć w uderzeniu na Rosję. Centrum zaapelowało o korzystanie z oficjalnych komunikatów polskich służb.

Szef litewskiego MSZ Kestutis Budrys zaprzeczył udziałowi Litwy w ataku dronów oraz udostępnieniu przestrzeni powietrznej. O eksplozjach w Bałtyjsku informował kanał Exilenova+. Centrum Walki z Dezinformacją ma identyfikować i ujawniać narracje zagrażające bezpieczeństwu Polski. **PAP**

eprasa.pl 72bd85f0c4

TEHERAN

Gospodarcza katastrofa w Iranie. Brakuje prądu i chleba

Grzegorz Kuczyński

Iran ogłosił, że wprowadza racjonowanie energii elektrycznej, kilka dni po tym, jak władze uruchomiły procedury „zarządzania zakupami" w celu zaradzenia niedoborom chleba. Przerwy w dostawach prądu rozpoczęły się 22 listopada.

– Atak na infrastrukturę gazową kraju pogorszył sytuację, dlatego tej zimy powinniśmy spodziewać się trudności – zacytowała słowa Pezeszkiana państwowa agencja informacyjna ISNA.



FOT. AA/ABACA/ABACA/EAST NEWS

Nawet przez 2 godziny na dobę będą wstrzymywane dostawy prądu. Ataki USA i Izraela pogłębiły problemy energetyczne przed zimą

Ograniczenia dostaw prądu

Mohammad Allahdad, szef irańskiego państwowego przedsiębiorstwa energetycznego, powiedział w telewizji państwowej, że przerwy w dostawach prądu będą trwały do dwóch godzin dziennie, w zależności od lokalizacji.

– Biorąc pod uwagę stan zaopatrzenia kraju w paliwo, sektor energetyczny będzie zmuszony wprowadzić ograniczenia w dystrybucji energii od niedzieli – powiedział w sobotę, 21 listopada.

Pomimo posiadania jednych z największych na świecie zasobów ropy i gazu Iran od dawna boryka się z problemami w zaspokajaniu krajowego zapotrzebowania na energię. Starzejąca się sieć energetyczna od lat cierpi z powodu niedoinwestowania, a także przez sankcje zachodnie.

„Chlebowy kryzys" w części Iranu

Tymczasem irańskie władze zaczęły ograniczać ilość subsydiowanego chleba, jaką gospodarstwa domowe mogą kupić w co najmniej trzech prowincjach. Po wyczerpaniu miesięcznego limitu nabywcy płacą ponad pięciokrotność ceny. Urzędnicy przedstawiają sprzeczne wyjaśnienia dotyczące obecnej sytuacji, a posunięcie to spotkało się z krytyką ze strony ekonomistów, a nawet mediów o twardym stanowisku.

Program Ministerstwa Spraw Wewnętrznych, nazwany „zarządzaniem zakupem chleba", został uruchomiony za pośrednictwem czytników kart w piekarniach w prowincjach Markazi, Chuzestan i Zandżan. Nie ogłoszono tego publicznie, a ani piekarze, ani klienci nie zostali o tym poinformowani – poinformowały irańskie media 18 listopada. Nawet zwolennicy twardej linii kręcą nosem, gdy Iran „po cichu" ogranicza dotowany chleb.

Nikt nie wie, co zrobi Trump

Tymczasem prezydent USA Donald Trump powiedział 21 listopada stacji Fox News, że chce zawrzeć z Teheranem „stałe" porozumienie, które uniemożliwiłoby przyszłym prezydentom unieważnienie takiej umowy. Osobno Trump powiedział izraelskiej stacji News 12 w wywiadzie telefonicznym, że „nie spieszy się z podejmowaniem jakichkolwiek decyzji w sprawie Iranu".

Tydzień wcześniej Trump stwierdził, że przeprowadzenie nowych ataków na Iran jest „całkiem mało prawdopodobne", dopóki trwają rozmowy, ale wiele serwisów informacyjnych, powołując się na źródła, podało, że prezydent może ponownie rozważyć tę kwestię. CBS News podało, że Izrael i Stany Zjednoczone rozważają przeprowadzenie nowych ataków na Iran, ponieważ trwające od miesięcy rozmowy, w których pośredniczyły Katar i Oman, nie przyniosły żadnych postępów.

KIJÓW

Zełenski dziękuje ponownie Melanii Trump i proponuje kolejne ewakuacje

oprac. Anna Nagel

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski wskazał 15 miejscowości w okupowanych częściach obwodów chersońskiego i zaporoskiego, gdzie proponuje misje humanitarne na wzór ewakuacji cywilów z Ołeszek.

„Po raz kolejny dziękujemy pierwszej damie USA za Ołeszki, za odblokowanie miejscowości i ewakuację naszych ludzi, obywateli Ukrainy. Omówiliśmy tę kwestię z naczelnym dowódcą Sił Zbrojnych Ukrainy Mychajłem Drapatym i dzisiaj ponownie zatwierdziliśmy listę. Szczegółowo rozmawialiśmy o tych misjach humanitarnych, liczbie osób, które możemy ewakuować, oraz o dotychczasowych przygotowaniach" – poinformował Zełenski w rozmowie z dziennikarzami w komunikatorze WhatsApp.



FOT. AUTOR

Melania Trump została odznaczona przez Zełenskiego Orderem Księżnej Olgi I klasy

Prezydent dodał, że zaktualizowaną listę miejscowości przekazano już ukraińskiemu rzecznikowi praw człowieka Dmytrowi Łubincowi oraz stronie amerykańskiej.

W obwodzie chersońskim na południu Ukrainy na liście znalazły się miejscowości: Radeńsk, Kostohryzowe, Hoła Prystań, Stara Zburjiwka, Nowa Zburjiwka, Hładkiwka, Wełyki Kopani, Kardaszynka i Wełyka Kardaszynka. W obwodzie zaporoskim są to natomiast: Majaczka, Złatopil, Dniprorudne, Kamjanske, Werchnia Krynyca i Wasylówka.

Według prezydenta lista będzie nadal aktualizowana po ustaleniu liczby osób przebywających w miejscowościach na okupowanych terytoriach oraz ich stanu zdrowia.

Na początku listopada rzecznik praw człowieka Dmytro Łubinec poinformował, że w Ukrainie przygotowywane są możliwości zorganizowania dodatkowej bezpiecznej ewakuacji ludności cywilnej z okupowanych przez Rosję Ołeszek i sąsiednich miejscowości.

Zawieszenie broni w Ołeszkach trwało od 27 października do 1 listopada. Umożliwiono ewakuację prawie 800 osób.

DROBNE

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę budowlaną 23 ary, uzbrojona przy szosie w Dominowie gm. Głusk. t. 607-477-447; 609-962-743

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA zatrudni opiekunki do pracy w Niemczech, 790-480-590

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BIAŁY montaż hydrauliczny, malowanie, gładź, glazura, panele, cykliniowanie, lakierowanie, zabudowa k-g, elektryka, nietypowe zlecenia, 883-211-674

MONTAŻ karniszy, suszarek, żyrandoli, szafek, mebli, zamków, ścianki działowe, sufity podwieszane, malowanie, hydraulika, elektryka, nietypowe zlecenia, 601-351-338

OKNA, konserwacja, regulacja, uszczelnianie. Balkony, tarasy - sufity, ściany, balustrada, terakota, 601-351-338

Remonty, wykończenia mieszkań i lokali - kompleksowo, naprawy hydrauliczne, elektryczne drobne naprawy 508-56-56-52, 81\740-03-99

REMONTY/ELEKTRYKA/ TANIO/693-051-624

ZŁOTA rączka - awarie, naprawy, remonty A-Z, hydraulika, udrażnianie kanalizacji, elektryka, nietypowe zlecenia, 601-351-338

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

INNE

UPRZĄTANIE mieszkań po zmarłych osobach. Uprzątanie, strychów, garaży, posesji. Wywóz zbędnych rzeczy. Porządkowanie zaniedbanych działek., 530-373-641

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

Towarzyskie

Ola, 81/744-42-62

AUTOREKLAMA

strefa EDUKACJI

Edukacja w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

REKLAMA 0011616070

Burmistrz Łęcznej

informuje, że w dniu 19.11.2026 r.

wywieszono na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Łęcznej oraz opublikowano w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej Urzędu na okres 21 dni wykaz nieruchomości położonych w m. Łęczna oraz w Zofiówce i przeznaczonych do oddania w dzierżawę.

/Zarządzenie Nr 180/2026 Burmistrza Łęcznej z dnia 19.11.2026 r./

REKLAMA 0011615829

ZARZĄD NIERUCHOMOŚCI KOMUNALNYCH W LUBLINIE
ul. Grodzka 12, 20-112 Lublin

PODAJE DO PUBLICZNEJ WIADOMOŚCI

Na tablicy ogłoszeń w siedzibie Zarządu Nieruchomości Komunalnych w Lublinie został wywieszony od dnia 19 listopada 2026 r. na okres 21 dni wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Lublin, przeznaczonych do oddania w użyczenie.

Z wykazem można się zapoznać na stronie internetowej www.znk-lublin.pl w zakładce użyczenia.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA
0011613738



EROS – w mitologii greckiej
bóg miłości i namiętności.

EROS, HEROS, SILD**EROS**.



PRODUKT LECZNICZY OTC

Lek na erekcję.

Działa już po 12 minutach. Działa do 5 godzin*.

SILDEROS MAX, 50 mg, tabletki powlekane. Substancja czynna: każda tabletka powlekana zawiera 50 mg syldenafilu w postaci cytrynianu syldenafilu. **Wskazania do stosowania:** produkt leczniczy SILDEROS MAX jest wskazany do stosowania u dorosłych mężczyzn z zaburzeniami erekcji, czyli niezdolnością uzyskania lub utrzymania erekcji prącia wystarczającej do odbycia stosunku płciowego. W celu skutecznego działania produktu leczniczego SILDEROS MAX niezbędna jest stymulacja seksualna. **Podmiot odpowiedzialny:** Synoptis Pharma Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa.
*Charakterystyka Produktu Leczniczego SILDEROS MAX, 19.04.2024 r.

A/11/2026/37

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. ZWRÓĆ UWAGĘ NA PRZECIWWSKAZANIA. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

eprasa.pl 72bd85f0c4

PLEBISCYT HIPOKRATES

Pacjenci zdecydowali, poznaliśmy laureatów plebiscytu Hipokrates

Stoją za nimi długie lata pracy, codzienne zaufanie pacjentów i relacje budowane podczas wizyt. W ubiegłym tygodniu odbyła się wojewódzka galai plebiscytu Hipokrates 2026 i poznaliśmy medyków i placówki, które zdobyły największe uznanie głosujących. Nie zabrakło wzruszeń, osobistych podziękowań i historii, które pokazały, że za zawodowymi tytułami stoją konkretni ludzie

Patrycja Pakuła

Galę w Lubelskim Centrum Konferencyjnym poprowadziła Magdalena Gorgol-Rzepecka. Uroczystość rozpoczął występ Hanny Bezdek, przygotowanej przez instruktorkę wokalną Elżbietę Niczyporuk.

W pięciu kategoriach - Lekarz Rodzinny/POZ Roku, Pediatra Roku, Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku, Stomatolog/Ortodonta Roku oraz Przychodnia/Gabinet Roku - najpierw odbyło się głosowanie powiatowe, a następnie zwycięzcy tych etapów awansowali do rywalizacji o miejsca na wojewódzkim podium. W pozostałych kategoriach głosowanie odbywało się na szczeblu województwa.

Dla Wioletty Skrzypek-Kowalczyk, która zajęła pierwsze miejsce w kategorii Pielęgniarka Roku, nagroda była szczególnym podsumowaniem ponad 30 lat pracy.

- To wyróżnienie jest dla mnie ogromną radością oraz bardzo miłym podsumowaniem mojej ponad trzydziestoletniej pracy w zawodzie pielęgniarki. Bardzo dziękuję przede wszystkim pacjentom za okazane zaufanie. Dziękuję moim współpracownikom, koleżankom, kolegom. Dziękuję mojej rodzinie, szczególnie rodzinie, dlatego że praca pielęgniarki nie zawsze kończy się, kiedy wychodzimy ze szpitala - mówiła laureatka.

Wzruszenia nie kryła również dr n. med. Kinga Franciszkiewicz-Pietrzak, która zdobyła tytuł Chirurga Roku. Podziękowała pacjentom za głosy i zaangażowanie, a także mężowi za wsparcie.

- Jestem wzruszona, jest mi niezmiernie miło i bardzo dziękuję wszystkim moim pacjentom za głosy, za zaangażowanie. Stanowią dla mnie olbrzymie wsparcie i taki motor do pracy. A chirurgować kocham - powiedziała.

Sporo emocji przyniosło także wystąpienie Karoliny Cybuli, laureatki pierwszego miejsca w kategorii Psycholog/Psychoterapeuta Roku. Opowiedziała o swojej pracy, ale też o własnych doświadczeniach związanych ze zdrowiem i osobach, które pomagają jej w walce o nie. Podziękowała pacjentom za zaufanie.

- Moją pracę traktuję jako służbę i to jest dla mnie największy zaszczyt - podkreśliła.

Jednym z najbardziej osobistych momentów gali było odebranie nagrody dla Okulisty Roku. W imieniu dr n. med. Agnieszki Kudasiewicz-Kardaszewskiej wystąpił jej syn, Piotr Kardaszewski. Lekarka nie mogła przyjechać na uroczystość, ponieważ miała zaplanowane operacje i pacjentów w Nowym Sączu.

Jej syn opowiedział o pracy mamy, jej podejściu do pacjentów i zaangażowaniu w kształcenie młodszych lekarzy. Wspomniał również o niedawnej misji medycznej w Tanzanii. Przywołał trzy zasady przekazywania wiedzy, znane z serialu „The Pitt": „see one, do one, teach one" - zobacz, zrób, naucz kolejnego.

Jak podkreślał, te trzy słowa dobrze oddają podejście jego mamy do młodszych kolegów. Zwrócił też uwagę, że wyróżnienie w plebiscycie jest dowodem na to, jak wielu pacjentów docenia jej pracę.

- „See one, do one, teach one" - zobacz, zrób, naucz. Myślę, że to bardzo dobrze pokazuje, jak mama podchodzi do młodszych kolegów i jak przekazuje im swoją wiedzę. A ta nominacja pokazuje, jak wielu pacjentów docenia jej pracę - mówił Piotr Kardaszewski.

Hipokrates 2026. Oto laureaci wojewódzcy

- Lekarz Rodzinny/POZ Roku
  Anna Nowak-Kowalska
  Dagmara Kucharska
  Joanna Mróz-Chromiak
- Pediatra Roku
  Beata Dorosz-Hreńczuk
  Anna Różyńska-Polak
  Katarzyna Czerniak
- Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
  Wioletta Skrzypek-Kowalczyk
  Katarzyna Czerniakowska
  Agata Bogusz
- Stomatolog/Ortodonta Roku
  Adrianna Orgasińska
  Marcin Kowalczyk
  Jakub Lewartowski vel Lewartowicz
- Przychodnia/Gabinet Roku
  Viamed
  Przychodnia Orzeszkowej 28
  Centrum Medyczne Aga-Med
- Położna/Położny Roku
  Beata Wołek
  Dorota Sajdak
  Magdalena Dzięgielewska
- Ginekolog Roku
  Mariusz Jęczeń
  dr n. med. Sara Wawrysiuk
  Bartłomiej Barczyński
- Chirurg Roku
  dr n. med. Kinga Franciszkiewicz-Pietrzak
  dr n. med. Henryk Gomuła
  Jarosław Szkurłatowicz
- Ortopeda Roku
  Michał Bąk
  Jaromir Jarecki
  dr n. med. Łukasz Karaś
- Fizjoterapeuta/Osteopata Roku
  Robert Marciniak
  Michał Brzuchala
  Katarzyna Osiadły
- Kardiolog Roku
  Bartosz Kijewski
  dr n. med. Andrzej Sałacki
  Katarzyna Arent-Piotrowska
- Urolog/Nefrolog Roku
  Jacek Kiś
  Monika Wojciechowska
  Paulina Jośko
- Okulista Roku
  dr n. med. Agnieszka Kudasiewicz-Kardaszewska
  dr hab. n. med. Mateusz Winiarczyk
  Stanisław Abraszek
- Dermatolog Roku
  dr n. med. Marta Denisow-Pietrzyk
  Michał Adamczyk
  Wojciech Cielica, Tomasz Młynarski, Dorota Czelej, Agata Pisarska
- Laryngolog Roku
  prof. dr hab. n. med. Artur Niedzielski
  dr n. med. Tomasz Stankiewicz
  Wojciech Chlebny
- Anestezjolog Roku
  Katarzyna Jaśkiewicz-Najda
  Konrad Styliński
  Bartosz Janusz
- Neurolog Roku
  Elwira Krzaczek
  Piotr Słabczyński
  dr n. med. Beata Gołębiowska
- Ratownik Medyczny/Przedmedyczny Roku
  Paweł Baryga
  Daniel Turczanik
  Michał Pałyska
- Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku
  Marzena Galarda
  Kamila Mielnicka
  Barbara Szymańska
- Radiolog/Technik Elektroradiolog Roku
  Ilona Dziadko
  Robert Maksymowicz
  Maciej Szmygin
- Onkolog Roku
  dr n. med. Rafał Wójcik
  Natalia Samołyk-Kogaczewska
  dr hab. n. med. Andrzej Kurylcio
- Psycholog/Psychoterapeuta Roku
  Karolina Cybula
  Beata Sosnowska-Krawczyk
  Barbara Wieczorek
- Psychiatra Roku
  Małgorzata Romanowska
  Małgorzata Bojarska
  Anna Litwin
- Menedżer Placówki Medycznej Roku
  Dagmara Kucharska
  Eliza Wiktor
  Elżbieta Korszla
- Szpital Roku
  1 Wojskowy Szpital Kliniczny z Poliklinika SPZOZ
  SPZOZ nr 1
  Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Lublinie



FOT. MG



FOT. MG

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA

0011611537

Polska może być regionalnym hubem LNG. Infrastruktura, rynek i bezpieczeństwo dają nam przewagę

Infrastruktura gazowa, dywersyfikacja dostaw, rozwój rynku i współpraca z państwami Europy Środkowo-Wschodniej – mogą sprawić, że Polska będzie najważniejszym centrum gazowym w regionie. Ale to nie stanie się tak łatwo. O perspektywach budowy regionalnego hubu gazowego, wyzwaniach rynkowych i bezpieczeństwie infrastruktury dyskutowali przedstawiciele ORLENU, GAZ-SYSTEM, TGE Towarowej Giełdy Energii oraz PGE Polskiej Grupy Energetycznej. Panel był częścią siódmej edycji Partnership for Transatlantic Energy Cooperation (P-TEC).



FOT. POLSKA PRESS

Infrastruktura LNG i dywersyfikacja dostaw

Polska może być centrum dystrybucji gazu w Europie Środkowo-Wschodniej. Nasze przewagi to: infrastruktura LNG, połączenia międzysystemowe i współpraca z innymi państwami regionu. Fundamentem polskiej pozycji są terminale LNG w Świnoujściu i FSRU w Gdańsku. Większe możliwości importowe to bezpieczeństwo dostaw nie tylko w Polsce, lecz także w sąsiednich państwach. Na znaczenie współpracy regionalnej zwraca uwagę **Sławomir Staszak, wiceprezes zarządu ORLEN ds. Energy**.

– Polska ma potencjał, by stać się jednym z głównych centrów LNG w regionie. Rozwijamy współpracę z partnerami ze Słowacji, Węgier i Ukrainy. To naturalne rozszerzenie naszych dotychczasowych relacji, w tym współpracy z Naftogazem. Rozbudowa infrastruktury importowej pozwoli nam zwiększyć skalę działalności i obsługiwać nie tylko rynek krajowy, ale również odbiorców w państwach sąsiednich.

Ważnym elementem jest krajowy system przesyłowy. **Sławomir Hinc, prezes zarządu GAZ-SYSTEM** podkreśla, że Polska nie jest uzależniona od dostaw z jednego kierunku.

– Dzisiaj system jest znacznie lepiej połączony z państwami sąsiednimi. Dzięki temu możemy nie tylko sprowadzać gaz do Polski, lecz także przesyłać go dalej, do odbiorców w regionie.

Rozbudowa infrastruktury wykracza poza krajowe bezpieczeństwo energetyczne. Może stworzyć warunki do rozwoju regionalnego handlu gazem i zwiększyć rolę Polski w europejskim systemie dostaw.

Infrastruktura to jeszcze nie wszystko. Potrzebny jest płynny rynek

Nawet rozbudowana sieć przesyłowa i duże możliwości importowe nie przesądzają jeszcze o powstaniu regionalnego hubu. Trzeba stworzyć gazowy rynek, na którym „gracze" z różnych państw będą mogli swobodnie zawierać transakcje.

– Jeżeli nie zbudujemy odpowiedniej płynności, pozostaniemy z kilkoma oddzielnymi rynkami, które nie będą w stanie stworzyć silnego regionalnego indeksu cenowego. Naszym celem jest rynek, który będzie mógł konkurować z takimi punktami odniesienia jak TTF czy THE. (TTF – benchmark cenowy gazu w Holandii, THE – niemiecki operator rynku). Nie osiągniemy tego samodzielnie – potrzebna jest współpraca z uczestnikami rynku i operatorami systemów w całym regionie – uważa **Piotr Listwoń, prezes TGE Towarowej Giełdy Energii.**

Polska może stać się ważnym centrum handlu, ale regionalny charakter hubu będzie wymagał otwartości na transakcje i fizyczne przepływy gazu między państwami.

Popyt odbiorców musi wyznaczać skalę inwestycji

Rozwój infrastruktury i rynku musi być powiązany z rzeczywistym zapotrzebowaniem na gaz. W przeciwnym razie możliwości importowe będą rosnąć szybciej niż popyt, a koszt inwestycji nie znajdzie uzasadnienia w wykorzystaniu systemu.

Sławomir Staszak podkreśla rolę odbiorcy końcowego. ORLEN jest nie tylko importerem gazu, ale również konsumentem, m.in. w elektrowniach i elektrociepłowniach gazowych.

– Nie możemy koncentrować się wyłącznie na tym, żeby importować jak najwięcej gazu i budować jak największą infrastrukturę. Na końcu tego łańcucha zawsze jest klient. Dlatego rozwój możliwości importowych musi odpowiadać na potrzeby odbiorców i być powiązany z tym, jak będzie zmieniało się zapotrzebowanie na gaz w Polsce oraz w krajach regionu.

Znaczenie gazu w transformacji energetycznej podkreśla **Katarzyna Rozenfeld, wiceprezeska zarządu PGE ds. operacyjnych.**

– Gaz jest bardzo ważny dla PGE. Planujemy rozwój mocy gazowych do poziomu 9,6 GW w 2030 roku. To oznacza, że musimy odpowiednio wcześnie zadbać o dostępność paliwa i możliwości jego dostarczenia. Nasz udział w procesie dotyczącym FSRU i pozyskanie slotów jest konsekwencją tych planów – potrzebujemy gazu w odpowiedniej ilości i we właściwym czasie.

Rozwój infrastruktury LNG nie jest celem samym w sobie. Musi wynikać z planów przedsiębiorstw energetycznych i prognozowanego zapotrzebowania na paliwo.

Dywersyfikacja dostaw i geopolityka

Polska i Europa Środkowo-Wschodnia musi kalkulować dostępność LNG i ryzyko koncentracji dostaw z określonych kierunków.

Sławomir Staszak przypomina, że ORLEN importuje gaz z USA, Norwegii, Kataru, Trynidadu i Tobago oraz Nigerii.

– Nie możemy opierać bezpieczeństwa dostaw na jednym kierunku ani jednym partnerze. Naszym zadaniem jest dywersyfikowanie portfela i stałe monitorowanie sytuacji na rynku. Chcemy być przygotowani na zmiany, tak aby zapewnić dostawy do Polski, a w przyszłości również do odbiorców w całym regionie.

Magazyny i bezpieczeństwo infrastruktury krytycznej

Magazyny gazu zwiększą elastyczność systemu, umożliwią zakupy w różnych okresach i wzmocnią bezpieczeństwo w razie zakłóceń dostaw. Do tego potrzeba jednak, by inwestycje w pojemności magazynowe były uzasadnione ekonomicznie i wspierały konkurencję.

– Wszyscy reprezentujemy infrastrukturę, która ma kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa kraju. Możemy wiele nauczyć się z doświadczeń Ukrainy, ale potrzebujemy także rzeczywistego planu na poziomie krajowym. Współpraca pozwoli nam porównywać doświadczenia, lepiej koordynować działania i skuteczniej chronić nasze aktywa – wskazuje Sławomir Hinc, prezes zarządu GAZ-SYSTEM .

Regionalny hub to wspólny projekt

Polska ma wszelkie atuty, by odgrywać większą rolę na regionalnym rynku gazu: rozwiniętą infrastrukturę, dostęp do LNG, połączenia z sąsiadami i rosnące możliwości handlowe. Niestety, to nie gwarantuje jeszcze sukcesu.

O powodzeniu projektu zdecydują przede wszystkim: zdolność do przyciągnięcia zagranicznych uczestników rynku, zapewnienie odpowiedniej płynności handlu, rozwój transgranicznych przepływów oraz dostosowanie inwestycji do rzeczywistego zapotrzebowania.

Nie można zapominać o bezpieczeństwie.

– Ochrona infrastruktury krytycznej powinna być jednym z priorytetów całego sektora energetycznego – uważa Katarzyna Rozenfeld, wiceprezeska zarządu PGE ds. operacyjnych.

Miernikiem sukcesu w perspektywie roku 2030 będą: większa liczba klientów zagranicznych, rosnąca konkurencja, większy wolumen transakcji i rozwój handlu transgranicznego.

Warunkiem jest nie tylko realizacja inwestycji infrastrukturalnych, ale również stworzenie atrakcyjnego, płynnego i bezpiecznego rynku, który przyciągnie uczestników z całej Europy Środkowo-Wschodniej.

Partnerem Strategicznym Wydarzenia jest ORLEN.

Partnerzy: PGE Polska Grupa Energetyczna, ENEA, GAZ-SYSTEM

PARTNER STRATEGICZNY WYDARZENIA

PARTNERZY

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011611715

Przełomowy moment dla europejskiej energetyki – Konferencja P-TEC w Warszawie

18-19 listopada odbyła się już 7. edycja P-TEC, czyli Partnership for Transatlantic Energy Cooperation. Wydarzenie zostało zorganizowane wspólnie przez Departament Energii USA, polskie Ministerstwo Energii oraz Global Energy Center działające przy think tanku Atlantic Council. W tym roku uczestnicy skupili się na kwestiach budowania bezpiecznego, stabilnego i konkurencyjnego systemu energetycznego w Europie.



FOT. POLSKA PRESS

Konferencja P-TEC skupiła przedstawicieli sektora prywatnego oraz administracji państwowej

P-TEC połączyło dwie perspektywy: biznesową i rządową. Pierwszy dzień konferencji zdominowały rozmowy o inwestycjach, finansowaniu i konkretnych projektach energetycznych. Jako prelegenci w większości występowali liderzy świata biznesu oraz przedstawiciele agencji rządowych blisko współpracujących z sektorem prywatnym. Drugiego zaś dnia głos należał przede wszystkim do ministrów i przedstawicieli najwyższego szczebla administracji państwowej. Eksperckie panele tematyczne zajmowały się najważniejszymi kwestiami dla polskiej i europejskiej energetyki oraz jej partnerstwem z USA. W całości wydarzenia uczestniczyli amerykański Sekretarz Energii Chris Wright i polski Minister Energii Miłosz Motyka. Podczas ceremonii otwarcia, Premier Donald Tusk wygłosił przemówienie, w którym podkreślił znaczenie innowacji oraz współpracy: *„Dywersyfikacja, nowoczesność, innowacyjność, różne źródła energii i współpraca oparta na wzajemnym zaufaniu, na przyjaźni, na poczuciu, że możemy liczyć na siebie nawzajem. To jest przyszłość energii nie tylko w Polsce”.*

Obecność dwóch stron, biznesowej i rządowej była szczególnie istotna, ponieważ ich współpraca jest niezbędna do realizacji inwestycji infrastrukturalnych w skali, która czeka Polskę i Europę.

Namiastka pewności w niepewnych czasach. Jak zadbać o odporność energetyki?

Z uwagi na kontekst geopolityczny i toczącą się za wschodnią granicą wojnę, znaczną część uwagi poświęcono inwestycjom w odporną infrastrukturę, która może pomóc w radzeniu sobie z kryzysami. Eksperci zidentyfikowali sieć przesyłową gazu jako kluczową przewagę adaptacyjną europejskich państw, która pozwoliła im przekierować import z Rosji na innych dostawców, takich jak m.in. Stany Zjednoczone. Piotr Kuś, dyrektor ENTSOG, europejskiego stowarzyszenia zrzeszającego operatorów systemów przesyłowych gazu ziemnego, poinformował, że obecnie aż 40 proc. gazu na zimę pochodzi z LNG. Jeszcze dziesięć lat temu było to nie do pomyślenia. Omówiono również najnowsze inwestycje w modernizację i wzmocnienie infrastruktury gazowej w Ukrainie, realizowane przy wsparciu amerykańskiej agencji DFC.

Czy Polska stanie się regionalnym hubem LNG?

Jednym z najważniejszych tematów poruszanych podczas biznesowej części konferencji była koncepcja utworzenia w Polsce hubu gazowego dzięki bałtyckiemu terminalowi LNG. W panelu uczestniczyli **wiceprezes zarządu ORLEN ds. Energy Sławomir Staszak, Katarzyna Rozenfeld, wiceprezeska zarządu PGE ds. operacyjnych, prezes zarządu GAZ-SYSTEM Sławomir Hinc, oraz prezes Towarowej Giełdy Energii (TGE) Piotr Listwoń**, rozmowa była moderowana przez Macieja Filipa Bukowskiego, przewodniczącego działów Energii i Odporności w Fundacji im. Kazimierza Pułaskiego. Eksperci omówili potencjał Polski do pełnienia tej funkcji oraz możliwości dostępnej infrastruktury. W takim modelu gaz przybywający drogą morską z różnych stron świata byłby transferowany do kolejnych sąsiednich państw. Zidentyfikowano także potencjalne bariery i obszary wymagające poprawy, takie jak dostępność magazynów gazu. Temat był kontynuowany także drugiego dnia konferencji, w dyskusji ministerialnej, w której uczestniczyli m.in. minister energii Miłosz Motyka oraz przedstawiciele rządów Węgier i Grecji.

Przyszłość atomu w Polsce

Gaz nie wyczerpywał tematów warszawskiego spotkania. Ważne miejsce zajęła także energetyka jądrowa. Na świeczniku znalazły się zarówno wielkoskalowe elektrownie, jak i małe reaktory modułowe SMR. Rozmowy dotyczyły doświadczeń z dotychczasowych projektów, możliwości zwiększania skali produkcji oraz warunków potrzebnych do realizacji kolejnych inwestycji. Polskim planom poświęcono wydarzenie Poland Nuclear Showcase. Program Polskiej Energetyki Jądrowej przewiduje budowę dwóch elektrowni o łącznej mocy od 6 do 9 GW. Pierwsza ma powstać na Pomorzu w technologii AP1000, we współpracy z Westinghouse i Bechtel, a rozpoczęcie jej komercyjnej pracy planowane jest na 2036 rok. Równolegle trwa dialog dotyczący wyboru technologii i partnera dla drugiej elektrowni. Nie zabrakło również rozmów o finansowaniu. Amerykańska agencja DFC i Polski Fundusz Rozwoju zadeklarowały współpracę przy analizie możliwości mobilizacji kapitału prywatnego na potrzeby polskiego programu jądrowego.

Konferencja P-TEC była tłem do zawarcia historycznych porozumień w obszarze energetyki

Rozmowy o bezpieczeństwie energetycznym znalazły także wyraz w podpisanych porozumieniach. ORLEN zawarł memoranda ze słowackim SPP i węgierskim MVM ONEnergy dotyczące możliwości współpracy przy dostawach LNG. To krok w stronę szerszego wykorzystania polskiej infrastruktury do zaopatrywania sąsiadów i budowania pozycji Polski jako regionalnego hubu gazowego. Ten kierunek uzupełnia memorandum Grupy ORLEN z amerykańskim funduszem Carlyle dotyczące współpracy energetycznej i inwestycyjnej, m.in. w Polsce i Europie Środkowo-Wschodniej.

Ponadto, operatorzy systemów przesyłowych państw V4 uzgodnili współpracę na rzecz sprawniejszego transportu gazu i lepszego wykorzystania istniejących połączeń. GAZ-SYSTEM, litewski Amber Grid i KN Energies podpisały natomiast memorandum dotyczące ochrony, odporności i cyberbezpieczeństwa infrastruktury gazowej. Nie zabrakło również wątku jądrowego. PEJ, Westinghouse i Bechtel podpisały dokument dotyczący współdziałania przy pierwszej polskiej elektrowni, a Politechnika Gdańska i University of South Carolina memorandum w sprawie kształcenia kadr dla sektora. Reprezentanci Albanii i Czarnogóry podpisali natomiast deklarację dołączenia do amerykańskiej inicjatywy Trump Peace Pipelines Framework, wspierającej rozwój infrastruktury i dostaw gazu z USA.

Ważne komentarze ze strony decydentów

Tegoroczną edycję P-TEC zamknęła wspólna konferencja prasowa z udziałem amerykańskiego Sekretarza Energii Chrisa Wrighta i polskiego Ministra Energii Miłosza Motyki. Sekretarz podkreślił znaczenie Polski jako pioniera w nowej fali budowy elektrowni atomowych: *„Polska jest pionierem jako pierwsze państwo w regionie, który zawarł partnerstwo ze Stanami Zjednoczonymi w obszarze energetyki jądrowej. Prawdopodobnie będzie również uczestniczyć w kolejnych tego typu projektach, kiedy będziemy dostarczać tę technologię do innych europejskich krajów. Rozpoczynamy dzisiaj masywnych rozmiarów współpracę, na której obopólnie skorzystają polskie i amerykańskie firmy”.*

To duża szansa dla polskich przedsiębiorstw i podwykonawców, którzy wyrobiwszy kompetencje przy budowie pierwszej elektrowni będą mogli je wdrożyć przy kolejnych tego typu projektach w regionie. Minister Miłosz Motyka podkreślił także znaczenie współpracy w zakresie LNG i infrastruktury przesyłowej gazu nie tylko dla Polski, ale też dla całego regionu.

„Te kontrakty, które zawieramy dzisiaj ze Stanami Zjednoczonymi, są realizowane także we współpracy z naszymi partnerami z regionu. Wystarczy spojrzeć na wolumeny sprzedaży chociażby na Ukrainę. To pokazuje, że dzisiaj nasza infrastruktura jest gotowa, żeby zrealizować tych umów więcej. Mamy na to przygotowane możliwości przesyłowe”.

Zaznaczył, że udział we wspólnych projektach energetycznych zależy zawsze od suwerennej decyzji poszczególnych państw, ale Polska zamierza wspierać zawieranie kolejnych umów na partnerskich zasadach. Będą one korzystne zarówno dla państw, jak i dla gospodarstw domowych będących finalnymi konsumentami produktów energetycznych, takich jak gaz ziemny.

Partnerem Strategicznym Wydarzenia jest ORLEN.

Partnerzy: PGE Polska Grupa Energetyczna, ENEA, GAZ-SYSTEM.

PARTNER STRATEGICZNY WYDARZENIA

PARTNERZY WYDARZENIA

eprasa.pl 72bd85f0c4

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Grypa czy przeziębienie?Rozpoznasz je bez trudu po objawach; Uzdrowiskowa perełka niedaleko Nałęczowa

PROFILAKTYKA

Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie w całym organizmie. Ludzie często nie wiedzą, że chorują

Cukrzycę uznaje się za chorobę cywilizacyjną, czyli rozwijającą się pod wpływem współczesnego stylu życia. W Polsce choruje na nią około 3 milionów osób, choć aż jedna trzecia z nich nie zdaje sobie z tego sprawy

Monika Żurawska

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania lub działania insuliny, tj. hormonu produkowanego przez trzustkę. Najczęstsze objawy cukrzycy to zbyt wysoki poziom glukozy we krwi, wzmożone pragnienie, nadwaga i trudno gojące się rany. Jednak pierwsze objawy cukrzycy nie są charakterystyczne. Dlatego wiele osób dowiaduje się o chorobie dopiero wtedy, kiedy poważnie zaczyna szwankować zdrowie.

Mechanizm działania choroby

Cukrzyca to choroba wyniszczająca – jeśli nie kontroluje się poziomu glukozy we krwi, cukier ten sieje spustoszenie w organizmie. Mechanizm uszkodzeń polega na reakcjach glikacji, czyli przyłączania się glukozy do budujących białka aminokwasów albo kwasów tłuszczowych w lipidach. Powstające wtedy struktury powodują degenerację w obrębie komórek i tkanek, a powstałe szkody są nieodwracalne. Cukier niszczy białka podtrzymujące strukturę skóry (takie jak kolagen i elastyna), co powoduje szybsze starzenie się i wiotczenie skóry.

Wymienione procesy leżą u podstaw rozwoju wielu współczesnych chorób, m.in. neurodegeneracyjnych, układu sercowo-naczyniowego czy raka. Cukrzycy towarzyszy zwiększone ryzyko rozwoju schorzeń układu krążenia, degeneracji narządu wzroku, infekcji skóry i dziąseł, neuropatii, problemów ze słuchem, zaburzeń psychicznych, męskiej impotencji, a w skrajnych przypadkach mogą pojawić się komplikacje w obrębie stóp, zakończone zakażeniem i koniecznością amputacji.

Cukrzyca może być przyczyną uszkodzenia nerek, naczyń krwionośnych, a nawet serca. Powodem zapadania na tę chorobę jest odporność na działanie insuliny.

Najważniejsze dwa rodzaje choroby to cukrzyca typu 1, zwana również dziecięcą 1, i cukrzyca typu 2, która dotyka osoby starsze i jest ściśle związana z niewłaściwie prowadzonym stylem życia.



FOT. 123RF

Cukrzyca dotyka w sumie około 6 procent populacji, a według informacji Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej do 2030 roku ten wskaźnik może wzrosnąć do 10 procent

Cukrzyca typu 1

Ten rodzaj cukrzycy dotyka głównie ludzi przed 35. rokiem życia, w tym także dzieci. Potocznie określany jest mianem „cukrzycy młodego wieku". Przyczyna tej choroby to upośledzone działanie układu immunologicznego (odpornościowego), który wytwarza przeciwciała względem prawidłowych komórek beta trzustki. Te regulują odpowiedni poziom insuliny w organizmie.

Niestety, człowiek nie jest w stanie zapobiec wystąpieniu tego typu cukrzycy. Może jednak walczyć z chorobą, stosując, np. dietę niskowęglowodanową, prowadząc aktywny tryb życia, angażujący do wysiłku partie ciała, w które w danym czasie nie otrzymuje zastrzyków z insuliną, zewnętrzne przyjmowanie insuliny i innych leków wspomagających.

Cukrzyca typu 2

Dla odmiany ten typ cukrzycy nazywany jest potocznie „cukrzycą starczą", ponieważ najczęściej występuje u osób między 45. a 60. rokiem życia, a także w podeszłym wieku. Jednak obecnie ze względu na siedzący tryb życia oraz nieprawidłową dietę diagnozowana jest coraz częściej u młodych osób, a nawet dzieci. Na cukrzycę typu 2 może składać się jeden z dwóch czynników.

Pierwszym, zależnym od nas samych, jest otyłość (zwłaszcza otyłość brzuszna), która wpływa na insulinooporność. Ta zapasowa tkanka w jamie brzusznej, nazywana tłuszczem trzewnym, jest najbardziej niebezpieczna dla naszego metabolizmu, ponieważ stale wytwarza związki o działaniu prozapalnym.

Dodatkowo takie „zapasy" w organizmie oznaczają, że trzustka u osób z nadwagą lub otyłych jest przeciążona. Musi produkować często przez wiele lat ponadprzeciętne ilości insuliny, aby zachować odpowiednie stężenie glukozy we krwi. Po długim czasie takiego stanu rzeczy komórki beta trzustki odpowiedzialne za ten proces ulegają wyczerpaniu i osobie chorej pozostaje jedynie sztuczne ingerowanie w poziom glukozy w organizmie.

Drugi czynnik, niezależny od stylu życia konkretnej osoby, to genetyczne uwarunkowanie zaburzenia produkcji lub wydzielania insuliny. W tym przypadku dziedziczy się skłonność do zachorowania na cukrzycę i wszelkie zewnętrzne ingerencję nie pomogą całkowicie temu zapobiec.

Na czym polega leczenie cukrzycy?

● Osoby chore na cukrzycę typu 1 muszą przyjmować insulinę do końca życia. W typie 2. częściej podaje się leki doustne, możliwe (i zalecane) jest przy tym uzyskanie lepszej kontroli nad chorobą dzięki utracie nadmiaru tkanki tłuszczowej (ok. 90 proc. chorych ma nadwagę lub cierpi na otyłość) oraz zmianie stylu życia.

● Koniecznym warunkiem skutecznego leczenia jest zmiana jadłospisu i zwiększenie poziomu aktywności fizycznej. Zaleca się regularny ruch oraz dietę niskoglikemiczną, czyli opartą na żywności o niskim indeksie glikemicznym. Wskaźnik ten jest miarą szybkości, z jaką rośnie poziom cukru we krwi po spożyciu danego produktu. Najniższe wartości charakteryzują naturalne, nieprzetworzone pokarmy roślinne, zwłaszcza warzywa.

● Chorym zaleca się wybieranie nieoczyszczonych ziaren zbóż, a więc pełnoziarnistego pieczywa, kasz, naturalnych płatków, a także nasion roślin strączkowych, orzechów i pestek. Ponieważ jednak to węglowodany w największej mierze wpływają na poziom cukru we krwi, ich spożycie z przetworów skrobiowych i owoców (a zwłaszcza ze słodyczy, które są niezalecane) powinno podlegać ścisłej kontroli.

● Aby obniżyć indeks glikemiczny posiłków, produkty zawierające węglowodany łączy się z chudymi źródłami białka i zdrowymi tłuszczami roślinnymi. Korzystne jest ograniczenie produktów zwierzęcych, ruch po posiłku i spożywanie superproduktów bogatych w antyoksydanty, takich jak przyprawy korzenne czy naturalna kawa.

Te badania wykonuje się przy podejrzeniu cukrzycy:

- stężenie cukru we krwi na czczo – jest to laboratoryjny pomiar poziomu glukozy w krwi żylnej po min. 8 godzinach od ostatniego posiłku,
- tolerancję glukozy – test tolerancji glukozy (inaczej doustnego obciążenia glukozą) to dwukrotny pomiar stężenia glukozy we krwi żylnej, pobranej na czczo oraz 2 godziny po spożyciu roztworu zawierającego 75 g glukozy,
- poziom glukozy i acetonu w moczu – to orientacyjne badanie obecności w moczu glukozy i ciał ketonowych za pomocą testów paskowych, stosowane najczęściej u kobiet w ciąży i osób z cukrzycą typu 1. Pozwala ocenić ryzyko powikłań spowodowanych bardzo wysokim stężeniem glukozy we krwi,
- stężenie peptydu C we krwi – badanie na czczo dla osób niestosujących leczenia cukrzycy, określające zdolność trzustki do produkcji insuliny,
- stężenie określonych przeciwciał uznawanych za czynniki rozwoju cukrzycy – oznaczenie antyciał takich jak ICA, anty-GAD, IAA, IA2beta i Zn8.

eprasa.pl 72bd85f0c4

SANATORIA

Jesienny turnus w uzdrowisku? Świetny pomysł

Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z leczniczego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po okolicy. Oto 13 uzdrowisk, które polecamy jesienią

Poleca Emil Hoff



FOT. KARINA TROJOK

Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają jak malowane; można w nich też wypoczywać bez tłumu i zgiełku

1. Kudowa-Zdrój: brama do Gór Stołowych

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów. Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

2. Gołdap: relaks w polskiej tajdze

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

3. Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki, urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

4. Duszniki-Zdrój: idealne na wakacje smogowe

W sezonie grzewczym nadal w wielu miejscach Polski odczuwa się pogorszenie jakości powietrza. Na popularności zyskują tzw. wakacje smogowe, czyli wycieczki z takich właśnie miejsc na tereny słynące z czystego powietrza. Wyjątkowo dobre powietrze mają Duszniki-Zdrój, co czyni je świetnym kierunkiem na jesienne wakacje smogowe – lub choćby tylko „weekend smogowy". W Dusznikach można podziwiać ruiny zamku, renesansowy rynek, piękny park zdrojowy z amfiteatrem. Czystym powietrzem nacieszycie się do woli na szlakach turystycznych, wiodących w Góry Stołowe, Orlickie i Bystrzyckie. Przez Duszniki przebiega Główny Szlak Sudecki, turyści bardzo też cenią trasę do schroniska PTTK „Jagodna".

5. Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też). W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe, np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to też dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

6. Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta – Nałęczów otaczają unikalne wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

7. Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX w. z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął 1. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

8. Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica to uzdrowisko w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

9. Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i Sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

10. Supraśl: miejsce pachnące żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon. Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną z nich żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Zdecydowanie warto wybrać się tam na wycieczkę.

11. Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji. Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

12. Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikalny sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarcza, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i znowu cieszyć się pięknymi widokami.

13. Augustów: jesień pośród jezior

Uroczy Augustów otacza aż 9 jezior, jeśli więc lubicie podziwiać mieniące się kolorami drzewa, odbijające się w tafli wody, w Augustowie nacieszycie oczy i zrobicie prześliczne zdjęcia. Warto wybrać się na spacer np. na molo nad jeziorem Necko. Jest gigantyczne, pod względem powierzchni drugie w Polsce, wliczając mola nad Bałtykiem.

Augustów otacza Puszcza Augustowska z jej licznymi szlakami turystycznymi i słynną Doliną Rospudy. W samym mieście nie brakuje uznanych zakładów leczniczych. Dwa z nich znalazły się w moim rankingu najlepszych polskich sanatoriów nad jeziorami: Pałac na Wodzie Falkowski Medical & SPA oraz Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA BiaVita, które zajęło pierwsze miejsce na tej liście.

eprasa.pl 72bd85f0c4

PROFILAKTYKA

Ten lek seniorzy mogą dostać w aptece za darmo. Zapobiega niedoborom witaminy D

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Witamina D3 to składnik diety niezbędny do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Jesienią i zimą szczególnego znaczenia nabiera jej suplementacja.

Witamina D odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego, reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową, wspiera pracę serca i układu krwionośnego, a także przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego. Ale na tym nie koniec. Sugeruje się jej wpływ na stan psychiczny oraz zapobieganie licznym chorobom cywilizacyjnym.

Witamina D to nietypowa witamina, ponieważ nie ma możliwości, aby zapotrzebowanie na nią pokryć wraz z pokarmem. Nawet 90 procent potrzeb organizmu powinno pochodzić z tzw. syntezy endogennej, czyli z procesów pozwalających na wytworzenie tego związku w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego.

A ponieważ w chłodniejszych miesiącach ekspozycja na promienie słoneczne jest ograniczona, niedobory witaminy D są w naszym kraju niezwykle powszechne.

Juvit D3 jest refundowany dla seniorów

Warto wiedzieć, że seniorzy mogą skorzystać z refundowanego preparatu, który ma w składzie witaminę D3. Na liście leków dla osób po 65. roku życia znajdują się doustne krople Juvit D3, zawierające cholekalcyferol. Osoby starsze mogą otrzymać go za darmo.

Mogą otrzymać go pacjenci z przewlekłą chorobą nerek oraz osoby wymagające profilaktyki osteoporozy posterydowej. Lek refundowany z witaminą D stosuje się również wtedy, gdy istnieje ryzyko niedoboru witaminy D.

O jakiej porze przyjmować suplementy z witaminą D?

Wielu pacjentów ma wątpliwości nie tylko co do dawki witaminy D, ale także pory jej przyjmowania. Jedni są przekonani, że preparaty zawierające ten składnik powinno się stosować rano, inni twierdzą, że lepiej robić to wieczorem.

– Nie trzeba przyjmować jej rano ani wychodzić na słońce po połknięciu kapsułki. Pora dnia nie decyduje o działaniu przyjętej doustnie witaminy D3. Najlepiej wybrać moment, o którym łatwo pamiętać. Warto też sprawdzić skład innych przyjmowanych preparatów, na przykład multiwitamin, żeby nie sumować dawek nieświadomie – mówi lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista Grupy LUX MED.

Na niedobór witaminy D3 w okresie jesienno-zimowym narażony jest każdy. Ryzyko jest wyższe również w innych miesiącach dla osób z chorobami skóry oraz amatorów niewychodzenia z domu w słoneczne dni. Rozpoczęcie suplementacji witaminy D każdorazowo powinno być poprzedzone badaniem stężenia witaminy D we krwi.

Poziom witaminy D w organizmie jest określany podczas badania krwi na podstawie stężenia kalcydiolu, który nazywany jest także w skrócie metabolitem 25(OH)D. Warto, by każdy zrobił sobie od czasu do czasu takie badanie.



FOT. GETTY IMAGES

W przypadku seniorów niedobór witaminy D3 może przekładać się na większe ryzyko osteoporozy i na osłabienie odporności

CHOROBY WIRUSOWE



FOT. GETTY IMAGES

Zakażenie RSV może mieć poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych

Wirus RSV w natarciu. Seniorzy powinni mieć się na baczności

Katar, kaszel i osłabienie często sprawiają, że infekcję RSV można pomylić z przeziębieniem. U osób starszych to się może źle skończyć.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

RSV to jeden z najczęściej występujących patogenów atakujących układ oddechowy. Choć jego nazwa może niewiele mówić przeciętnemu pacjentowi, z wirusem tym większość z nas zetknęła się już niejednokrotnie. Zakażenie najczęściej pojawia się w sezonie jesienno-zimowym i rozprzestrzenia się przede wszystkim drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu, kichania czy nawet rozmowy z osobą zakażoną.

Do infekcji może dojść również przez dotykanie zanieczyszczonych powierzchni, a następnie przeniesienie wirusa w okolice nosa, ust lub oczu. Pierwsze objawy przypominają typowe przeziębienie: pojawiają się katar, kaszel, ból gardła, gorączka i ogólne osłabienie. To właśnie dlatego RSV bywa bagatelizowany, szczególnie przez osoby dorosłe. Warto jednak pamiętać, że przechorowanie nie zapewnia trwałej odporności, a ponowne zakażenie jest możliwe.

– W przypadku większości zdrowych dorosłych infekcja kończy się bez poważniejszych konsekwencji. Sytuacja wygląda jednak inaczej, gdy wirus dociera do dolnych dróg oddechowych i zaczyna atakować oskrzela oraz płuca. Może wówczas doprowadzić do zapalenia płuc, a u osób z chorobami przewlekłymi również do zaostrzenia dotychczasowych dolegliwości – tłumaczy prof. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

Ryzyko rośnie z wiekiem

To, co dla młodszej, zdrowej osoby może oznaczać kilka dni gorszego samopoczucia, dla seniora może stać się początkiem poważnych problemów zdrowotnych. Wraz z wiekiem układ odpornościowy stopniowo traci swoją sprawność, przez co organizm ma większe trudności z odpowiedzią na infekcję.

Dodatkowym obciążeniem są często choroby współistniejące, takie jak nadciśnienie, niewydolność serca, cukrzyca, astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). W takich przypadkach RSV może nie tylko wywołać zapalenie płuc, ale również doprowadzić do zaostrzenia istniejących schorzeń, niewydolności oddechowej, a nawet konieczności hospitalizacji. Według Europejskiej Agencji Leków każdego roku w Europie zakażenie RSV dotyka około jednej na dwadzieścia osób starszych.

Darmowa szczepionka dla seniorów

Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku – jak przy grypie.

– U pacjentów po ciężkim zakażeniu RSV może utrzymywać się zwiększone ryzyko poważnych incydentów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca czy udar mózgu. Szczególnie istotny jest pierwszy miesiąc po infekcji, choć podwyższone ryzyko może utrzymywać się dłużej. W przypadku seniorów profilaktyka RSV nie dotyczy wyłącznie ochrony przed kaszlem czy zapaleniem płuc. Chodzi również o ograniczenie ryzyka poważnych następstw, które mogą wpłynąć na dalsze zdrowie, sprawność i samodzielność – podkreśla prof. Aneta Nitsch-Osuch, kierownik Zakładu Medycyny Społecznej Zdrowia Publicznego i Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Warto się zaszczepić

Skoro zakażenie RSV może mieć tak poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych, warto zastanowić się, jak skutecznie ograniczyć ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Jednym z najważniejszych narzędzi profilaktycznych są dostępne już szczepienia ochronne. Szczególnie zaleca się je osobom po 60. roku życia, a także pacjentom z chorobami przewlekłymi i obniżoną odpornością.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku, tak jak w przypadku grypy. Istotną zachętą dla pacjentów jest również możliwość skorzystania z refundacji. Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji. Szczepienie można zrealizować po uzyskaniu recepty i kwalifikacji medycznej, między innymi w przychodni lub aptecznym punkcie szczepień.

eprasa.pl 72bd85f0c4

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Nie wszystko co zdrowe każdemu służy

Seler korzeniowy to silny alergen

Seler to jedno z tych warzyw, które prawie zawsze jest w domowych spiżarniach. Jest pełen witamin i mikroelementów, ale ma też swoją ciemną stronę. Seler jest bardzo silnym alergenem pokarmowym, który może być nawet zabójczy. Kto powinien go unikać? Jakie są objawy alergii na seler? Pytamy ekspertów.

Korzeń bogaty w witaminy i minerały

Seler korzeniowy (Apium graveolens L. var. Rapaceu (Mill.) Gaudin) to roślina uprawna. Jest często używany w kuchni – choćby w popularnej włoszczyźnie. Najlepiej rośnie na żyznych glebach, przy odpowiednim nawodnieniu i nasłonecznieniu.

Korzeń selera jest źródłem wielu składników odżywczych, które sprawiają, że jest niezwykle cenny ze zdrowotnego punktu widzenia. W jego składzie są: błonnik, magnez, wapń, fosfor, potas, witamina A,mwitamina B6, witamina C, witamina K, ryboflawina.

Seler korzeniowy ma niską zawartość cholesterolu oraz tłuszczów nasyconych.

Korzeń selera charakteryzuje się szorstką powierzchnią. Jego wnętrze wypełnia biały, gładki miąższ. Ma przyjemny zapach i lekko ostry smak. Poza walorami smakowymi oferuje też wiele korzyści zdrowotnych. Nie wszyscy jednak mogą z nich skorzystać – wiele osób jest uczulonych na to warzywo. Poza alergią pokarmową może ujawnić się też u osób, które są uczulone na pyłki (w tym szałwii i brzozy), i wywołać reakcję krzyżową.

Objawy uczulenia na seler

- podrażnienie w jamie ustnej i gardle (uczucie swędzenia, obrzęku, drętwienia),
- dyskomfort w okolicy nosa i oczu (napady kichania, cieknący lub zatkany nos, swędzące lub czerwone oczy),
- dolegliwości żołądkowo-jelitowe (biegunka, skurcze),

poważne reakcje zagrażające życiu, które wymagają ostrych środków ratunkowych.

- czasem pojawiają się słabe reakcje anafilaktyczne oraz obrzęk krtani. Objawy nadwrażliwości są zwykle krótkotrwałe – czytamy na portalu mp.pl
- alergia na seler może wywołać też wstrząs anafilaktyczny, czyli szybko rozpoczynającą się i zagrażającą życiu reakcję nadwrażliwości organizmu w odpowiedzi na jakiś czynnik (tutaj: seler).

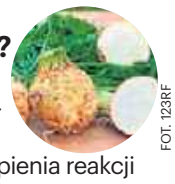
Na czym polega alergia krzyżowa?

Współcześnie alergie krzyżowe występują coraz częściej. Wiele osób z alergią na pyłki ma objawy alergiczne po zjedzeniu świeżych owoców i warzyw. Co ciekawe, zjawisko to występuje głównie w Europie.

Alergia krzyżowa to reakcja organizmu wytworzona na skutek konkretnego alergenu. Może się pojawić wtedy, kiedy jesteśmy uczuleni na pyłek rośliny (np. brzozy) i zetknie się on z inną substancją uczulającą (np. z selerem).

Układ odpornościowy produkuje przeciwciała, które wyłapują alergeny tej substancji i wywołują nieprzyjemne objawy. Do alergii krzyżowej dochodzi wtedy, gdy przeciwciała, które zostały już wytworzone, łączą się z podobnym alergenem ze zjedzonego warzywa lub owocu.

Czy gotowany seler też uczula?



FOT. 123RF

Najbardziej uczulający jest seler surowy, ale powodem wystąpienia reakcji alergicznej może być też seler gotowany. W przeciwieństwie do innych produktów powodujących alergie pokarmowe, nawet gotowany seler może wywołać reakcję uczuleniową.

Co z selerem naciowym?

Łodyga selera naciowego składa się w 95 proc. z wody, co sprawia, że on jest ulubionym warzywem osób na diecie. Seler naciowy jest bogaty w błonnik, witaminy i składniki mineralne: sód, potas, wapń, magnez, fosfor, witamina C, foliany, beta-karoten. Choć reakcje alergiczne po spożyciu sera naciowego występują rzadziej niż po tym korzeniowym, to alergicy powinni na niego uważać. **Gabriela Fedyk**

PORADNIK

Gdy jest chłodno, też możesz się odwodnić. Nasz organizm przez cały rok potrzebuje sporo wody

Picie dużych ilości wody często wydaje się mniej naturalne, gdy jest chłodniej. Tymczasem odwodnić można się nie tylko w upały. Zobacz, jak rozpoznać u siebie odwodnienie jesienią i zimą.

oprac. Emil Hoff

Dlaczego tak wiele osób zapomina o nawodnianiu organizmu w chłodniejszych miesiącach? Przyczna jest prozaiczna: ze względu na zmianę pogody i poziomu aktywności w okresie poprzedzającym zimę często nie odczuwamy silnego pragnienia.

– W miesiącach letnich, gdy jest gorąco, tracimy dużo wody wraz z potem, a pocenie się jest sygnałem, że musimy więcej pić – mówi dr Samila Asad, lekarka rodzinna z The Female Health Doctor Clinic. – Jednak w chłodniejszych miesiącach te sygnały słabną, ponieważ zazwyczaj mniej się pocimy i mniej się ruszamy. Dlatego wielu z nas ma trudności z przyjmowaniem wystarczającej ilości płynów jesienią i zimą – dodaje.

Dr Asad wskazała sześć często przeoczanych objawów odwodnienia, na które warto zwrócić uwagę tej jesieni i zimy, i podzieliła się praktycznymi wskazówkami pomagającymi zadbać o nawodnienie, gdy nadejdą chłody. Jeśli którykolwiek z tych objawów się utrzymuje, dr Asad zaleca umówienie się na wizytę u lekarza rodzinnego.

– Wiele układów w naszym organizmie potrzebuje odpowiedniej ilości płynów, aby prawidłowo funkcjonować, więc picie zbyt małej ilości wody może zaburzać ich działanie – ostrzega Asad. – Na przykład długotrwałe odwodnienie może wpływać na nerki i prowadzić do ich niewydolności.



FOT. GETTY IMAGES

6-8 szklanek wody dziennie. To zalecane minimum, które powinien wypijać każdy z nas. Najlepiej pić wodę regularnie przez cały dzień

6 oznak odwodnienia, nawet gdy nie ma upału

- Zmiany koloru i zapachu moczu lub częstotliwości jego oddawania

– Jeśli mocz jest ciemniejszy lub ma intensywniejszy zapach niż zwykle, albo jeśli oddajesz go mniej niż zazwyczaj, może to być oznaka odwodnienia – podkreśla Asad.

- Zawroty głowy

– Jeśli po wstaniu nagle odczuwasz zawroty głowy, to również może być oznaka odwodnienia – mówi lekarka rodzinna. – Utrzymujące się zawroty głowy należy jednak zawsze skonsultować z lekarzem, ponieważ mogą być oznaką czegoś poważnego.

- Suchość w ustach

– Czasami odwodnienie może również powodować suchość i uczucie lepkości w ustach – zwraca uwagę dr Asad.

- Bóle głowy

– Odwodnienie może przyczyniać się do bólu głowy – mówi Asad. – Jeśli jednak bóle głowy nawracają, nie należy automatycznie przypisywać ich ilości wypijanych płynów, ponieważ przyczyna może być inna. Dlatego koniecznie skonsultuj się w tej sprawie z lekarzem.

- Nietypowe zmęczenie

– O tej porze roku ludzie często tłumaczą zmęczenie ciemnymi porankami lub nadmiarem zajęć, ale czasami przyczynia się do niego również picie zbyt małej ilości wody – mówi Asad. – Niewyjaśnione zmęczenie może być również spowodowane np. anemią lub problemami z tarczycą, dlatego ważne jest, by skonsultować je z lekarzem i sprawdzić, czy nie dzieje się coś jeszcze.

- Zaparcia

– Kolejnym ważnym objawem, na który należy zwrócić uwagę, są zaparcia, twardszy stolec lub małe grudki zamiast prawidłowo uformowanego stolca – mówi Asad. – Oprócz niewystarczającej ilości płynów mogą się do tego przyczyniać także dieta i niski poziom aktywności fizycznej.

– Żaden z wyżejwymienionych wyżej objawów nie wynika wyłącznie z zimowej aury czy odwodnienia. Mogą one mieć inne przyczyny, dlatego ważne jest, by zwracać uwagę na to, w jakich okolicznościach się pojawiają – radzi Asad. – Na przykład zmiany w moczu mogą być spowodowane zakażeniem dróg moczowych, a uporczywe zaparcia mogą wskazywać, że w jelitach dzieje się coś innego.

Pij regularnie przez cały dzień

– Staraj się pić wodę regularnie przez cały dzień, niezależnie od tego, czy jest zima, czy lato – mówi Asad. – Ogólna wskazówka to sześć do ośmiu szklanek wody dziennie. Jeśli wypijesz wszystkie osiem szklanek wody wieczorem, będziesz ciągle wstawać w nocy do toalety. Jeśli jednak dbasz o nawodnienie przez cały dzień, zachowujesz świeżość, a poziom energii i koncentracji jest bardziej stabilny w ciągu dnia. Dobra wiadomość jest taka, że napoje gorące, zupy i bogate w wodę owoce i warzywa też podnoszą dzienny bilans nawodnienia.

Ustaw przypominajkę w telefonie

– Podczas pracy lub nauki bardzo łatwo się w nie zaangażować i zapomnieć o piciu wody, ale obecnie dostępnych jest mnóstwo aplikacji, w których można ustawić przypomnienia lub alarmy zachęcające do przyjmowania płynów – mówi Asad. – Takie automatyczne przypomnienia w telefonie przez cały dzień to świetny sygnał, żeby na chwilę się zatrzymać – radzi lekarka rodzinna.

eprasa.pl 72bd85f0c4

ŚWIĄTECZNE GWIAZDECZKI

Zobaczcie te uśmiechy, minki i dziecięcy urok

Ich szczere uśmiechy, roześmiane oczy i pełne uroku fotografie sprawiają, że na sam ich widok robi się cieplej na sercu. Zapraszamy do obejrzenia kolejnych zdjęć dzieci biorących udział w plebiscycie Świąteczne Gwiazdeczki 2026.

Za nami niemal trzy tygodnie akcji Świąteczne Gwiazdeczki 2026, która tradycyjnie przynosi mnóstwo radości, wzruszeń i pozytywnych emocji. A wszystko za sprawą najmłodszych uczestników naszego świątecznego plebiscytu. Ich roześmiane buzie, ciekawe spojrzenia i radosne minki potrafią poprawić humor nawet w szary listopadowy dzień. - Dziś zapraszamy do obejrzenia kolejnych zdjęć dzieci, które biorą udział w Świątecznych Gwiazdeczkach 2026 - mówi Katarzyna Adamczyk, opiekująca się akcją od strony redakcyjnej. Jak sami nam mówicie, udział w akcji jest także piękną okazją do wspólnego trzymania kciuków. Rodzice, dziadkowie, ciocie, wujkowie i przyjaciele wspólnie przeżywają emocje związane z udziałem najmłodszych w naszej akcji. Jest w tym wiele radości, dumy i wzruszeń, bo przecież dla najbliższych każda z tych małych gwiazdeczek jest kimś wyjątkowym. Wśród małych bohaterów akcji są zarówno maluszki, które dopiero odkrywają świat, jak i nieco starsze dzieci. Jedne z szerokim uśmiechem pozują do zdjęcia, inne rozczulają dziecięcą beztroską. Wszystkie - i i od święta, i na co dzień - są najważniejszymi na świecie gwiazdeczkami w życiu swoich najbliższych. A dziś swoim urokiem mogą rozjaśnić dzień także naszym Czytelnikom.

Więcej o naszej akcji na: kurierlubelski.pl/gwiazdeczki

MALUSZKI do lat 2



Mikołaj Kowalski, powiat krasnostawski



Nikodem Korniluk, powiat bialski



Ignacy Skiba, Zamość



Liliana Złociak, powiat puławski



Adam Załęski, powiat lubartowski



Adaś Depka, powiat tomaszowski



Gabriel Szymczyk, powiat świdnicki



Zofia Bożek, Chełm i powiat chełmski



Lena Wiktoria Dziewa, powiat kraśnicki



Antonina Szczypek, Lublin

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2



Kornelia Migiel, powiat tomaszowski



Gabrysia Duda, powiat łęczyński



Maksymilian Wdowiak, powiat łukowski



Jagoda Małgorzata Radek, Zamość



Julia Ewa Bieżyca, Lublin



Nikodem Kowalik, powiat kraśnicki



Liliana Banaś, powiat puławski



Matylda Szarubka, Biała Podlaska



Lena Wrześniewska, powiat janowski



Natan Drzewiecki, Chełm i powiat chełmski

eprasa.pl 72bd85f0c4

sportowy24.pl

sport

PIŁKA NOŻNA

Popis strzelecki Avii
Świdniczanie wbili rezerwom Legii aż osiem bramek
str. 18

PIŁKA NOŻNA



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Motor wraca do gry
W starciu z ostatnią w tabeli Wieczystą celem są kolejne trzy punkty
str. 18

KOSZYKÓWKA

Start nie poszedł za ciosem
W hali Globus gospodarze ulegli drużynie Twardych Pierników Toruń
str. 22

Niemiec Norick Bloedorn (z lewej) i Czech Adam Bednar nowymi żużlowcami OREN OIL Motoru Lublin



FOT. ORLEN OIL MOTOR LUBLIN

ORLEN OIL Motor skompletował skład
i chce walczyć o mistrzostwo, a kibice mogą szykować się na dalekie wyjazdy do Gniezna *str. 21*

eprasa.pl 72bd85f0c4

PIŁKA NOŻNA

Kanonada strzelecka Avii, Górnik znalazł pogromcę po serii czterech zwycięstw

Marcin Puka

Dziesięć goli obejrzeli kibice w Świdniku: w meczu kończącym rundę jesienną Betlic 2. ligi Avia rozgromiła Legię II Warszawa 8:2. – Na pewno fajny wynik. W ostatnim czasie było ciężko, ale fajnie jest wygrać wysoko – powiedział klubowym mediom pomocnik Dominik Skiba. W gorszych nastrojach byli piłkarze Górnika Łęczna, którzy przegrali z Olimpią Grudziądz 2:4.

Początek meczu z rezerwami Legii był w miarę wyrównany. Gospodarze chcieli wykorzystać fakt, że pierwszą połowę grali z wiatrem. I zepchnęli przeciwnika do głębokiej defensywy. Nic z tego jednak nie wynikało, może poza celnymi strzałami z dystansu. Przyjezdni czekali na okazje do zmiany wyniku i to oni w 20. minucie objęli prowadzenie za sprawą Przemysława Mizery.

Legia II po objęciu prowadzenia, nadal miała więcej gry. Na szczęście Avia się przebudziła. W 38. min Kacper Jodłowski popisał się fenomenalnym, górnym podaniem do wbiegającego w pole karne Dave Assuncao. Wahadłowy bez problemów przyjął futbolówkę i skierował ją do siatki.

Świdniczanie w tej części gry zdobyli jeszcze jedną bramkę. Końcowy wynik tej odsłony w 42. min ustalił Kacper Wełniak. Andrij Remeniuk posłał centrę, a były gracz ekipy z Warszawy, celną główką pokonał Jana Biendugę. Miejscowi jeszcze mogli podwyższyć prowadzenie, ale im się nie udało.

Za to po przerwie byli nad wyraz skuteczni. Ale znów, tak jak w pierwszych trzech kwadransach, pierwsi gola zdobyli przyjezdni. W 59. min swoje drugie trafienie, tym razem z rzutu karnego za zagranie ręką, zaliczył Mizera i był remis 2:2.

Później strzelali tylko gracze ekipy z lotniczego miasta. Czterokrotnie na listę strzelców wpisał się Remeniuk (w sumie Ukrainiec ma 10 goli, tyle ile współlider klasyfikacji strzelców, Kacper Śpiewak z Sokoła Kleczew), a po razie Paweł Uliczny i Dawid Łącki.

– Na pewno fajny wynik. W ostatnim czasie było ciężko, ale fajnie jest wygrać wysoko. Cieszymy się mocno w szatni, lecz wiem, że to nie jest koniec – powiedział klubowym mediom pomocnik Dominik Skiba. – Przed nami jeszcze dwa mecze i chcemy je wygrać, żeby w tabeli być jak najwyżej – dodał.

Avia Świdnik - Legia II Warszawa 8:2 (2:1)
Bramki: Assuncao 38, Wełniak 42, Remeniuk 61, 64, 85, 89, Uliczny 69, Łącki 90 - Mizera 20, 59 (k)
Avia: Jakubowski - Assuncao (88 Flak), Zbozień, Orzechowski, Rozmus, Pigiel (76 Kołodziejski) -Skiba (88 Karasiewicz), Jodłowski (80 Kamiński), Uliczny, Remeniuk - Wełniak (80 Łącki). Trener: Wojciech Szacoń

Seria Górnika zakończona

Koniec dobrej passy drugoligowego Górnika Łęczna, który wygrał cztery poprzednie spotkania. Tym razem zielono-czarni przegrali w Iławie z Olimpią Grudziądz 2:4. Ekipa z Lubelszczyzny spadła z drugiej na trzecią pozycję w tabeli, mając bilans 10-2-5. – Pretensje możemy mieć tylko do siebie – powiedział po meczu trener Jurij Szatałow, cytowany przez klubowy portal.

Olimpia Grudziądz - Górnik Łęczna 4:2 (1:2)
Bramki: Szafranek 10, 77, Zbiciak 65, Bałdyga 90 - Quainoo 14, Korbecki 28
Górnik: Matysek - Quainoo, Kobryń, Jaroszyński, Rogala, Myszor - Niewiarowski (78 Deja), Walski, Tkacz (87 Radkowski), Korbecki (71 Ahmedov) - Antkowiak (71 Novotny). Trener: Jurij Szatałow



FOT. AVIA ŚWIDNIK/FACEBOOK

Remeniuk strzela, Avia wygrywa. Drużyna jest 10. w lidze (7-2-8)

PIŁKA NOŻNA

Motor Lublin wraca do gry po przerwie reprezentacyjnej

Motor zmierzy się dziś (godz. 19) w Krakowie z Wieczystą. - Ogromne pieniądze zainwestowano w tę drużynę – mówi trener Mariusz Misiura

Krzysztof Nowacki


FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Początek meczu dziś o 19. Transmisja w Canal+ Sport 3

Drużyna Motoru notuje serię sześciu meczów bez porażki. W tym czasie Lublinianie odnieśli cztery zwycięstwa i w tabeli wspięli się na 10. pozycję (11 punktów przewagi nad ostatnią w tabeli PKO BP Ekstraklasy Wieczystą).

Najbliższy rywal przegrał pięć ostatnich spotkań, w których stracił 11 bramek. – Jest to drużyna bardzo doświadczona, z dużą liczbą indywidualności. Jest nowy trener, bardzo doświadczony, którego cenię i bardzo szanuję – podkreśla Mariusz Misiura.

W przerwie reprezentacyjnej Wieczysta zatrudniła trzeciego w tym sezonie szkoleniowca. Zespół przejął 65-letni Jacek Zieliński, który w swoim trenerskim CV ma m.in. Górnika Łęczna, a ostatnia pracował w Koronie Kielce.

- Spodziewamy się trudnego spotkania, ale wierzymy w to, co robimy i wierzymy, że czujemy się coraz lepiej. Mamy dużo jakości i energii. To przekłada się na regularne strzelanie bramek – mówi Misiura.

W pięciu ostatnich meczach Motor strzelił aż 13 bramek. - Rzadko zdarza się w naszej ekstraklasie, żeby drużyna regularnie co tydzień strzelała dwie albo trzy bramki. Jesteśmy więc dobrze nastawieni i przygotowani do meczu. Jedziemy tam po trzy punkty – deklaruje szkoleniowiec lubelskiej drużyny.

W zwycięskim spotkaniu z Wisłą Płock (3:2) jednego z goli strzelił Bartosz Bereszyński. Przy wyniku 2:2 obrońca Motoru uratował zespół przed stratą bramki, ale doznał urazu i przerwę w rozgrywkach wykorzystał na powrót do zdrowia. Trener Misiura ceni determinację doświadczonego piłkarza w staraniach o powrót do składu na mecz z Wieczystą.

Uważam, że niejeden zawodnik byłby już niedostępny do końca sezonu. A jego determinacja, żeby wrócić do gry była dla mnie czymś fantastycznym. W dni wolne na własną rękę jeździł do doktora reprezentacji Polski i miał dodatkowe zabiegi. Nasz lider wysoko podnosi poprzeczkę i pokazuje jak ma wyglądać determinacja, żeby zagrać w meczu. Później jednemu czy drugiemu zawodnikowi z mniejszym urazem będzie niezręcznie narzekać czy mówić, że nie może trenować – podkreśla Mariusz Misiura.

PIŁKA NOŻNA

Wiceprezes zrezygnował, ale... zmienił zdanie

Kamil Wojdat

Łukasz Jabłoński z końcem listopada miał zakończył pracę w Motorze Lublin, taką decyzję podjął w październiku. Kilka dni temu nastąpił nagły zwrot w sprawie. Wiceprezes zmienił zdanie i zostaje w klubie.


FOT. ARCHIWUM: KAMIL WOJDAT

Jabłoński jest w Motorze od jesieni 2024 roku

Właściciel Zbigniew Jakubas, jak sam przyznawał po ostatnim meczu ligowym, miał być już nawet dogadany z jego następcą. Ten miał być z Lublina, a panowie nawet „podali sobie rękę". Tak mówił Jakubas.

W środę (18 listopada) Motor na swoim koncie na Facebooku opublikował komunikat właściciela skierowany do kibiców, w którym poinformował, że Jabłoński zostanie jednak zostaje. – Cieszę się z tej decyzji Łukasza, gdyż mamy jeszcze dużo do zrobienia. Na tym stanowisku byłoby trudno znaleźć osobę równie kompetentną – czytamy.

Do sprawy odniósł się także bohater całego zamieszania, czyli wiceprezes Jabłoński.

– Moja decyzja o rezygnacji nie wynikała z żadnej nadzwyczajnej sytuacji w Klubie i nie była podjęta pod wpływem emocji. Po prostu wybrałem inną drogę zawodową. Była to dla mnie bardzo trudna decyzja, właśnie dlatego, że w Motorze nie wydarzyło się nic złego. Polubiłem ten Klub, to miejsce i tych ludzi, a z Prezesem Zbigniewem Jakubasem współpracowało mi się bardzo dobrze. Nie chodziło też o pieniądze. To nie było „rzucenie papierami". Od złożenia rezygnacji pracowałem tak jak wcześniej, a wszyscy wokół, łącznie z Właścicielem, traktowali mnie tak samo. Szczerze mnie to zaskoczyło i jeszcze bardziej utrudniło mi odejście. W międzyczasie pojawiły się istotne okoliczności, które zmieniły moją decyzję. Wiem, że to zdanie nie odpowiada na pytanie „co się stało?", ale tak musi pozostać. Zdaję sobie sprawę, że dla wielu osób może to wyglądać niepoważnie: zrezygnował, zmienił zdanie. Przyjmuję tę krytykę – napisał na platformie X, dziękując Jakubasowi za zaufanie.

eprasa.pl 72bd85f0c4

PKO BP EKSTRAKLASA

Duże zamieszanie w Radomiu, fantastyczny debiut Vukovicia

Gorąco, mimo niskiej temperatury, było w Radomiu, gdzie kibice Wisły Kraków mieli wielkie problemy z pojawieniem się na trybunach

Bartosz Głąb



FOT. WOJCIECH MATUSIK/POLSKA PRESS

Trener Aleksandar Vuković wszedł z przytupem do zespołu Pasów

Kolejka rozpoczęła się w Gliwicach, gdzie Piast mierzył się z Koroną Kielce. Podopieczni Daniela Myśliwca nie przegrali w PKO Ekstraklasie od połowy września, a w piątkowy wieczór ograli Złocisto-Krwistych 2:0 i mocno zbliżyli się do ligowego podium.

Bohaterem spotkania okazał się cypryjski napastnik Andreas Katsantonis. który pod koniec pierwszej połowy skutecznie wykonał rzut karny, a po przerwie przypieczętował zwycięstwo gliwickiej ekipy.

To już trzecia kolejna porażka Portowców

Trzecią porażkę z rzędu poniosła natomiast Pogoń Szczecin. Zespół prowadzony wciąż przez Oscara Garcię przegrał przed własną publicznością z fatalnie spisującym się do tej pory Śląskiem Wrocław.

Beniaminka po raz pierwszy oficjalnie w roli pełnoprawnego pierwszego trenera poprowadził Toni Golem, który w czwartek podpisał kontrakt obowiązujący do końca bieżącego sezonu (z opcją przedłużenia o kolejny rok).

W sobotę działo się bardzo dużo już od pierwszego zaplanowanego meczu. Będąca na fali Jagiellonia Białystok niespodziewanie została rozbita na wyjeździe – aż 3:1 – przez Cracovię.

W drużynie Pasów fantastyczny debiut zanotował serbski szkoleniowiec Aleksandar Vuković. Czy to lepsze czasy dla zespołu ze stolicy Małopolski? W następny weekend krakowską ekipę czeka kolejny mocny test, tym razem z ciągle zawodzącą Koroną Kielce.

Niespodziewaną porażkę poniósł też Górnik Zabrze, który uległ na wyjeździe 0:2 Zagłębiu Lubin. Wicemistrz Polski w pierwszej połowie nie wykorzystał rzutu karnego. Natomiast – gdy już umieścił piłkę w siatce – sędziowie dopatrzyli się minimalnego spalonego.

Niewykorzystane sytuacje zemściły się jeszcze przed przerwą. W doliczonym czasie strzelanie rozpoczął, mierzonym uderzeniem z dystansu, Jakub Kolan. W drugiej połowie zwycięstwo Miedziowych przypieczętował 20-letni pomocnik Szymon Łyczko, sprowadzony latem tego roku z pierwszoligowej Stali Rzeszów.

Najciekawiej w Radomiu

Najciekawiej, ale niekoniecznie na boisku, było wieczorem. Radomiak i Wisła Kraków wyszły na boisko z półgodzinnym opóźnieniem, a wszystko z powodu zamieszania związanego z kibicami Białej Gwiazdy. W nocy z piątku na sobotę nieznani sprawcy dostali się na stadion w Radomiu i zniszczyli wyjście bezpieczeństwa z sektora gości. Awaryjnie udało się zamontować nowe drzwi. Mimo to Mazowiecki Urząd Wojewódzki nie wydał zgody na udział w spotkaniu kibiców z Krakowa...

Przy takim obrocie spraw prezes Jarosław Królewski zapowiedział, że jeśli fani krakowskiego zespołu nie pojawią się na trybunach, jego drużyna nie wyjdzie na boisko. W obliczu wiszącego w powietrzu walkowera postanowiono negocjować. Ostatecznie udało się dojść do porozumienia. Sympatycy Białej Gwiazdy w liczbie około 600 osób w drugiej połowie zameldowali się wreszcie w sektorze gości.

Mecz mimo przewagi Wisły Kraków zakończył się bezbramkowym remisem.

15. KOLEJKA EKSTRAKLASY

POGOŃ SZCZECIN - ŚLĄSK WROCŁAW 1:2
Bramki: Sanchez 59 - Dijaković 67, Ciućka 81
PIAST GLIWICE - KORONA KIELCE 2:0
Bramki: Katsantonis 38-karny, 59
KGHM ZAGŁĘBIE LUBIN - GÓRNIK ZABRZE 2:0
Bramki: Kolan 45+6, Łyczko 69
RADOMIAK RADOM - WISŁA KRAKÓW 0:0
CRACOVIA KRAKÓW - JAGIELLONIA BIAŁYSTOK 3:1
Bramki: Nordas 18, Knap, Piła 56 - Prelec 60
RAKÓW CZĘSTOCHOWA - WIDZEW ŁÓDŹ 3:1
Bramki: Repka 17, Racovitan 82, Makuch 89-karny - Shehu 52
GKS KATOWICE-LECH POZNAŃ 0:1
Bramka: Agnero 58

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

1. Lech Poznań	14	35	35-13
2. Górnik Zabrze	15	31	23-14
3. KGM Zagłębie Lubin	15	26	20-17
4. Piast Gliwice	15	25	26-20
5. Wisła Kraków	15	25	22-19
6. Legia Warszawa	14	24	25-15
7. Pogoń Szczecin	14	24	21-17
8. GKS Katowice	15	21	25-21
9. Jagiellonia Białystok	14	21	19-21
10. Motor Lublin	**14**	**19**	**22-24**
11. Korona Kielce	15	18	14-23
12. Cracovia Kraków	15	15	19-24
13. Raków Częstochowa	15	15	26-32
14. Wisła Płock	13	15	14-21
15. Radomiak Radom	15	15	17-29
16. Widzew Łódź	15	14	21-22
17. Śląsk Wrocław	15	13	19-26
18. Wieczysta Kraków	14	8	18-28

Ostatni mecz 15. kolejki:
Wieczysta Kraków - Motor Lublin (poniedziałek, 23 listopada - godz. 19.00)

Program 16. kolejki:
Piątek, 27 listopada
Raków Częstochowa - Piast Gliwice (godz. 18.00), Górnik Zabrze - Wisła Płock (godz. 20.30)

Sobota, 28 listopada
Widzew Łódź - KGHM Zagłębie Lubin (godz. 14.45), Śląsk Wrocław - GKS Katowice (godz. 17.30), Wisła Kraków - Motor Lublin (godz. 20.15)

Niedziela, 29 listopada
Lech Poznań - Pogoń Szczecin (godz. 14.45), Legia Warszawa - Wieczysta Kraków (godz. 17.30), Jagiellonia Białystok - Radomiak Radom (godz. 20.15)

Poniedziałek, 30 listopada
Korona Kielce - Cracovia Kraków (godz. 19.00)

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

10 goli
Jordi Sánchez (Wisła Kraków - 6, Pogoń Szczecin - 4)
9 goli
Patryk Makuch (Raków Częstochowa)
8 goli
Ilia Szkurin (GKS Katowice)
7 goli
Karol Czubak (Motor Lublin), Ajdin Hasić (Cracovia), Bartosz Nowak (GKS Katowice) i Patrik Walemark (Lech Poznań)
6 goli
Pablo Rodriguez (Lech Poznań) i Mariusz Stępiński (Korona Kielce)

BOHATER WEEKENDU

Andreas Katsantonis
(Piast Gliwice)
Cypryjski napastnik, wychowanek Anorthosis Famagusta, który trafił do Polski latem 2024 roku, w tym sezonie ma już dwukrotnie więcej goli niż w dwóch poprzednich sezonach razem wziętych. W piątkowy wieczór najpierw skutecznie wykonał rzut karny, a potem znakomitym uderzeniem przypieczętował wygraną Piasta nad Koroną.



FOT. PAP/ART SERVICE

PIŁKA NOŻNA

Udane wejście trenera Śląska. Wciąż nie wiemy, kto pokaże PKO Ekstraklasę

Zbigniew Czyż

Udany powrót do ekstraklasy po krótkiej przerwie zaliczył Aleksandar Vuković. Jego nowy klub, Cracovia, pokonał Jagiellonię Białystok 3:1.

W tym sezonie Serb z polskim paszportem prowadził już Widzew Łódź.

- Uważam, że nasze zwycięstwo było zasłużone. Mieliśmy trudniejsze momenty, ale na te trzy punkty na pewno zasłużyliśmy; były one efektem pracy, a nie przypadku. Dużo jest powodów do zadowolenia, ale najważniejszy, że jako drużyna mamy jeszcze sporo przestrzeni do poprawy - powiedział po meczu Vuković.

Niezwykle udany debiut w ekstraklasie zaliczył też trener Śląska Wrocław Toni Golem. Jego zespół wygrał w Szczecinie z Pogonią 2:1. W dwóch pierwszych meczach w polskiej lidze Chorwat wywalczył z beniaminkiem cztery punkty.

- Tak naprawdę zaczęliśmy grać po straconej bramce. Wyrównując, nie broniliśmy wyniku, zagraliśmy wysoko i zdobyliśmy gola na wagę trzech punktów - przyznał nowy szkoleniowiec Śląska.

Tak udanego startu w nowym klubie nie ma trener Korony Kielce Robert Kolendowicz. Jego zespół doznał trzeciej porażki z rzędu w lidze, a piątej, odkąd Kolendowicz pracuje w stolicy województwa świętokrzyskiego.

- Źle weszliśmy w ten mecz. Przegrywaliśmy pojedynki, a będąc przy piłce nie byliśmy odważni. Jednak dla mnie kluczem do wygranej rywali był rzut karny, którego nie było - powiedział po meczu szkoleniowiec Korony.

- Tak się mówi, że najważniejszy jest wynik i taka jest prawda. Jednak dziś szacunek należy się mojemu zespołowi też za to, jak się zaprezentował na tle bardzo wartościowej drużyny, która chciała odwrócić złą serię - stwierdził z kolei trener Piasta Daniel Myśliwiec.

Tymczasem, wciąż nie wiadomo, kto od przyszłego sezonu będzie pokazywał ekstraklasę. Trwa przetarg na telewizyjne prawa na lata 2027-31. W pierwszej połowie listopada minął termin składania ofert. Prawa do pokazywania rozgrywek ma aktualnie Canal Plus.

- Pierwszy etap przetargu na prawa do pokazywania rozgrywek PKO Ekstraklasy w sezonach 2027-2031 potwierdził duże zainteresowanie nimi ze strony różnych nadawców, jednak nie przyniósł rozstrzygnięcia - poinformował PAP prezes spółki Marcin Animucki.

Obecny czteroletni kontrakt opiewa na kwotę blisko 1,3 miliarda złotych.

eprasa.pl 72bd85f0c4

SIATKÓWKA

Bogdanka LUK podbija Azję, a dziś zagra u siebie

Jedna z największych japońskich stacji telewizyjnych – Fuji TV wykupiła prawa do transmitowania meczów Bogdanki LUK. Dzisiaj o godzinie 20.30 lubelscy siatkarze podejmą w hali Globus drużynę Ślepska Malow Suwałki

Kamil Wojdat



FOT. BOGDANKA LUK LUBLIN/FACEBOOK

Wicemistrzowie Polski z Lublina z sukcesami na polu sportowym i marketingowym. Idą jak burza!

Decyzja Fuji TV o wykupieniu praw do transmisji jest ściśle związana z obecnością w lubelskiej drużynie dwóch japońskich zawodników: przyjmującego Rana Takahashiego i libero Tomohiro Ogawy.

– To historyczne wydarzenie, że mecze polskiego klubu są pokazywane w Japonii – cieszy się Maciej Krzaczek, wiceprezes klubu z „Koziego Grodu".

Jak podał Jakub Balcerzak na platformie X, chodzi o transmitowanie meczów rozgrywanych w ramach Tauron Ligi, która w Polsce kraju od lat jest pokazywana na sportowych antenach Polsatu.

Fajni w Japonii po raz pierwszy mogli obejrzeć mecz Bogdanki LUK 15 listopada, gdu ta pokonała u siebie Resovię Rzeszów 3:0.

– Stajemy się marką globalną i mam nadzieję, że to będzie się odbijać pozytywnie dla klubu i naszych partnerów – podkreśla wiceprezes Krzeczek.

Wicemistrzowie Polski z Lublina z tytułu praw telewizyjnych na rynek azjatycki póki co nie zarabiają. – Choć byłoby miło, gdyby było inaczej – żartuje Krzaczek.

Ale sama ekspansja tego rynku to wartość marketingowa, którą trudno oddać tylko za pośrednictwem liczb. Tak naprawdę ta wartość jest nieoceniona. A to wszystko dzięki zakontraktowaniu przed sezonem przyjmującego Rana Takahashiego i libero Tomohiro Ogawy. Zwłaszcza rozpoznawalność tego pierwszego robi wrażenie: jego profil na Instagramie śledzi 2,5 miliona użytkowników.

„Kontrakt tych dwóch panów to był piękny strzał w dziesiątkę", „Majstersztyk marketingowy" – piszą kibice na klubowym Facebooku, a są to tylko jedne z wielu podobnych komentarzy.

– Oczywiście – przyznaje zadowolony Maciej Krzaczek, podkreślając przy tym, że to wszystko jest dodatkiem, to rzeczy fundamentalnej, czyli klasy sportowej japońskiego duetu. – Wiadomo, że kluczowy jest poziom sportowy, to najważniejsza kwestia związana z decyzjami transferami. Jesteśmy w końcu klubem siatkarskim. Naszym zadaniem nie jest zatem zrzeszanie celebrytów, ale niewątpliwie pod kątem fanów z Japonii rozpoznawalność Rana Takahashiego i Tomohiro Ogawy jest dla nas plusem. Marketingowo wszystko więc wypadło bardzo fajnie – mówi.

Widok japońskich kibiców w hali Globus dziś jest już normą. A od 2027 roku ma być ich więcej, bo w porozumieniu z jedną z firm klub planuje organizować wycieczki dla fanów z Azji, podczas których ci będą mogli nie tylko obejrzeć mecz czy trening, ale także spotkać się z Takahashim i Ogawą.

Planów wobec fanów z Azji jest więcej.

– Na pewno trzeba spodziewać się, że wejdziemy na rynek azjatycki z klubowymi gadżetami, koszulkami – zauważa Maciej Krzaczek.

Leon odejdzie, Leon zostanie

Chociaż to dopiero początek sezonu, to już nie brakowało doniesień medialnych o potencjalnym odejściu z klubu Wilfredo Leona, po sezonie. Zdaniem Jakuba Balcerzaka miałby trafić do tureckiego Halkbanku Ankara. Także Balcerzak kilka dni temu przekazał jednak w „Prawdzie Siatki", że Leon zostanie w Lublinie.

– W kontekście transferów powtórzę raz jeszcze: niech nasi kibice będą spokojni. Klub czuwa nad tym, żeby dalej mogli być dumni. Proszę się uzbroić w cierpliwość – apeluje wiceprezes Krzaczek.

Nadal będą niepokonani?

Dziś o godz. 20.30 (w hali Globus) Bogdanka LUK zagra ze Ślepskiem Malow Suwałki. Lublinianie jako jedyna drużyna w TAURON Lidze jeszcze nie przegrali (bilans: 7-0). Czy podtrzymają świetną serię? Transmisja w Polsacie Sport 1.

SIATKÓWKA

Chełmscy siatkarze, osłabieni brakiem Blankenau'a, tym razem bez punktów

Krzysztof Szuptarski

Siatkarze Podziemi Kredowych ChKS Chełm ponieśli czwartą porażkę w sezonie (bilans: 3-4). Zielono-biali w sobotni wieczór ulegli przed własną publicznością Enerdze Treflowi Gdańsk 1:3.

Pierwszy set to zdecydowana dominacja Chełmian. Gospodarze po podwójnym bloku odskoczyli na 10:3, co zmusiło Mariusza Sordyla, szkoleniowca Gdańszczan do wzięcia przerwy na żądanie. Nie przyniosła ona jednak oczekiwanego efektu. Po skutecznej kontrze Irańczyka Amirhosseina Esfandiara, ChKS prowadził już 22:13. Partię zakończył Łukasz Swodczyk, obijając blok przyjezdnych.

W drugiej odsłonie chełmski zespół prowadził 18:15, ale nie zdołał utrzymać przewagi. Ekipa z Trójmiasta najpierw doprowadziła do remisu, a w końcówce przejęła inicjatywę. Po ataku Esfandiara w siatkę, Trefl miał trzy setbole (24:21). Partię zakończyła zepsuta zagrywka ChKS-u i w meczu był remis.

Kolejna partia rozstrzygnęła się dopiero w walce na przewagi. ChKS miał nawet dwie piłki setowe (24:23, 26:25), ale nie zdołał ich wykorzystać. Seta zakończył Michał Gierżot, przyjmujący Energi Trefla.

W czwartej partii Chełmianie po akcji Macieja Muzaja prowadzili 9:7. Goście od tego momentu zdobyli jednak pięć punktów z rzędu (12:9), a następnie zaczęli dominować na boisku, powiększając przewagę (17:12, 20:13). Pojedynek zakończył Gierżot uderzeniem po prostej.

Statuetkę MVP spotkania otrzymał Michał Gierżot – zdobywca 26 punktów dla triumfatorów.



FOT. PODZIEMIA KREDOWE CHKS CHEŁM/FB

Chełmianie przegrali czwarty raz w sezonie. Zajmują 9. miejsce (bilans: 3-4) w 14-zespołowej stawce TAURON Ligi

Transfer medyczny

Krzysztof Pigłowski, doświadczony rozgrywający dołączył do drużyny ChKS na okres miesiąca, w ramach wypożyczenia. Zastąpił on Jaya Blankenau, który doznał kontuzji podczas spotkania z PGE Projektem Warszawa. U Kanadyjczyka doszło do urazu skrętnego stawu skokowego, w tym całkowitego zerwania jednego z więzadeł i częściowego uszkodzenia drugiego.

33-letni Pigłowski przez ostatnie trzy sezony reprezentował barwy PZL Leonardo Avii Świdnik.

Podziemia Kredowe ChKS Chełm - Energa Trefl Gdańsk 1:3 (25:15, 23:25, 26:28, 18:25)

Podziemia Kredowe ChKS: Muzaj 18, Marcyniak 4, Louati 14, Esfandiar 16, Swodczyk 9, Imahashi 3, Gruszczyński (libero) oraz Olszewski, T. Nowik. Trener: Krzysztof Andrzejewski

Energa Trefl: Niemiec 7, Nasevich 4, Kogut 11, M'Baye 9, Gierżot 26, Worsley 1, Köykkä (libero) oraz Stępień, Schulz 10, Durski. Trener: Mariusz Sordyl

eprasa.pl 72bd85f0c4

ŻUŻEL

ORLEN OIL Motor w sezonie 2027 będzie chciał odzyskać utracone przed dwoma laty mistrzostwo

Kamil Wojdat

– Plany są takie, żebyśmy walczyli o złoty medal mistrzostw Polski – mówił wiceprezes ORLEN OIL Motoru Lublin Piotr Więckowski, podczas posiedzenia Komisji Sportu, Turystyki i Wypoczynku Rady Miasta Lublin.

Motor w ostatnich latach jest potentatem na krajowym podwórku. Od 2021 do 2026 roku nie schodzi z krajowego podium. W tym czasie zdobył trzy złote medale, dwa srebrne i jeden brązowy. Ten ostatni to sprawa najświeższa, z zakończonego w październiku sezonu PGE Ekstraligi.

– Brązowy medal to też jest chwała dla naszego miasta – podkreślał wiceprezes Więckowski. – Jeszcze parę sezonów temu to byłoby wielkim wydarzeniem. Teraz niektórzy mówią, że tylko brązowy, ale zawsze medal – dodawał.

Po sezonie z drużyną definitywnie pożegnał się Fredrik Lindgren (oficjalnie przeszedł do BAYER-SYSTEM GKM Grudziądz), a Bartosz Jaworski udał się na roczne wypożyczenie do H.Skrzydlewska Orła Łódź (poinformował o tym w rozmowie z „Tygodnikiem Żużlowym").

Szeregi lubelskiej ekipy zasilili 22-letni Norick Bloedron (Niemiec, ostatnio jeżdżący w PRES Grupie Deweloperskiej Toruń) i 19-letni Adam Bednar (Czech startujący ostatnio w Stali Gorzów).

– Zrobiliśmy korekty, jeżeli chodzi o drużynę, żeby być jeszcze mocniejszym. Jest duża szansa, że w przyszłym roku będziemy walczyli o tytuł mistrza Polski – przekonywał Więckowski.

Dalej w Motorze na pewno jeździć będą natomiast Bartosz Zmarzlik (ma wciąż ważny kontrakt – do końca sezonu 2028), Bartosz Bańbor (jeszcze rok ważny kontrakt), Mateusz Cierniak, Kacper Woryna i Martin Vaculik (wszyscy trzej przedłużyli właśnie swoje umowy).

Dwa lata „na wygnaniu"

W związku z planowaną przebudową stadionu przy Alejach Zygmuntowskich 5 (ta ma zakończyć się w połowie 2028 roku), Motor przez najbliższe dwa sezony swoje mecze domowe będzie odjeżdżał poza Lublinem. Gdzie? W oddalonym o 460 km Gnieźnie. To nie będzie łatwy okres...

– Podobną sytuację przeżywał klub z Wrocławia, kiedy musiał dwa sezony jeździć w Poznaniu i w Częstochowie. A nadal jest światową czołówką, jeżeli chodzi o najlepsze zespoły w najlepszej lidze świata. Wierzę, że też pójdziemy tą drogą, utrzymamy poziom sportowy, będziemy rozsławiać miasto i cieszyć naszych mieszkańców wynikiem sportowym. I tego sobie i wszystkim w naszym mieście życzymy – mówił Więckowski.



FOT. ARCHIWUM: MG

Motor skompletował skład na rozgrywki 2027, które będę pierwszymi spędzonymi poza Lublinem. Mimo to, chce walczyć o złoty medal

ŻUŻEL

Dlaczego oddalone o 460 kilometrów Gniezno, a nie Tarnów bądź Łódź?

Kamil Wojdat

„Jedyny możliwy, jaki można było w tej chwili podjąć. Niestety" – mówił Piotr Więckowski, wiceprezes ORLEN OIL Motoru Lublin, w odpowiedzi na słowa radnej miejskiej Moniki Kwiatkowskiej, że Gniezno to „nie jest dobry kierunek".

To właśnie w oddalonym od 460 kilometrów mieście lubelscy żużlowcy przez najbliższe dwa sezony, w czasie przebudowy obiektu przy Alejach Zygmuntowskich 5, mają odjeżdżać swoje mecze domowe.



FOT. ARCHIWUM: PAWEŁ BRZEŹNIAK

Obiekt w Gnieźnie to, jak mówił wiceprezes ORLEN OIL Motoru Lublin Piotr Więckowski, „jedyny możliwy kierunek w tym momencie"

Tarnów nie potraktował Motoru poważnie?

W czasie wtorkowego (17 listopada) posiedzenia Komisji Sportu, Turystyki i Wypoczynku Rady Miasta Lublin, wiceprezes Motoru Piotr Więckowski wyjaśnił także, dlaczego upadły pomysły, aby „domem" lubelskich żużlowców w najbliższych dwóch lat były Tarnów (dzielący z Lublinem 255 km) bądź Łódź (300 km).

– Plany były takie, żebyśmy jeździli bliżej Lublina. Walczyliśmy mocno o Tarnów. Zaangażował się też w to pan prezydent Krzysztof Żuk, który był w Tarnowie, nawiązał kontakt z tamtejszymi władzami. Nie udało się doprowadzić do porozumienia – zwracał uwagę Piotr Więckowski.Obiekt w Tarnowie nie spełnił wymogów PGE Ekstraligi. Jak pod koniec października wyliczał nam Maciej Włodek, wiceprezydent Tarnowa: „Podczas rozmów i oględzin wskazywano m.in. na konieczność modernizacji oświetlenia, poprawy infrastruktury parku maszyn, wykonania prac technicznych przy torze". Koszt tych prac oszacowano na 5-6 milionów złotych, ale nie było przewidzianych środków na ten cel w budżecie miasta. – Od początku rozmów sygnalizowaliśmy, że będą konieczne do poniesienia przez klub gości – zwracał uwagę Włodek.

We wtorek wiceprezes Motoru opowiedział o innych fundamentalnych przeszkodach, takich jak nawierzchnia toru, a także odniósł się do sytuacji na linii Tarnów-Lublin. Najbardziej przebiło się stwierdzenie: „Miasto Tarnów nie potraktowało poważnie naszego klubu".

– Miasto Tarnów nie potraktowało poważnie naszego klubu. Nie chcieli nam przygotować stadionu na rozgrywki w takiej formie, jakiej potrzebowaliśmy. Najważniejsze, że brakowało nawierzchni na torze. Fachowcy z Politechniki wyliczyli, że potrzebujemy dziewięćset ton kruszywa granitu, żeby dowieźć na tor, bez którego nie można byłoby tam się ścigać – opisywał Więckowski. – Poza tym nie można byłoby przeprowadzić tam imprezy masowej, gdyż ostatnie zgody były na jakieś dwa tysiące kibiców, a my potrzebowaliśmy pozwolenia na przynajmniej dziesięć tysięcy kibiców, którzy by mogli oglądać nasze wydarzenia. Te dwa czynniki poskutkowały tym, że musieliśmy zwrócić się w innym kierunku – zwracał uwagę.

W Łodzi bali się konkurencji

W grze oprócz Tarnowa była jeszcze Łódź. Tamtejsza Moto Arena to jeden z najnowocześniejszych obiektów żużlowych w Polsce. Do użytku oddano go w 2018 roku i od tamtego momentu ściga się na nim drugoligowy obecnie zespół – H. SKRZYDLEWSKA Orzeł.

– W Łodzi sprzeciwił się właściciel klubu, pan Skrzydlewski (Witold – przyp. red.). Prawdopodobnie obawiał się tego, że przyjdzie silna drużyna i troszeczkę przyćmi, rywalizację jego drużyny. Myślę, że to mógł być jakiś powód i dlatego nie dogadaliśmy Łodzi – zdradzał kulisy Więckowski.

Gniezno, czyli „jedyny możliwy" kierunek

Finalnie padło na Gniezno, w którym na początku listopada odbyły się rozmowy z udziałem prezydenta miasta Michała Powałowskiego, prezesa Motoru Jakuba Kępy i włodarzy Ekstraligi: prezesa Wojciecha Stępniewskiego oraz wiceprezesa Ekstraligi Ryszarda Kowalskiego. Oficjalnej decyzji jeszcze nie ma, choć nie ma też innych opcji, więc ta wydaje się formalnością. Ostateczny termin składania przez kluby PGE Ekstraligi wniosków licencyjnych do Zespołu ds. Licencji mija 29 listopada 2026.

– Otworzyła się szansa w Gnieźnie. Drużyna, która reprezentowała gnieźnieński ośrodek, po prostu nie została zgłoszona do rozgrywek na sezon 2027, z powodu trudności finansowych i trudności w rozliczeniu się z zawodnikami – wyjaśniał Więckowski.

– Nie jest to dobry kierunek – mówiła radna miejska Monika Kwiatkowska z Klubu Radnych Prezydenta Krzysztofa Żuka. – Jedyny możliwy, jaki można było w tej chwili podjąć. Niestety – odpowiadał Więckowski.

eprasa.pl 72bd85f0c4

SKOKI NARCIARSKIE

Wielkie rozczarowanie po pierwszych skokach. Tak złych wyników Polacy nie mieli od 12 lat

Artur Bogacki

Zawodami w Lillehammer rozpoczął się nowy sezon Pucharu Świata. Dwa pierwsze konkursy (ten niedzielny zakończył się po zamknięciu wydania) nie przyniosły dobrych wyników Polaków.

Już pierwszego dnia nowego cyklu, w piątek, skoczkowie i skoczkinie mieli solidną dawkę rywalizacji. Najpierw były kwalifikacje, w których obiecujący rezultat zanotował Kacper Tomasiak, plasując się na 4. pozycji, tuż za rewelacyjnymi Norwegami. Inni odstawali, niektórzy nawet bardzo – bo tak trzeba ocenić odpadnięcie Pawła Wąska (medalista olimpijski) i Klemensa Joniaka. Przepustkę z miejsc na przełomie czwartej i piątej dziesiątki wywalczyli Jakub Wolny, Maciej Kot i Dawid Kubacki. Wśród kobiet awansowała Anna Twardosz, nie udało się to Kamili Karpiel.

W rozgrywanym tego samego dnia konkursie mikstów trudno było się spodziewać, że Polacy odegrają większą rolę. Nie odegrali. Dość szczęśliwie awansowali do czołowej ósemki, bo swoje ostatnie skoki w czwartej grupie zepsuli zawodnicy z Chin i Włoch, przepuszczając do drugiej serii Biało-Czerwonych. Ostatecznie nasza ekipa – Twardosz, Kot, Karpiel i Tomasiak – zajęła 7. miejsce (wygrali Norwegowie).

Więcej oczekiwaliśmy po sobotnich konkursach indywidualnych. Także od Twardosz, która przecież była w „10" i w Pucharze Świata, i na igrzyskach olimpijskich. W Lillehammer zajęła 18. miejsce, co jest dobrym wynikiem na otwarcie. Zwłaszcza jeśli spojrzeć, co pokazali później panowie.

W konkursie mężczyzn szybko stało się jasne, że Kot (ostatecznie 32.), Kubacki (33.) czy Wolny (47.) będą postaciami drugoplanowymi. Pozostało liczyć na Tomasiaka. Ten też wypadł słabo (46.), ale przegrał nie tyle z rywalami, co z warunkami pogodowymi, w których nakazano mu skakać. Polakiem zachwiało po wyjściu z progu, lądował na 105. metrze. Widać było, że nie miał szans na lepszą próbę. W dodatku miał jeszcze... odjęte punkty za niby korzystny wiatr.

Chwilę wcześniej podobny los spotkał broniącego Kryształowej Kuli Domena Prevca (95 m), wcześniej także Rena Nikaido. A to nie są przecież przypadkowi zawodnicy.

Tomasiak nie rozdzierał szat po nieudanej próbie. – Warunki są nieprzewidywalne. Zanim się dojedzie do progu, to może się w każdą stronę zmienić – mówił w rozmowie z Eurosportem.

Tym sposobem nie mieliśmy w drugiej serii ani jednego zawodnika. A taki przypadek ostatnio odnotowaliśmy w grudniu 2014 r., w PŚ w Niżnym Tagile. Z tym, że wówczas w głąb Rosji nie posłano najmocniejszego składu...

W sobotę błyszczeli Austriacy. Po pierwszej serii zajmowali całe podium, ostateczenie przedzielił ich Norweg Halvor Egner Granerud. Wygrał Stephan Embacher (prowadził na półmetku), 3. był debiutujący w PŚ Raffael Zimmermann.



FOT. PAP/EPA/GEIR OLSEN

Kacper Tomasiak w tym sezonie ma być liderem naszej kadry. W pierwszym konkursie indywidualnym PŚ nie miał szczęścia

Konkurs mikstów (piątek): 1. Norwegia 1012,4, 2. Japonia 951,3, 3. Austria 839,5... 7. Polska 676,6 (Anna Twardosz 162,4, Maciej Kot 182,2, Kamila Karpiel 104, Kacper Tomasiak 228).

Konkurs indywidualny mężczyzn (sobota): 1. Stephan Embacher (Austria) 278 (141 i 140,5 m), 2. Halvor Egner Granerud (Norwegia) 265,9 (127 i 139 m), 3. Raffael Zimmermann (Austria) 259,6 (138 i 130,5 m), 4. Daniel Tschofenig (Austria) 250,2 (132,5 i 137,5 m), 5. Kristoffer Eriksen Sundal (Norwegia) 248,3 (128,5 i 134,5 m)... 32. Maciej Kot (Polska) 94,4 (117,5 m), 33. Dawid Kubacki (Polska) 92,6 (111 m), 46. Kacper Tomasiak (Polska) 66,8 (105 m), 47. Jakub Wolny (Polska) 66,2 (105 m). ©℗

PIŁKA RĘCZNA

Pewna wygrana MKS-u

Krzysztof Szuptarski

Szczypiornistki PGE MKS El-Volt Lublin pokonały w wyjazdowym spotkaniu 8. kolejki LOTTO Superligi Kobiet Energę Start Elbląg. Na ich koncie jest siedem zwycięstw.

Energa Start Elbląg	28 (18)
PGE MKS El-Volt Lublin	38 (19)

Energa: Suliga, Ciąćka – Bondarenko 6, Zych 4, Kiprijanovska 4, Grabińska 4, Arsenievska 3, Tarczyluk 3, Szczepanek 2, Szczepaniak 1, Wicik 1, Ratajczyk, Jankowska, Kuźmińska. Kary: 4 min. Trener: Magdalena Stanulewicz
PGE MKS El-Volt: Wdowiak, Smelcerz – Monkielewicz 8, Radosavljević 7, Nocuń 5, Przywara 4, Kowalik 4, Lopes 2, Pankowska 2, O'Mullony 2, Andruszak 2, Domagalska 2, Lima. Kary: 4 min. Trener: Paweł Tetelewski

Lublinianki udanie rozpoczęły spotkanie. Po niespełna pięciu minutach prowadziły 3:0. A gierwszą bramkę gospodynie zdobyły dopiero w 6. minucie, kiedy rzut karny wykorzystała Klaudia Grabińska. Po dwunastu minutach, po trafieniu Serbki Sanji Radosavljević, przewaga PGE MKS El-Volt wzrosła do sześciu goli (8:2). W 17. minucie ta sama zawodniczka ponownie trafiła (11:4).

Elblążanki nie zamierzały jednak odpuszczać. Stopniowo odrabiały straty i na pięć minut przed przerwą zbliżyły się do przyjezdnych na jedną bramkę (14:15). Do szatni zespoły schodziły przy prowadzeniu drużyny z Lublina 19:18. – Mieliśmy dobry początek meczu, odskoczyliśmy na siedem bramek, a potem wkradło się chyba przekonanie, że mamy już wygrany ten pojedynek. Zespół z Elbląga skrzętnie to wykorzystał i odrobił straty – podkreślił Paweł Tetelewski, szkoleniowiec PGE MKS El-Volt.

Po zmianie stron jego podopieczne szybko odzyskały trzybramkowy dystans. Dwa trafienia Darii Przywary pozwoliły im bowiem odskoczyć na 21:18. W 42. minucie PGE MKS El-Volt prowadził już różnicą sześciu goli (27:21). Za chwilę trzy bramki Emilii Kowalik spowodowały, że team znad Bystrzycy wygrywał siedmioma trafieniami (30:23).

– W przerwie powiedzieliśmy sobie parę rzeczy, stanęliśmy mocniej w defensywie, a dodatkowo bardzo pomogła nam Paulina Wdowiak w bramce. Ostatecznie zwyciężyliśmy zdecydowanie. Pierwsza połowa powinna wyglądać tak jak druga. Na pewno straciliśmy w niej zdecydowanie za dużo goli. Mamy w drużynie trochę kontuzji i musi ona na nowo jakoś funkcjonować – przyznał trener.

KOSZYKÓWKA

Start przegrał szósty raz w tym sezonie

Krzysztof Szuptarski

W spotkaniu 8. kolejki PGE Basket Ligi, Startowcy przegrali na własnym parkiecie z Arriva LOTTO Twardymi Piernikami Toruń.

PGE Start Lublin	94
Twarde Pierniki Toruń	101

Kwarty: 27:27, 25:25, 23:22, 19:27
Start: Starks 22, Williamson 18, Lottie 14, Tass 12, Jõesaar 9, Put 9, Miśka 5, Pelczar 5, Ciechociński. Trener: Wojciech Kamiński
Twarde Pierniki: Sakota 23, Kilps 20, Gaddefors 18, Vander Plas 14, Kulig 13, Cousins 9, Cowels Iii 4, Sowiński, H. Lipiński. Trener: Srdjan Subotić



FOT. PGE START LUBLIN

Start przegrał szósty mecz (bilans: 2-6), rywale wygrali czwarty (4-4)

W premierowej kwarcie, która zakończyła się remisem, obie drużyny postawiły na ofensywę, zdobywając łącznie 54 punkty. Lublinianie trafili między innymi cztery z sześciu rzutów zza linii 6,75 m. Prowadzenie przechodziło z rąk do rąk i żadna z ekip nie była w stanie wypracować wyraźniejszej przewagi.

W 14. minucie drugiej kwarty Damian Kulig popisał się celnym rzzutem, wyprowadzając swój zespół na pięciopunktowe prowadzenie (37:32). O czas poprosił wtedy Wojciech Kamiński, szkoleniowiec Startu. Po powrocie na parkiet trafił co prawda Starks, ale chwilę później rywale odskoczyli na osiem oczek (42:34).

Czerwono-czarni ruszyli jednak w pościg. Po rzucie Amerykanina Lucasa Williamsona, na trzy minuty przed końcem tej części gry, złapali kontakt (43:44). Do remisu doprowadził natomiast jego rodak – Jaizec Lottie (49:49), a na sześć sekund przed przerwą ten sam zawodnik trafił za trzy punkty (52:49). Torunianie zdołali jeszcze odpowiedzieć rzutem zza łuku i na przerwę obie drużyny schodziły przy remisie 52:52.

Po zmianie stron Lublinianie rozpoczęli od mocnego uderzenia. Seria 8:0 pozwoliła im odskoczyć na osiem punktów (60:52). Choć Torunianie pierwsze punkty w tej części gry zdobyli dopiero po trzech minutach (54:60), to z upływem czasu zmniejszali dystans i wszystko rozstrzygnęło się w końcówce.

Kluczowe okazały się ich trafienia „za trzy", po których Start nie zdołał się już podnieść.

eprasa.pl 72bd85f0c4

PROGRAMOWO

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Po wielkiej imprezie, jest jeszcze większy kac i nawet zguby. Ignacy po hucznym świętowaniu nagrody budzi się z lukami w pamięci i zagubionym laurem zwycięstwa. Przy okazji odkrywa, że noc mógł spędzić z Madzią.

Tymczasem Broda podejrzewa Anię o podrywanie nowego kuriera Michała, który po Restobarze wpada także z wizytą do kancelarii Natalii. Z kolei Weronika żyje pracą redakcyjną, podczas gdy przebywająca w szpitalu matka Błażeja obawia się, że to przez nią „młodzi" wciąż się kłócą. Kornel nachodzi Ewę w szkole, żądając, by została w „Szoku". Wściekły po odejściu kolejnego pracownika Modrzycki robi partnerce wymówki, ale ostatecznie sytuacja podąża w dziwnym kierunku.

G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Lena Majewska odzyskuje przytomność w szpitalu. Mimo własnego stanu zdrowia po wypadku najbardziej niepokoi się o Dawida Sokołowskiego, który trafia na salę operacyjną. W szpitalu pojawia się też rodzina Sokołowskich, próbująca odnaleźć się w tej trudnej sytuacji.

Nowy serial TVP porusza bardzo ważne tematy w dzisiejszym świecie. Produkcja opowiada o mieszkańcach niewielkiego miasteczka, gdzie rozmowa o zdrowiu psychicznym wciąż budzi lęk, nieufność i obawy przed oceną. To pełna emocji historia o odwadze, empatii oraz sile wspólnoty, pokazująca, że proszenie o pomoc może stać się początkiem prawdziwej zmiany.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Maciek nie umie powiedzieć bratu prawdy, więc po prostu pokazuje mu swoje nagranie. Jest skruszony i załamany tym, co zrobił. Janek z Tomkiem wspierają go ramię w ramię. Przekonują też jednak, że musi powiedzieć prawdę Julce. Maciek idzie do niej z ciężkim sercem, przekonany, że po tej rozmowie straci ją na zawsze. Tymczasem z wyjazdu wraca Kinga...

Radek staje przed Kochańskim, żeby usłyszeć decyzję w swojej sprawie. Od tego werdyktu zależy jego przyszłość w zawodzie. Kochański odczytuje uzasadnienie powoli, celebrując każde słowo. Zarówno finalna decyzja, jak i słowa wypowiedziane przez Kochańskiego, pozostawiają Radka w kompletnym osłupieniu... Mężczyzna w kapturze prawie dopada Elizę – na szczęście, w ostatniej chwili płoszą go przypadkowi przechodnie.



G. 20:50

M JAK MIŁOŚĆ

TVP 2



Olek gubi się w domysłach dotyczących feralnej nocy, kiedy pod wpływem alkoholu kazał się zawieźć taksówkarzowi pod dom Sowińskiego. Zaczyna się poważnie zastanawiać, czy jednak mógł zabić dyrektora i później o tym zapomnieć wskutek amnezji dysocjacyjnej. Niebawem w klinice zjawia się nagle policja i Chodakowski zostaje oficjalnie zatrzymany, co wywołuje przerażenie i rozpacz Anety.

Tymczasem Kasia nadal ukrywa się z córką przed Mariuszem, który jest gotów na wszystko, byle tylko żonę odnaleźć. Domańska cały czas sprytnie manipuluje Marcinem oraz Kamą i zaprasza nawet „przyjaciół" do swojego domu na wieczornego drinka. Chodakowscy poznają dzięki temu jej męża Artura. Po aresztowaniu męża Aneta jest na skraju załamania. Kama rozmawia z Lilką, która oskarżyła ją o błąd w sztuce. Lilka chce wycofać się ze zmowy z Domańską, lecz Elżbieta nie zamierza do tego dopuścić. Kasia pisze list do Jakuba.



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Weronika nie pamięta Kalskiego ani tego, że niemal ją zabił. Pamięta za to Ewelinę i wciąż chce jej pomagać, jednak neurolog zabrania Roztockiej pracy – mózg musi się regenerować. Kalska uspokaja Weronikę, że daje sobie radę – ma pracę!

Jarek boi się zdrady ale... wciąż kocha Elizę?! Eliza w niepewności po wczorajszym zbliżeniu z Jarkiem – nie wie, co to znaczy dla ich związku. Berg pozbawia ją złudzeń – prosi, by zapomniała o tym, co wydarzyło się wczoraj. Widząc jej ogromny zawód tłumaczy, że po jej zdradzie nie potrafi jej zaufać... Eliza jest załamana. Jakiś czas później oboje spotykają się w miejscu, gdzie kiedyś umawiali się na randki. Czy jest dla nich jeszcze jakaś szansa? Cieślikowie słyszą od aspiranta Kluska, że pani Zylm została bezprawnie wyrzucona z mieszkania – nie zostało ono sprzedane.

eprasa.pl 72bd85f0c4

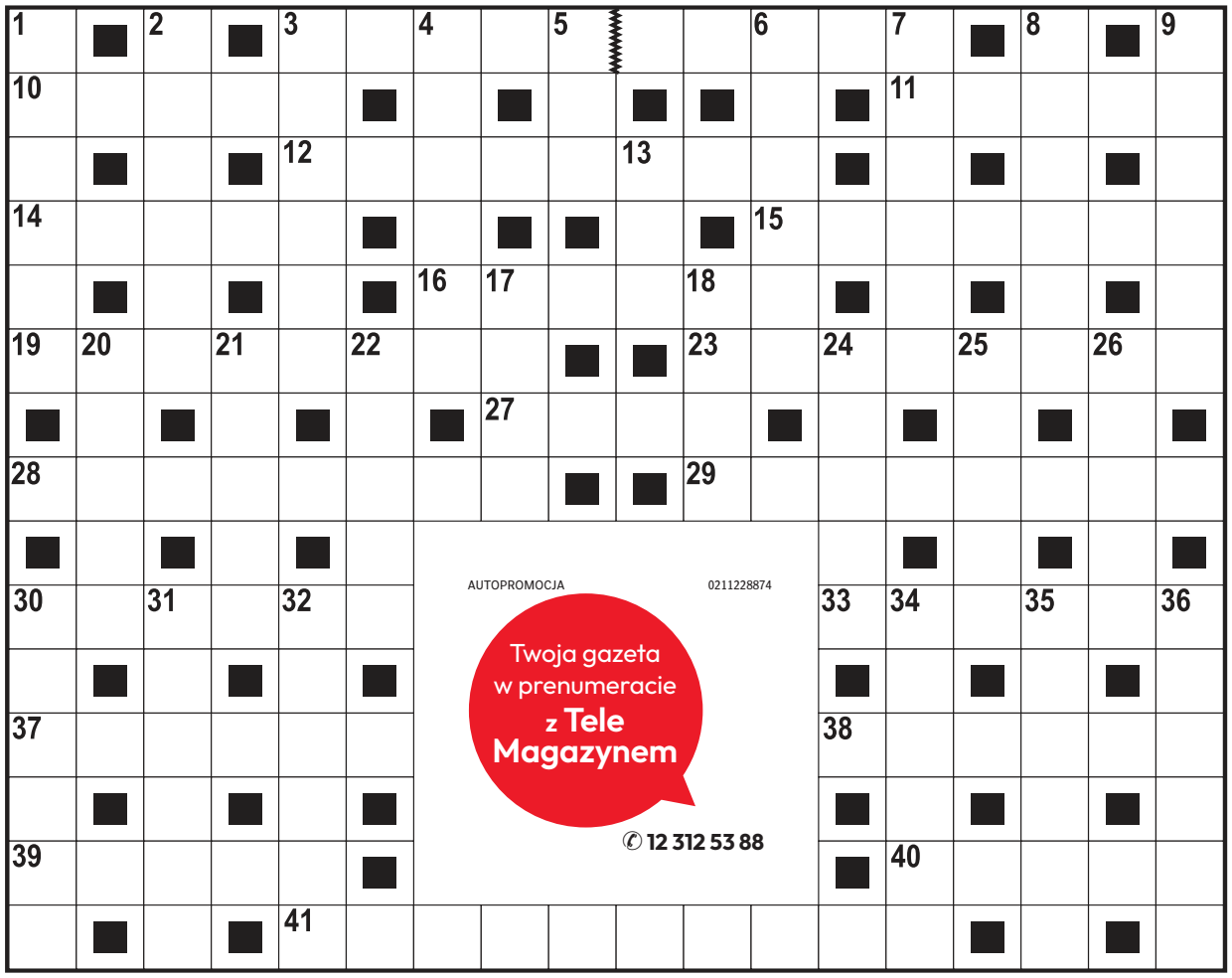
KRZYŻÓWKA NR 180

Poziomo:

3) miasto w Kalifornii w Dolinie krzemowej,
10) ... życia, na wewnętrznej stronie dłoni,
11) szlachetny produkt z muszli małża,
12) wieloryb z rodziny narwali,
14) słodki owoc egzotyczny z włóknistym miąższem,
15) element służący do tłoczenia wzoru na monetach i medalach,
16) kurtka z materiału gorszego gatunku,
19) dawny pojazd konny, rodzaj faetonu,
23) pułapka zastawiona na wroga,
27) pudełko przy pasie Japończyka,
28) zwarte zarośla, chaszcze,
29) zastąpiony przez koc elektryczny,
30) personel sklepu, obsługa,
33) w środku węgierki lub wiśni,
37) stolica Wielkopolski nad Wartą,
38) podwyższenie dla mówcy lub artysty,
39) powieść dla dzieci Edmonda De Amicisa,
40) morska głębia, topiel,
41) zapis fali skurczów serca.

Pionowo:

1) ozdobna, metalowa część pasa,
2) bogini losu i przeznaczenia,
3) chodaki wykonane z drewna,
4) sąsiadka Polki i Holenderki,
5) uprzywilejowany kolor w kartach,
6) największy stan USA,
7) miejsce realizacji recept,
8) drążek cyrkowego akrobaty,
9) potrawa hiszpańska z ryżu, mięsa, ryb i jarzyn,
13) tytuł dawnych władców Bułgarii,
17) żużlowy klub z Leszna,
18) główny składnik powietrza,
20) aromatyczna przyprawa kuchenna,
21) tango z piosenki Wojciecha Młynarskiego,
22) ruchowa gra podwórkowa,
24) między piętrami wieżowca,
25) miętowy cukierek w ruloniku,
26) wieżyczka okrętu podwodnego,
30) zmagania atletów na macie,
31) święty z Bretanii, wskrzeszony przez Chrystusa,
32) muzyk z kapeli ulicznej,
34) dawny nadzorca prac rolnych,
35) wybitne osiągnięcie, sukces,
36) działo oparte na lawecie.

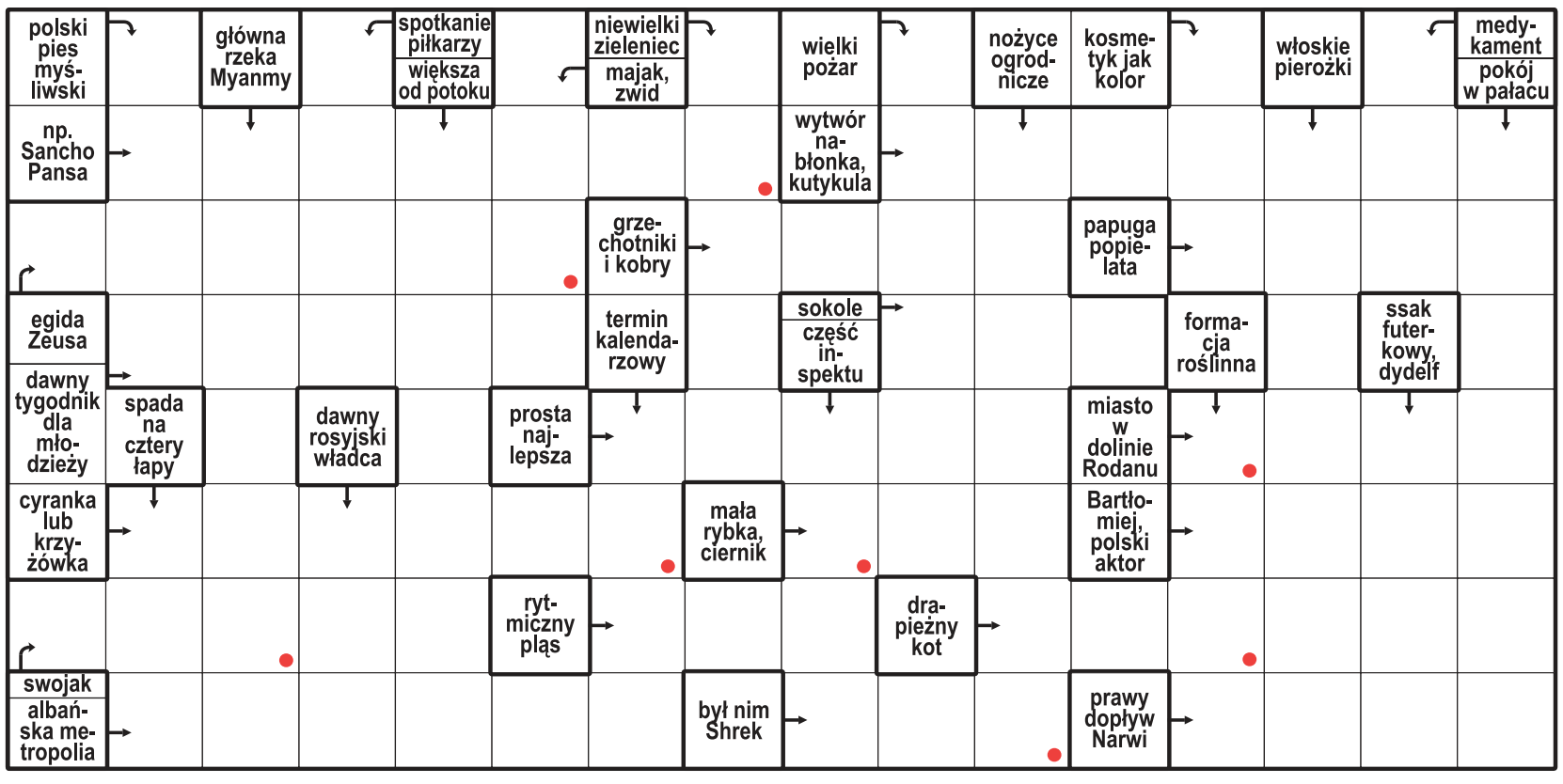


AUTOPROMOCJA 0211228874
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 179

P	R	Z	Y	T	Y	K	■	K	■	L	A	L	K	A	R	K	A			
O	■	O	■	R	■	W	A	L	I	A	■	I	■	K	■	A	■			
P	A	R	C	E	L	A	■	O	■	P	A	S	Z	T	U	N	I			
A	■	B	■	N	■	D	O	N	A	T	■	Z	■	Y	■	I	■			
S	T	A	N	D	A	R	D	■	M	O	S	T	O	W	I	A	K			
■	R	■	A	■	■	A	L	E	P	P	O	■	L	■	N	■	A			
J	A	R	Z	Ą	B	■	O	■	E	■	D	Z	I	A	D	E	K			
■	K	■	C	■	I	N	T	E	R	N	A	■	W	■	R	■	T			
S	T	R	A	W	A								K	A	K	A	D	U		
Z	■	A	■	■	Ł								O	■	A	■	■	S		
P	O	B	O	R	Y								M	A	S	Z	T	Y		
A	■	U	■	■	W								P	■	Z	■	W	■		
G	E	N	E	W	A								L	U	T	N	I	K		
A	■	E	■	■	L								E	■	E	■	S	■		
T	A	K	T	■	C	A	B	E	R	N	E	T	■	L	I	T	R			

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: KASKADER.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Tajemniczy znak wskaże kierunek. Horoskop dzienny radzi nie zdradzać wszystkich planów.

Ryby (19.02 - 20.03)
Cichy zbieg okoliczności odsłoni sekret. Horoskop na dziś sugeruje ufać intuicji i unikać pochopnych ocen.

Baran (21.03 - 19.04)
Wiadomość otworzy drzwi. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że rozmowa przyniesie wskazówkę

Byk (20.04 - 20.05)
Księżyc sprzyja refleksji. Horoskop dzienny mówi, że odpowiedź znajdziesz tam, gdzie cisza trwa najdłużej.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Czyjaś uwaga rozświetli dzień. Horoskop na dziś wróży, że pewność siebie pomoże osiągnąć ważny cel.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek da przewagę. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że szczegół okaże się kluczem do zmian.

Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga wróci szybciej niż myślisz. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś okaże Ci wsparcie.

Panna (23.08 - 22.09)
Niewypowiedziane emocje dadzą znak. Horoskop na dziś radzi patrzeć uważnie. Wiecej dzięki temu zobaczysz.

Waga (23.09 - 22.10)
Przygoda zacznie się od drobiazgu. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie lekceważyć żadnych znaków.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość odsłoni efekty starań. Horoskop dzienny wróży, że cierpliwość okaże się twoim atutem.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nowy pomysł połączy ludzi wokół ciebie. Horoskop na dziś mówi, że odwaga pomoże przekroczyć granice.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Sny podpowiedzą więcej niż fakty. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi odczytać znaki.

eprasa.pl 72bd85f0c4

Ferie

Górska wyprawa z dzieckiem wymaga przygotowań

strona 8



Wakacje First Minute

Wakacje 2027. Jakie kraje wybiorą Polacy?

strona 22



City break

Weekend w Pradze, Budapeszcie a może Wiedniu

strona 46



Święta

Jarmarki bożonarodzeniowe w Polsce i u sąsiadów

strona 80 i 84



PARTNER WYDANIA
URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
strona podróży
nam nasze miasto.pl
ittf WARSAW Międzynarodowe Targi Turystyczne

MAGAZYN TURYSTYCZNY



FOT. GETTY IMAGES

REKLAMA 0011605150

ZIMOWA VITA

FERIE PEŁNE RELAKSU I RODZINNEGO WYPOCZYNKU W BARBARCE VITA W ŚWINOUJŚCIU

Ferie zimowe nad morzem? Postaw na pakiet Zimowa Vita!

Odkryj zimowy urok Świnoujścia i wypocznij w Barbarce Vita.
Komfortowe pokoje | pyszne posiłki | relaksacyjne zabiegi | atrakcje dla dzieci | relaks w strefie wellness i chwile wytchnienia dla rodziców.

MORSKI KLIMAT
RODZINNA ATMOSFERA
MNÓSTWO ZIMOWYCH PRZYJEMNOŚCI



Wygenerowane przez AI

UZDROWISKO POŁCZYN
BARBARKA VITA
Polska Grupa Uzdrowisk

Ferie w Barbarce Vita!
Naładuj baterie nad Bałtykiem!

Wszystko w jednym miejscu! > Nie czekaj > Zarezerwuj już dziś! >

barbarka-swinoujscie.pl 94 721 62 06

eprasa.pl 72bd85f0c4

10/ Wynajmujesz nocleg? Sprawdź, jak nie stracić pieniędzy i nie zepsuć sobie ferii

14/ Nieudane ferie? Podpowiadamy jak złożyć reklamację

20/ Ferie bez smartfona i komputera? To trudne, ale jednak możliwe.

26/ Coraz więcej kobiet zamiast klasycznego urlopu wybiera wyjazdy Body & Mind

28/ Egzotyczne wakacje? Sprawdź, jak przygotować się do podróży

52/ City break z małym dzieckiem. Disneyland to nie jedyny pomysł

54/ Pomysł na kameralny city break. Mniejsze miasta mają swój urok

58/ Zimowe Mazury polecają się na weekendowe wypady. Co robić i gdzie warto pojechać?

62/ Narty nie tylko w górach. Zimowe atrakcje województwa świętokrzyskiego

66/ Tatrzańskie schroniska to część historii polskich gór.

78/ Polacy zamieniają rodzinny stół na hotel, góry czy plaże. Dlaczego?


28/

FOT. ADOBE


54/

FOT. ADOBE


62/

FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS


52/

FOT. ADOBE


10/

FOT. ADOBE


26/

FOT. ADOBE


66/

FOT. ADOBE

MAGAZYN TURYSTYCZNY

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
Robert Feluś

Projekt graficzny, dyr. artystyczny
Tomasz Bocheński

Produkcja
Dorota Czerko

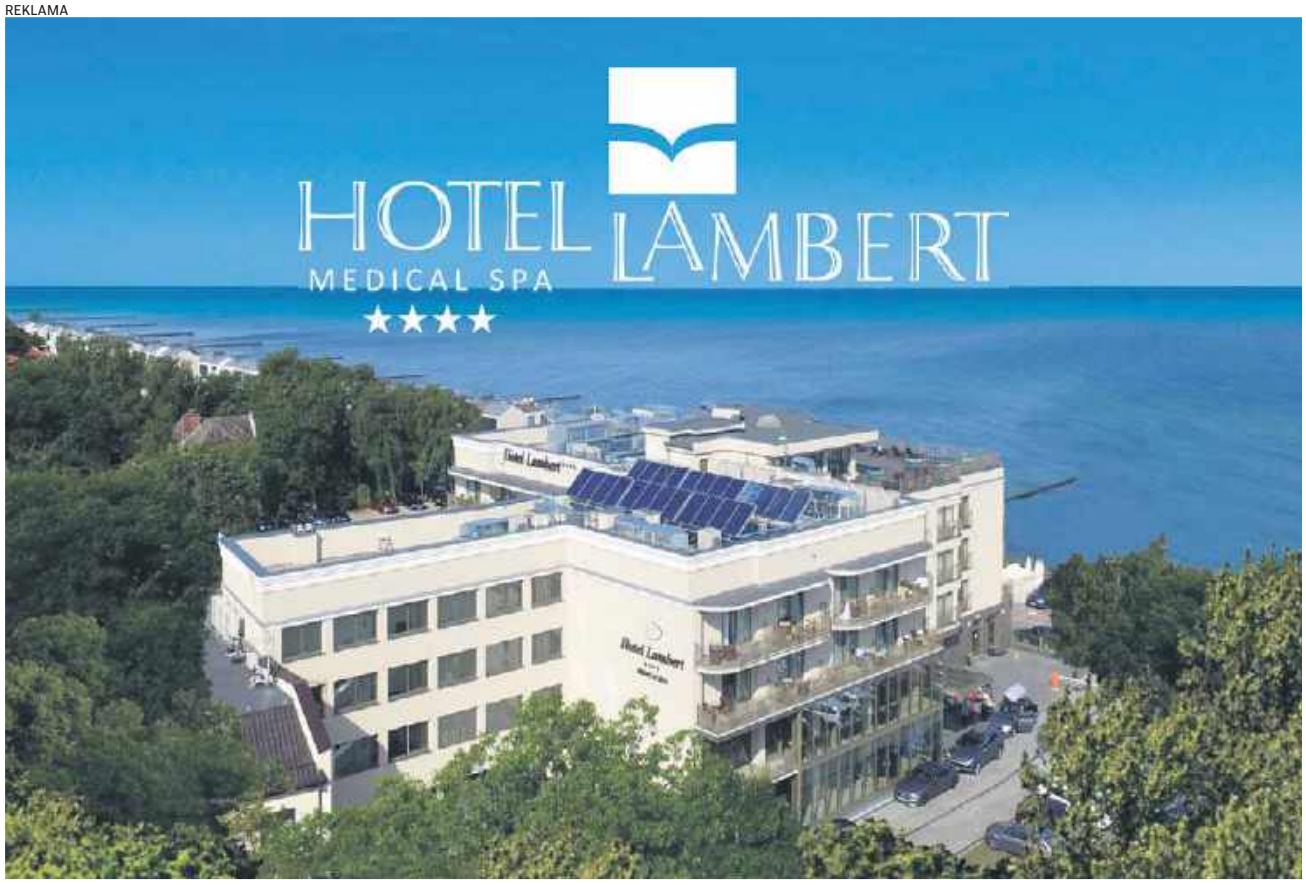
Druk
Polska Press
Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz,
ul. Grunwaldzka 229

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 72bd85f0c4

REKLAMA

0011610924









Z kodem PIRAT LAMBERT

zapłacisz 10% taniej! Zeskanuj kod QR



POBYTY

RESTAURACJA

BASEN

SPA

TARAS WIDOKOWY

BEACH BAR

KONFERENCJE

Dane kontaktowe:

ul. Tadeusza Kościuszki 14,
78-111 Ustronie Morskie

rezerwacje@lambert-hotel.pl

48 739 260 100

Informacja o rabacie:

*rabat ważny na rezerwacje złożone do końca lutego 2027. Rabatowi podlegają wszystkie pobyty do końca czerwca.

eprasa.pl 72bd85f0c4



FOT. MACIEJ KRAJEWSKI

Góry to ciągle najbardziej popularny kierunek wyjazdów podczas ferii zimowych. Ferie zimowe w roku szkolnym 2026/2027 odbędą się w trzech turach w okresie od 18 stycznia do 28 lutego 2027 roku.

Ferie z dzieckiem: w śniegu czy raczej pod palmami?

Wyjazdowe dylematy. Jeszcze kilka lat temu zimowy wyjazd rodzinny niemal automatycznie kojarzył się z górami, śniegiem i nauką jazdy na nartach. Dziś coraz więcej rodzin zamiast pakować kombinezony i kaski wybiera stroje kąpielowe i płetwy.

opr. Joanna Boroń

Ferie spędzone na stoku mają wiele zalet. Przede wszystkim zachęcają do ruchu, który w okresie zimowym bywa ograniczony. Kilka godzin dziennie na świeżym powietrzu poprawia kondycję, wspiera odporność i pomaga oderwać się od ekranów smartfonów czy komputerów. Instruktorzy podkreślają, że dzieci bardzo szybko uczą się jazdy na nartach. Zdobywanie kolejnych umiejętności buduje pewność siebie, a pokonywanie własnych ograniczeń daje dużo satysfakcji. Dodatkowym atutem jest możliwość wspólnego spędzania czasu. Rodziny często korzystają nie tylko ze stoków, ale również z kuligów, lodowisk czy zimowych spacerów. Nadal największą popularnością cieszą się wyjazdy w góry, zwłaszcza do Zakopanego, Białki Tatrzańskiej, Bukowiny Tatrzańskiej, Szczyrku czy Karpacza.

Góry nie są jednak dla każdego

Zimowy wyjazd wymaga odpowiedniego przygotowania i niemałych wydatków. Sprzęt, karnety, lekcje z instruktorem i noclegi w popularnych kurortach mogą znacząco obciążyć domowy budżet.

Nie wszystkie dzieci przepadają również za niskimi temperaturami. Dla części z nich wielogodzinna jazda na stoku w śniegu i mrozie nie będzie wymarzonym sposobem spędzenia wolnego czasu.

Coraz popularniejsze ferie pod palmami

Alternatywą są wyjazdy do ciepłych krajów. W środku polskiej zimy temperatury przekraczające 20 stopni brzmią dla wielu rodzin niezwykle kusząco.

Takie wyjazdy pozwalają odpocząć od szaroburej pogody. Dzieci mogą korzystać z basenów, plaż, parków wodnych i licznych atrakcji przygotowanych przez hotele.

To także okazja do poznawania innych kultur, kuchni i zwyczajów. Dla najmłodszych może być to cenna lekcja geografii i otwartości na świat.

Wśród najchętniej wybieranych kierunków zagranicznych znajdują się Egipt, Hiszpania, Malta oraz Zjednoczone Emiraty Arabskie. Szczególnie popularny jest Egipt, który kusi gwarancją dobrej pogody, bogatą ofertą rodzinnych hoteli i krótkim, jak na egzotyczny kierunek, czasem lotu.

Egzotyka ma również swoje minusy

Przy planowaniu takiego wyjazdu trzeba pamiętać o dłuższej podróży, zmianie klimatu oraz większych kosztach w przypadku bardziej odległych kierunków.

Niektóre dzieci gorzej znoszą loty samolotem lub wysokie temperatury. Warto również pamiętać, że ferie pod palmami często oznaczają bardziej wypoczynkowy charakter urlopu niż aktywny wyjazd sportowy.

A może połączyć jedno z drugim?

Coraz więcej biur podróży zauważa nowy trend. Rodziny nie chcą już wybierać między aktywnością a odpoczynkiem. Popularnością cieszą się wyjazdy oferujące zarówno sport, jak i relaks.

Może to być narciarski wyjazd z dostępem do term i aquaparków albo pobyt w ciepłym kraju połączony z wycieczkami, sportami wodnymi czy zajęciami dla dzieci.

Najważniejsze są potrzeby dziecka

Eksperci są zgodni: nie istnieje jeden idealny przepis na rodzinne ferie. Jeśli dziecko uwielbia ruch i wyzwania, prawdopodobnie lepiej odnajdzie się na stoku. Jeżeli marzy o kąpieli w morzu i budowaniu zamków z piasku, wyjazd do ciepłego kraju może okazać się strzałem w dziesiątkę.

Najważniejsze, by ferie były czasem wspólnie spędzonym z rodziną, dawały możliwość odpoczynku i pozostawiły po sobie dobre wspomnienia. Bo niezależnie od tego, czy za oknem będzie śnieg, czy palmy, dla dziecka największą wartością pozostaje czas spędzony razem z najbliższymi.

REKLAMA 0011604368



eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011606397







CENTRUM REKREACJI I SPORTU
„Kolorowa”
CENTRUM KARPACZA

JEDYNY W POLSCE
PODWÓJNY WIRAŻ ŚLIMAKOWY

WWW.KOLOROWA.PL

REKLAMA 0011606786

SŁOWIANIN
Ośrodek szkolno-wypoczynkowy

Obiady domowe
Codziennie nowe, świeże menu

Wypoczynek, który pachnie morzem!

Pobyt na każdą kieszeń z pysznym wyżywieniem
Nadmorski klimat bez kompromisów



35 Nawet do % rabatu na pobyt w czasie ferii 2027!




Całe danie już od 24 zł!*

*Porcja 80% (mniejsza), duża porcja od 26 zł

ul. Niedziałkowskiego 2a, Świnoujście 91 321 48 19 @oswslowianin

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Ofert feryjnych wyjazdów jest na rynku wiele. Jak wybrać tą najlepszą?

Zanim podpiszemy umowę. Oferta zimowisk i obozów jest szeroka, a organizatorzy prześcigają się w propozycjach zimowych atrakcji. Jak wybrać ofertę, najlepszą dla dziecka? Podpowiadamy na co zwrócić uwagę.

opr. Joanna Boroń

To właśnie bezpieczeństwo powinno być pierwszym kryterium podczas poszukiwań zimowego wyjazdu. Zanim rodzice wpłacą zaliczkę, warto sprawdzić, kto organizuje wypoczynek. Legalnie organizowane zimowiska muszą być zgłoszone do kuratorium oświaty. Warto również upewnić się, czy organizator zapewnia wykwalifikowaną kadrę wychowawców oraz odpowiednią liczbę opiekunów.
Znaczenie ma także miejsce zakwaterowania, standard obiektu, sposób transportu oraz dostęp do pomocy medycznej. Dobrze jest poszukać opinii innych rodziców i sprawdzić, od ilu lat dana firma działa na rynku.

Dostosuj wyjazd do charakteru dziecka
Rodzice często wybierają najpopularniejsze oferty lub kierują się sugestiami znajomych. Tymczasem najważniejsze jest to, aby wyjazd odpowiadał zainteresowaniom dziecka.

Miłośnik sportu prawdopodobnie będzie zachwycony obozem narciarskim lub snowboardowym. Dziecko zainteresowane sztuką może lepiej odnaleźć się na warsztatach teatralnych czy muzycznych. Coraz większą popularnością cieszą się także obozy językowe, fotograficzne, kulinarne i związane z nowymi technologiami.

Specjaliści zwracają uwagę, że uczestnicy chętniej angażują się w zajęcia, jeśli tematyka wyjazdu jest zgodna z ich pasjami. To przekłada się nie tylko na satysfakcję z wypoczynku, ale również na łatwiejsze nawiązywanie nowych znajomości.

Ferie w Polsce czy za granicą?
Coraz więcej rodziców staje przed dylematem, czy wysłać dziecko na zimowisko w Polsce, czy zdecydować się na wyjazd zagraniczny. Oba rozwiązania mają swoje zalety.

Wyjazdy krajowe są zazwyczaj tańsze, a w razie potrzeby rodzic ma łatwiejszy kontakt z organizatorem i szybszą możliwość dotarcia do dziecka. Polskie góry oferują coraz lepszą infrastrukturę narciarską, a liczba atrakcji przygotowywanych dla uczestników zimowisk nie odbiega od standardów zagranicznych kurortów.

Z kolei obozy organizowane we Włoszech, Austrii, Francji czy Czechach kuszą dłuższymi trasami narciarskimi, większą liczbą słonecznych dni i możliwością poznawania innych kultur. Takie wyjazdy są jednak zwykle droższe, wymagają dłuższej podróży i wiążą się z większym znaczeniem odpowiedniego ubezpieczenia.

Przy wyborze warto wziąć pod uwagę nie tylko budżet, ale także wiek dziecka i jego doświadczenie. Dla młodszych uczestników oraz osób wyjeżdżających po raz pierwszy często lepszym rozwiązaniem są zimowiska w kraju. Starsza młodzież, zwłaszcza pasjonująca się sportami zimowymi, może natomiast szczególnie docenić możliwości, jakie oferują zagraniczne ośrodki.

Pierwszy wyjazd? Nie zaczynaj od dwóch tygodni
Dla wielu dzieci ferie zimowe to pierwsza okazja do samodzielnego wyjazdu bez rodziców. W takim przypadku warto stopniowo oswajać je z samodzielnością.

Jeżeli dziecko nigdy wcześniej nie uczestniczyło w obozie, lepszym rozwiązaniem może być kilkudniowe zimowisko lub półkolonie organizowane w miejscu zamieszkania. Dopiero później warto zdecydować się na dłuższe wyjazdy.

Psychologowie podkreślają, że nadmierne obawy rodziców często udzielają się dzieciom. Dlatego ważne są rozmowa, odpowiednie przygotowanie i budowanie pozytywnego nastawienia do wyjazdu.

Nie przeładowuj dziecku ferii
Bogaty program zajęć brzmi zachęcająco, ale eksperci przestrzegają przed wybieraniem wyjazdów, w których każda minuta jest dokładnie zaplanowana.



FOT. MACIEJ KRAJEWSKI

Ferie na stoku to ciągle jedna z najpopularniejszych opcji. Młodsze dzieci rodzice najczęściej wysyłają w polskie góry

Dzieci potrzebują również czasu na odpoczynek, zabawę z rówieśnikami i zwykłe cieszenie się wolnym czasem. Dobry program powinien zachowywać równowagę między aktywnościami a chwilami swobody.

Spakuj nie tylko walizkę
Przygotowanie do wyjazdu nie kończy się na zakupie ciepłej kurtki i rękawiczek. Ważne jest również odpowiednie przygotowanie emocjonalne dziecka.

Warto wcześniej omówić z nim zasady bezpieczeństwa, sposób kontaktowania się z rodzicami, konieczność słuchania wychowawców czy radzenia sobie w nowych sytuacjach. Dzięki temu młody uczestnik poczuje się pewniej i szybciej odnajdzie się w grupie.

Ferie, które zostają w pamięci
Dobrze wybrany wyjazd to znacznie więcej niż kilka dni wolnych od szkoły. To okazja do rozwijania zainteresowań, zdobywania nowych umiejętności, nauki samodzielności i zawierania przyjaźni, które często trwają przez lata.

Dlatego warto poświęcić trochę czasu na analizę ofert i rozmowę z dzieckiem. Najlepsze ferie nie muszą być najdroższe ani najbardziej egzotyczne. Powinny być przede wszystkim bezpieczne, dobrze zorganizowane i dopasowane do potrzeb młodego człowieka.

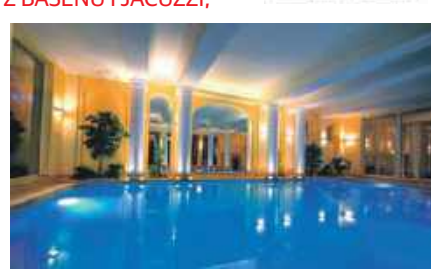
REKLAMA 0011607033



ŚWIĘTA NAD MORZEM
POCZUJCIE MAGIĘ ŚWIĄT BEZ PRZYGOTOWAŃ, SPRZĄTANIA I GOTOWANIA.
SPĘDZIE W ŚWINOUJŚCIU
5 NOCLEGÓW
Z DWOMA POSIŁKAMI DZIENNIE
W FORMIE PYSZNEGO BUFETU
ORAZ UROCZYSTĄ WIGILIĄ
CENA OD 1925 ZŁ
ZA OSOBĘ
W POKOJU DWUOSOBOWYM



FERIE ZIMOWE
BAŁTYCKI RELAKS, WYPOCZYNEK PEŁEN ATRAKCJI.
NIELIMITOWANE KORZYSTANIE Z BASENU I JACUZZI,
WEJŚCIE DO GROTY SOLNEJ,
SŁODKIE POPOŁUDNIE
W RESTAURACJI TO I WIELE
WIĘCEJ W OFERCIE Z DWOMA
POSIŁKAMI DZIENNIE
(POBYTY MIN. 4 NOCE)
CENA OD 980 ZŁ
ZA OSOBĘ
W POKOJU DWUOSOBOWYM



E-MAIL: RECEPCJA@HOTELPOLARIS.PL • TEL.: 91 321 54 12 • WWW.HOTELPOLARIS.PL

eprasa.pl 72bd85f0c4

Toruń i okolice
– atrakcyjne także poza sezonem


Panorama Torunia z Wisłą


Ratusz w Toruniu


Ruiny Zamku Krzyżackiego w Toruniu

Spacerkiem po Toruniu

Każda pora roku jest odpowiednia, by odkrywać uroki Torunia – jednego z najpiękniejszych i najlepiej zachowanych miast historycznych na mapie Polski.

Wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO Toruń zachwyca gotycką architekturą, średniowiecznym układem ulic oraz niepowtarzalną atmosferą, która od wieków przyciąga podróżników z kraju i zagranicy. Spacer po toruńskiej starówce pozwala zanurzyć się w historii miasta Mikołaja Kopernika i odkrywać kolejne zabytki na każdym kroku.

Całoroczna oferta kulturalna

Toruń tętni życiem przez cały rok. Na zwiedzających czekają koncerty, spektakle, wystawy i liczne wydarzenia w zabytkowej przestrzeni miasta. Jesienią i zimą atrakcji także nie brakuje. Pachnący piernikiem grudniowy **Jarmark Bożonarodzeniowy** od lat przyciąga turystów z różnych rejonów Polski. W sezonie zimowym (6 stycznia) odbywa się także barwny pochód ulicami starówki, czyli **Orszak Trzech Króli**. Towarzyszą mu koncerty w sercu miasta oraz atrakcje dla rodzin. Czas ferii zimowych to również doskonała okazja na odwiedzenie regionu. Na najmłodszych czekają wtedy interaktywne wystawy i eksperymenty w **Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy**, a także warsztaty wypiekania pierników w **Żywym Muzeum Piernika**. Miłośników legend i historii zapraszamy do **Domu Legend Toruńskich**, a wielbicieli aktywnego spędzania czasu – na lodowiska, baseny i zajęcia sportowe.

Mieszkańcy i turyści mogą wybierać z bogatej oferty programowej, np. **Muzeum Okręgowego**, w tym: **Ratusza Staromiejskiego**, **Domu Mikołaja Kopernika**, **Muzeum Historii Torunia w Domu Eskenów**, **Muzeum Sztuki Azji – Kamienica pod Gwiazdą**, **Muzeum Toruńskiego Piernika, Muzeum Podróżników im. Tony'ego Halika**, **Muzeum Twierdzy Toruń**, **Centrum Kulturalno-Kongresowego Jordanki** czy **Dworu Artusa.**

Jednym z najbardziej charakterystycznych miejsc Grodu Kopernika są ruiny **Zamku Krzyżackiego**. Ta przestrzeń pozwala odkryć średniowieczne dzieje Torunia i poczuć atmosferę dawnych wieków. Niedaleko ruin znajduje się kolejny charakterystyczny punkt – **Krzywa Wieża**. Odchylona od pionu średniowieczna baszta stanowi obowiązkowy punkt każdej wizyty na Toruńskiej Starówce. W przerwie od zwiedzania warto zajrzeć do klimatycznych kawiarni.

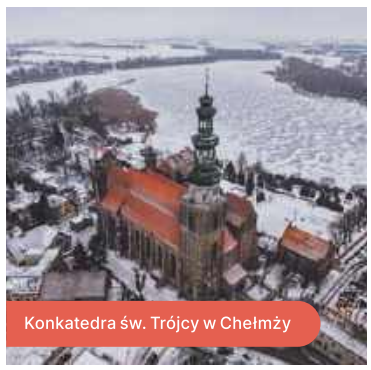
Nie tylko Toruń

Choć sercem regionu jest Toruń, przez cały rok warto odkrywać inne atrakcje Metropolii Toruńskiej. W niewielkiej odległości znajduje się wiele pięknych miejsc, m.in.: **Ciechocinek** ze słynnymi tężniami, **Chełmno** – miasto zakochanych, **Chełmża** nad jeziorem, **Zamek Golubski**, czy **Ośrodek Chopinowski w Szafarni**. **Zamek Bierzgłowski** zachwyca średniowieczną architekturą i historią, **Gmina Łysomice** zaprasza do poznawania swoich przyrodniczych i turystycznych zakątków, a **JuraPark w Solcu Kujawskim** to idealny wybór dla tych, którzy chcą połączyć naukę z dobrą zabawą. Te propozycje pozwalają poznać różnorodność regionu i przekonać się, jak dużo do zaoferowania ma cała Metropolia Toruńska.

Czekamy na Was!


Krzywa Wieża w Toruniu


Zamek Golubski w Golubiu-Dobrzyniu


Konkatedra św. Trójcy w Chełmży


Tężnie solankowe w Ciechocinku


JuraPark w Solcu Kujawskim

Zeskanuj kody i poznaj więcej
atrakcji z Torunia i okolic:

visittorun.com **lotmt.pl**

Razem budujemy markę Metropolii,
której serce jest w Toruniu.

Do zwiedzania zapraszają

Lokalna Organizacja Turystyczna **Metropolii Toruńskiej**

MIASTO TORUŃ

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA
URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

opr. Joanna Boroń



FOT. ADOBE

Odpowiednie buty, strój i prowiant - bez tego lepiej nie ruszać na szlak.

Jak przygotować się do górskiej wędrówki z dzieckiem?

Bezpiecznie na szlaku. Wspólna wyprawa w góry może stać się niezapomnianą przygodą dla całej rodziny. Aby jednak wycieczka była bezpieczna i przyjemna, warto odpowiednio się do niej przygotować.

Planując rodzinną wycieczkę, trzeba pamiętać, że tempo marszu i wytrzymałość najmłodszych znacząco różnią się od możliwości dorosłych. Dlatego długość i stopień trudności szlaku powinny być dostosowane przede wszystkim do dziecka. Na początek najlepiej wybierać krótsze trasy prowadzące do schronisk, punktów widokowych czy wodospadów. Dodatkowe atrakcje sprawiają, że dzieci chętniej maszerują i łatwiej zapominają o zmęczeniu. Warto również sprawdzić prognozę pogody, przewidywany czas przejścia oraz godzinę zachodu słońca.

Przede wszystkim należy wybrać szlak dostosowany do wieku i możliwości najmłodszego uczestnika wyprawy. To częsty błąd popełniany przez rodziców, którzy planują trasę według własnej kondycji. Dla dziecka kilkukilometrowy marsz pod górę może być znacznie większym wyzwaniem niż dla dorosłego. Warto wybierać szlaki z ciekawymi punktami po drodze, takimi jak wodospady, schroniska czy punkty widokowe. Dzięki temu sama droga staje się przygodą, a nie jedynie wysiłkiem.

Przed wyjściem trzeba sprawdzić prognozę pogody oraz czas potrzebny na pokonanie trasy. W górach warunki potrafią zmienić się bardzo szybko, dlatego nawet w słoneczny dzień warto być przygotowanym na chłód, wiatr czy deszcz.

Ogromne znaczenie ma odpowiedni ubiór. Najlepiej sprawdza się zasada ubierania warstwowego. Dziecko powinno mieć na sobie odzież odprowadzającą wilgoć, warstwę ocieplającą, na przykład polar, oraz lekką kurtkę chroniącą przed wiatrem i deszczem. Nawet podczas letnich wycieczek warto zabrać dodatkową bluzę oraz nieprzemakalną kurtkę. Na szczycie temperatura może być zdecydowanie niższa niż w dolinie.

Równie ważne są buty. Powinny być wygodne, dobrze dopasowane i mieć podeszwę zapewniającą dobrą przyczepność. Na górską trasę nie warto zakładać nowego obuwia. Odciski i otarcia mogą skutecznie zepsuć nawet najlepiej zaplanowaną wycieczkę.

Rodzice nie powinni także lekceważyć zawartości plecaka. Podstawą jest odpowiednia ilość wody oraz energetyczne przekąski. Dzieci podczas wysiłku szybciej tracą siły, dlatego warto mieć przy sobie kanapki, owoce, bakalie czy musy owocowe. W plecaku powinny znaleźć się również podstawowa apteczka, krem z filtrem przeciwsłonecznym, kurtka przeciwdeszczowa, zapasowa koszulka i naładowany telefon. Na dłuższych trasach przydatny może okazać się także powerbank.

Przed rozpoczęciem wędrówki warto przypomnieć dziecku podstawowe zasady bezpieczeństwa. Najmłodsi powinni wiedzieć, że nie wolno oddalać się od opiekunów, schodzić ze szlaku ani podchodzić do stromych krawędzi. Dobrym rozwiązaniem jest również zainstalowanie w telefonie aplikacji Ratunek, która pozwala szybko wezwać pomoc GOPR lub TOPR.

Nawet podczas krótkiej rodzinnej wycieczki warto mieć przy sobie dobrze wyposażoną apteczkę. Nigdy nie wiadomo, kiedy przyda się pomoc przy drobnym urazie, otarciu czy nagłym pogorszeniu samopoczucia. Odpowiednio przygotowana apteczka nie zajmuje wiele miejsca, a może znacząco zwiększyć bezpieczeństwo na szlaku. W apteczce powinny znaleźć się przede wszystkim plastry w różnych rozmiarach oraz plastry na pęcherze, które są jedną z najczęstszych dolegliwości podczas pieszych wędrówek. Przydatny będzie także bandaż elastyczny, jałowe gaziki, opaska podtrzymująca oraz środek do dezynfekcji ran. Rodzice podróżujący z dziećmi powinni zabrać również podstawowe leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe dostosowane do wieku dziecka, a także preparaty przyjmowane na stałe. Warto pamiętać o lekach przeciwalergicznych, szczególnie jeśli dziecko ma skłonność do reakcji uczuleniowych po ukąszeniach owadów. Przydatnym wyposażeniem są także pęseta do usuwania kleszczy i drzazg, rękawiczki jednorazowe oraz folia NRC, która pomaga chronić organizm przed wychłodzeniem w sytuacjach awaryjnych.

Podczas marszu nie należy zapominać o regularnych przerwach. Dziecko szybciej się męczy i potrzebuje czasu na odpoczynek, nawodnienie oraz posiłek. Warto również zachować elastyczność. Jeśli pogoda zaczyna się pogarszać lub najmłodszy uczestnik wyraźnie opada z sił, lepiej zawrócić niż za wszelką cenę dążyć do zdobycia zaplanowanego celu.

Najważniejsze jest jednak, by pamiętać, że dla dzieci liczy się przede wszystkim sama przygoda. Obserwowanie przyrody, zbieranie wspomnień, spotkanie zwierząt czy odpoczynek w górskim schronisku często dają im więcej radości niż zdobycie konkretnego szczytu. Odpowiednio przygotowana wyprawa sprawi, że góry będą kojarzyć się najmłodszym z przyjemnością i zachęcą ich do kolejnych wędrówek.

REKLAMA 0011607572



ADLER-SCHIFFE

Inna perspektywa. Nowe wrażenia.

Podziwiaj malownicze krajobrazy wysp Uznam i Wolin podczas rejsów ze Świnoujścia i Międzyzdrojów.

Zeskanuj i odkryj nasze rejsy!
www.adler-schiffe.pl

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA

0011607565



Ścieżka w koronach drzew Krkonoše – odkryj las oczami niedźwiedzi!

Zobacz fascynującą przyrodę czeskich Karkonoszy z zupełnie nowej perspektywy! W miejscowości Janské Lázně znajduje się Ścieżka w koronach drzew prowadząca przez górski las do 43-metrowej wieży widokowej. Z jej szczytu rozciąga się imponująca panorama na karkonoskie góry, lasy i malownicze krajobrazy regionu. Z bezpiecznej wysokości można obserwować niedźwiedzie brunatne żyjące w naturalnym leśnym środowisku. Wybieg znajduje się bezpośrednio pod trasą Ścieżki. Na miłośników adrenaliny czeka długa zjeżdżalnia oraz zawieszone wysoko w wieży siatki do skakania. Najmłodsi odkrywcy z pewnością pokochają Leśny Świat Emila, pełen atrakcji i zabawy. Po spacerze warto posilić się w restauracji „V Korunách", oferującej regionalne specjały.

To miejsce, które przez cały rok doskonale sprawdzi się podczas rodzinnej wycieczki, szkolnego wyjazdu lub weekendowego pobytu w górach.

Zeskanuj kod QR i zaplanuj swoją wizytę już dziś!

Uznamska Ścieżka w koronach drzew – odkryj najwyższy punkt na Uznamie!

Spójrz na wyspę Uznam z zupełnie nowej perspektywy! W nadmorskim kurorcie Heringsdorf, zaledwie 8 km od Świnoujścia, znajduje się Uznamska Ścieżka w koronach drzew. Drewniana kładka prowadzi do 33-metrowej wieży widokowej, z której rozciąga się panorama na Bałtyk i okoliczną przyrodę. Na całej trasie znajdują interaktywne stacje edukacyjne i elementy balansujące, a na śmiałków czeka zawieszona wysoko siatka spacerowa. Po spacerze warto odpocząć w bistro Futterkrippe lub ogródku piwnym, a najmłodsi mogą korzystać z atrakcyjnego placu zabaw. Zaprojektowana z myślą o wszystkich odwiedzających, Ścieżka dzięki łagodnemu nachyleniu jest dostępna dla wózków dziecięcych, osób starszych oraz osób o ograniczonej mobilności.

Otwarta przez cały rok Ścieżka jest doskonałym celem rodzinnych wycieczek, wyjazdów szkolnych i wizyt grupowych.

Zeskanuj kod QR i zaplanuj swoją wizytę już dziś!

Ścieżka w koronach drzew na wyspie Rugii – odkryj naturę z perspektywy ptaka!

Poznaj fascynującą przyrodę wyspy Rugii z zupełnie nowej perspektywy! W Centrum Dziedzictwa Przyrodniczego Rugii (NEZR) w Prorze czeka na Ciebie 1250-metrowa, pozbawiona barier architektonicznych Ścieżka w koronach drzew, prowadząca przez sam środek leśnego drzewostanu. Z 40-metrowej wieży widokowej „Adlerhorst" (Orle Gniazdo) rozciąga się zapierająca dech w piersiach panorama wyspy Rugii i Morza Bałtyckiego. Wzdłuż trasy znajdują się interaktywne stacje edukacyjne i zabawowe, dzięki którym można poznawać tajemnice przyrody w ciekawy i angażujący sposób. Na miłośników aktywności czekają dodatkowe atrakcje, takie jak 52-metrowa zjeżdżalnia tunelowa, XXL tor kulkowy oraz ścieżka sensoryczna do chodzenia boso.

Niezależnie od tego, czy planujesz rodzinny wypad, bliskie spotkanie z naturą czy wspólną wyprawę pełną odkryć, tutaj przez cały rok możesz doświadczać przyrody wszystkimi zmysłami.

Zeskanuj kod QR i zaplanuj swoją wizytę już dziś!



eprasa.pl 72bd85f0c4

Wynajmujesz nocleg? Sprawdź, jak nie stracić pieniędzy i nie zepsuć sobie ferii

Bądź mądry przed szkodą. Fałszywe apartamenty, zdjęcia skopiowane z internetu i zaliczki, które znikają bez śladu. Przestrzeganie kilku zasad może uchronić przed oszustami.

opr. Joanna Boroń



FOT. ADOBE

Oszuści są coraz bardziej pomysłowi. Wymyślają adresy, kradną zdjęcia, podszywają się pod serwisy

Weekendowy wyjazd nad morze, rodzinne wakacje w górach czy zagraniczny urlop często rozpoczynają się od poszukiwania noclegu. Niestety właśnie wtedy na turystów czyhają oszuści. Co roku wiele osób traci pieniądze, wpłacając zaliczki za apartamenty, domki lub pokoje, które w rzeczywistości nie istnieją albo wyglądają zupełnie inaczej niż na zdjęciach. Eksperci podkreślają, że wystarczy zachować kilka zasad ostrożności, by uniknąć kosztownej pomyłki.

Okazja życia? To powinno wzbudzić czujność

Jednym z najczęstszych sygnałów ostrzegawczych jest wyjątkowo atrakcyjna cena. Jeśli luksusowy apartament w centrum Zakopanego lub piękny domek kilka kroków od plaży kosztuje znacznie mniej niż podobne obiekty w okolicy, warto zachować ostrożność.

Oszuści doskonale wiedzą, że turyści szukają okazji. Kuszą więc niskimi cenami, aby skłonić zainteresowanych do szybkiej wpłaty zaliczki. Często podkreślają, że ofertą interesuje się wielu chętnych i decyzję trzeba podjąć natychmiast.

Presja czasu powinna być sygnałem ostrzegawczym.

Sprawdź, czy obiekt naprawdę istnieje

Przed dokonaniem rezerwacji warto dokładnie sprawdzić adres obiektu. Pomocne mogą być mapy internetowe oraz zdjęcia satelitarne. Dzięki nim można zweryfikować, czy pod wskazanym adresem rzeczywiście znajduje się pensjonat, apartamentowiec lub domek letniskowy.

Dobrą praktyką jest również wyszukanie nazwy obiektu w internecie. Jeśli miejsce funkcjonuje od dłuższego czasu, powinny pojawić się opinie gości, zdjęcia oraz wzmianki w serwisach turystycznych.

Brak jakichkolwiek informacji o obiekcie nie musi oznaczać oszustwa, ale powinien skłonić do większej ostrożności.

Zdjęcia mogą pochodzić z zupełnie innego miejsca

Coraz częściej oszuści wykorzystują fotografie skopiowane z innych stron internetowych. Na pierwszy rzut oka oferta wygląda wiarygodnie, a elegancko urządzone wnętrza zachęcają do rezerwacji.

Warto sprawdzić, czy te same zdjęcia nie pojawiają się w innych ofertach. Pomocne mogą być wyszukiwarki obrazów dostępne w internecie. Jeśli identyczne fotografie można znaleźć przy ogłoszeniach z innych miejscowości lub krajów, należy zrezygnować z rezerwacji.

Uważaj na przelew na prywatne konto

Eksperci ds. cyberbezpieczeństwa radzą, by unikać dokonywania przedpłat bezpośrednio na prywatne rachunki bankowe, jeśli nie mamy pewności, kto jest właścicielem obiektu.

Bezpieczniej korzystać z renomowanych platform rezerwacyjnych, które oferują system ochrony klienta, możliwość zgłoszenia problemu oraz zwrot środków w przypadku nieuczciwych ofert.

Jeżeli właściciel nalega wyłącznie na szybki przelew i unika innych form płatności, warto zachować szczególną ostrożność.

Czytaj opinie, ale z rozsądkiem

Opinie innych gości mogą być bardzo pomocne, jednak nie należy ufać im bezgranicznie. Fałszywe recenzje również są coraz częstszym zjawiskiem.

Podejrzenia powinny wzbudzić dziesiątki niemal identycznych, krótkich i wyłącznie pozytywnych komentarzy zamieszczonych w krótkim czasie. Znacznie bardziej wiarygodne są opinie szczegółowe, zawierające zarówno plusy, jak i drobne uwagi dotyczące pobytu.

Poproś o dodatkowe informacje

Jeżeli mamy jakiekolwiek wątpliwości, warto skontaktować się telefonicznie z właścicielem obiektu. Rozmowa często pozwala ocenić wiarygodność oferty.

Dobrym pomysłem jest zadanie kilku konkretnych pytań dotyczących wyposażenia, lokalizacji lub okolicy. Osoba rzeczywiście zarządzająca obiektem bez problemu odpowie na szczegółowe pytania. Oszust będzie zazwyczaj unikał konkretów.

Zachowaj potwierdzenia i korespondencję

Przed wyjazdem warto zabezpieczyć wszystkie dokumenty związane z rezerwacją. Potwierdzenia przelewów, wiadomości e-mail, wiadomości SMS czy zrzuty ekranu ogłoszenia mogą okazać się niezwykle ważne, jeśli pojawią się problemy. W przypadku oszustwa ułatwią dochodzenie swoich praw i zgłoszenie sprawy policji.

Co zrobić, gdy padniemy ofiarą oszustwa?

Jeżeli po przyjeździe na miejsce okazuje się, że obiekt nie istnieje lub znacząco różni się od przedstawionej oferty, należy jak najszybciej skontaktować się z właścicielem oraz platformą, za pośrednictwem której dokonano rezerwacji.

W przypadku podejrzenia przestępstwa warto zgłosić sprawę policji oraz zachować całą dokumentację związaną z transakcją. Im szybciej zostaną podjęte działania, tym większa szansa na odzyskanie pieniędzy.

REKLAMA 0011608665



eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011607360

Aquapark Trójmiasto Reda:

NIE MUSISZ WYJEŻDŻAĆ DALEKO, ŻEBY PRZEŻYĆ COŚ NIEZWYKŁEGO

Rekiny na wyciągnięcie ręki, pierwsza w Europie obrotowa zjeżdżalnia, krokodyl, pytony i Fryderyk Chopin w projekcji 360°. Wszystko pod jednym dachem, tuż obok Gdyni. Aquapark Trójmiasto Reda to miejsce, w którym grupa spędzi cały dzień pełen wrażeń, niezależnie od pogody i pory roku. Dla organizatorów kolonii, obozów i wycieczek to gotowy punkt programu, który zachwyci zarówno przedszkolaków, jak i licealistów.



Woda, rekiny i adrenalina

Hala basenowa to kilkanaście atrakcji, od zjeżdżalni Multi Adventure, Ultra Speed i Blue Cosmo, przez basen z falami Wave Pool i rwącą rzekę River Expedition, po Pirate Bay dla najmłodszych. Największe emocje budzi AquaSpinner: 29 metrów wysokości i prędkość do 40 km/h. Niezapomnianym przeżyciem jest też Shark Slide z 60-metrowym tunelem prowadzącym przez akwarium z rekinami i płaszczkami. Woda w basenach ma od 26 do 33°C, więc nikt nie marznie nawet zimą.

Edukacja, która nie nudzi

Gadoland to blisko 700 m² ekspozycji i około stu egzotycznych zwierząt kilkudziesięciu gatunków. Grupy mogą zamówić pogadankę z opiekunem, podczas której zwierzęta poznaje się z bliska. Art Box Aquapark Reda to 1000 m² przestrzeni, w której na projekcjach 360° czeka wystawa „Romantyczny Chopin". Muzyka, obraz i przestrzenny dźwięk prowadzą przez życie kompozytora od Żelazowej Woli po Paryż, a żeby dać się wciągnąć, nie trzeba być znawcą muzyki klasycznej. Wystawę można zwiedzać niezależnie od wejścia do strefy basenowej, więc łatwo wpleść ją w dowolny moment dnia. Art Box to także miejsce koncertów, konferencji i spotkań biznesowych, które w immersyjnej scenerii 360° zyskują zupełnie inny charakter.

Słodko i kreatywnie

Program można uzupełnić o warsztaty w Cukrowni, gdzie uczestnicy sami tworzą karmelowe lizaki, a energię najmłodszych rozładuje sala zabaw KidsFun. Na obiad nie trzeba nigdzie jechać, bo restauracje działają w tym samym budynku, w Aquacentrum. Grupy dorosłych, np. na wyjazdach integracyjnych, mogą zakończyć dzień w strefie Aqua Spa Saunarium (18).

Przykładowy dzień? Przedpołudnie na zjeżdżalniach, po obiedzie Gadoland i Art Box, a na deser warsztaty w Cukrowni. Dla opiekunów to logistyka bez stresu: autokar wysadza grupę przy samym wejściu, a cały program odbywa się w jednym obiekcie. Dla biur podróży i organizatorów wypoczynku to pewny punkt programu na Pomorzu przez cały rok, łatwy do dopasowania do wieku uczestników.



Organizujesz kolonie, obóz lub wycieczkę?

Zaplanuj pobyt w Redzie

Aquapark Reda przygotowuje programy dla grup zorganizowanych od 15 osób: kolonii i obozów, wycieczek szkolnych i przedszkolnych, wyjazdów integracyjnych i firmowych. Grupy korzystają z preferencyjnych cen biletów, a opiekun wchodzi bezpłatnie. Strefa basenowa, Gadoland, Art Box, warsztaty w Cukrowni czy Aqua Spa Saunarium - atrakcje można łączyć w zależności od wieku uczestników, charakteru wyjazdu i dostępnego czasu.

Biura podróży i organizatorów wypoczynku zapraszamy do kontaktu z działem sprzedaży grupowej.

Kontakt w sprawie oferty i sprzedaży grupowej:

Kamil Kusier
e-mail: **pr@aquaparkreda.pl**
telefon: **792 193 407**

Zaplanujcie wspólną przygodę w Redzie!

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



FOT. ARCHIWUM/LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Wisła oferuje narciarzom trasy o rożnym stopniu trudności

Narty w Polsce. Oto trasy, które warto odwiedzić tej zimy

Dla narciarzy. Świeżo przygotowane stoki, nowoczesne wyciągi i coraz lepsza infrastruktura sprawiają, że polskie ośrodki narciarskie nie mają się czego wstydzić na tle zagranicznej konkurencji. Sprawdzamy, gdzie warto pojechać w tym nadchodzącym sezonie.

opr. Joanna Boroń

Polskie góry od lat przyciągają miłośników białego szaleństwa. Choć wielu narciarzy wybiera stoki w Alpach, również w kraju nie brakuje nowoczesnych ośrodków oferujących doskonale przygotowane trasy, nowoczesne wyciągi i infrastrukturę na wysokim poziomie. Co ważne, polskie stacje narciarskie są świetnym wyborem zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych narciarzy.

Kasprowy Wierch. Legenda wśród narciarzy

Dla wielu miłośników sportów zimowych zjazd z Kasprowego Wierchu to pozycja obowiązkowa. To jedyne miejsce w Polsce, gdzie można poczuć namiastkę prawdziwych wysokogórskich tras.

Narciarze mogą korzystać z tras w Dolinie Gąsienicowej i Dolinie Goryczkowej. Stoki są wymagające, dlatego najlepiej odnajdują się tu osoby mające już pewne doświadczenie. Atutem są także spektakularne widoki na Tatry.

Białka Tatrzańska. Raj dla rodzin

Kotelnica Białczańska od lat znajduje się w czołówce najpopularniejszych ośrodków narciarskich w Polsce. To miejsce szczególnie cenione przez rodziny z dziećmi oraz początkujących narciarzy.

Łagodne stoki, nowoczesne koleje linowe, system sztucznego naśnieżania oraz rozbudowana baza gastronomiczna sprawiają, że każdy znajdzie tu coś dla siebie. Dużą atrakcją są również pobliskie Termy Bania, które pozwalają zrelaksować się po dniu spędzonym na stoku.

Szczyrk Mountain Resort

Jeszcze kilkanaście lat temu wielu narciarzy wybierało głównie Tatry. Dziś coraz częściej kierują swoje kroki do Beskidów, a przede wszystkim do Szczyrku.

Szczyrk Mountain Resort dysponuje kilkudziesięcioma kilometrami tras o różnym stopniu trudności. To jeden z największych i najnowocześniejszych ośrodków w Polsce. Zaletą jest możliwość długich zjazdów oraz dobrze rozwinięta infrastruktura.

Zieleniec Sport Arena

Położony w Górach Orlickich Zieleniec często nazywany jest polskim odpowiednikiem alpejskich kurortów. Specyficzny mikroklimat sprawia, że śnieg utrzymuje się tu wyjątkowo długo.

Narciarze mają do dyspozycji kilkadziesiąt tras oraz rozbudowaną sieć wyciągów. Miejsce jest chętnie odwiedzane przez mieszkańców zachodniej i północnej Polski.

Wisła i okolice

Miasto Adama Małysza pozostaje jednym z najważniejszych punktów na mapie polskiego narciarstwa. Ośrodki takie jak Skolnity, Soszów czy Nowa Osada oferują trasy dostosowane do różnych poziomów zaawansowania.

Wisła jest również dobrym rozwiązaniem dla osób, które poza jazdą na nartach szukają restauracji, atrakcji turystycznych i bogatej oferty noclegowej.

Czarna Góra Resort

Położona na Dolnym Śląsku Czarna Góra należy do najchętniej odwiedzanych ośrodków narciarskich w Sudetach. Szerokie trasy, nowoczesne wyciągi i dobre warunki śniegowe sprawiają, że przyciąga zarówno początkujących, jak i bardziej doświadczonych narciarzy.

Dodatkowym atutem jest stosunkowo niewielka odległość od wielu miast zachodniej Polski.

Gdzie najlepiej pojechać?

Wybór zależy przede wszystkim od doświadczenia i oczekiwań. Początkującym oraz rodzinom z dziećmi można polecić Białkę Tatrzańską lub Wisłę. Osoby szukające dłuższych tras powinny rozważyć Szczyrk lub Zieleniec. Z kolei bardziej doświadczeni narciarze z pewnością docenią możliwości, jakie daje Kasprowy Wierch.

Jedno jest pewne. Polska coraz mniej odstaje od zagranicznych konkurentów. Nowoczesne wyciągi, dobrze przygotowane trasy i rozwijająca się infrastruktura sprawiają, że udany narciarski weekend można dziś zorganizować bez wyjeżdżania za granicę.

REKLAMA 0011609786



eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA

0011607878



eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Nieudane ferie? Sprawdź, jak złożyć reklamację

Jak egzekwować swoje prawa. Wakacje mają być czasem odpoczynku i realizacji podróżniczych marzeń. Niestety nie zawsze rzeczywistość odpowiada temu, co obiecywały katalogi biur podróży czy zdjęcia prezentowane podczas sprzedaży oferty. I co wtedy?



FOT. ADOBE

Piękny wakacyjny katalog nijak się ma do rzeczywistości? To można reklamować!

opr. Joanna Boroń

Zdarza się, że hotel okazuje się mieć niższy standard, pokoje są zaniedbane, a część atrakcji, za które zapłaciliśmy, nie zostaje zrealizowana. W takich sytuacjach turyści mają prawo dochodzić swoich roszczeń i ubiegać się o zwrot części kosztów wyjazdu.

Kiedy warto złożyć reklamację?

Podstawą reklamacji jest każda sytuacja, w której usługa turystyczna nie odpowiada warunkom określonym w umowie. Dotyczy to zarówno zakwaterowania, wyżywienia, transportu, jak i dodatkowych świadczeń oferowanych przez organizatora.

Problemy najczęściej zgłaszane przez turystów dotyczą niższego standardu hotelu niż deklarowany, zakwaterowania w innym obiekcie niż wskazany w ofercie, niedziałającej klimatyzacji, zamkniętych basenów czy znacznego oddalenia hotelu od plaży. Powodem reklamacji mogą być również opóźnienia transportu, odwołane wycieczki fakultatywne lub niewłaściwe warunki sanitarne.

Nie oznacza to jednak, że każda niedogodność daje podstawę do żądania zwrotu pieniędzy. Organizator wycieczki nie odpowiada za niekorzystną pogodę, zbyt wysokie temperatury czy indywidualne odczucia dotyczące miejsca wypoczynku.

Reaguj od razu na miejscu

Jednym z najczęstszych błędów popełnianych przez turystów jest zgłaszanie problemów dopiero po powrocie do kraju. Tymczasem przepisy nakładają na organizatora obowiązek usunięcia nieprawidłowości, jeśli tylko zostanie o nich poinformowany.

Dlatego wszelkie zastrzeżenia warto zgłaszać niezwłocznie rezydentowi, pilotowi wycieczki lub przedstawicielowi hotelu. Dobrze jest zrobić to w sposób umożliwiający późniejsze udokumentowanie zgłoszenia, na przykład mailowo lub poprzez formularz reklamacyjny.

Jeżeli problem nie zostanie rozwiązany, należy zadbać o materiał dowodowy. Przydadzą się zdjęcia, nagrania, korespondencja z organizatorem, a także dane kontaktowe innych uczestników wyjazdu, którzy mogą potwierdzić zaistniałe nieprawidłowości.

Jak przygotować reklamację?

Po powrocie z wakacji warto sporządzić szczegółową reklamację. Powinna ona zawierać dane uczestnika wyjazdu, numer umowy, termin imprezy turystycznej oraz dokładny opis wszystkich uchybień.

W dokumencie należy wskazać, kiedy i komu zgłaszano problem podczas pobytu oraz opisać reakcję organizatora. Im bardziej szczegółowa będzie reklamacja, tym większa szansa na jej pozytywne rozpatrzenie.

Warto również jasno określić swoje oczekiwania. Można domagać się zwrotu części kosztów wycieczki, obniżenia ceny imprezy turystycznej, a w niektórych przypadkach także odszkodowania za poniesione straty lub zadośćuczynienia za zmarnowany urlop.

Ile można odzyskać?

Wysokość rekompensaty zależy od rodzaju i skali problemów. Jeśli uczestnik wyjazdu nie mógł korzystać z części opłaconych usług lub warunki pobytu znacząco odbiegały od przedstawionych w ofercie, organizator może zostać zobowiązany do zwrotu części wpłaconych środków.

Przy ustalaniu wysokości odszkodowania często pomocniczo wykorzystywana jest tak zwana Tabela Frankfurcka. To zestawienie opracowane przez niemiecki sąd, które wskazuje orientacyjne wartości obniżenia ceny wycieczki za konkretne nieprawidłowości. Choć nie ma ono w Polsce mocy prawnej, często stanowi punkt odniesienia podczas rozpatrywania sporów między turystami a organizatorami.

Co zrobić, gdy biuro podróży odrzuci reklamację?

Odmowa nie oznacza końca sprawy. W takiej sytuacji można zwrócić się o pomoc do miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów. Bezpłatnego wsparcia udziela również Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów oraz organizacje zajmujące się ochroną praw konsumentów.

Jeżeli polubowne rozwiązanie sporu okaże się niemożliwe, pozostaje droga sądowa. W wielu przypadkach sam fakt zgromadzenia odpowiedniej dokumentacji sprawia jednak, że organizatorzy decydują się na ugodowe zakończenie sprawy.

Coraz więcej turystów walczy o swoje prawa

Eksperci rynku turystycznego podkreślają, że świadomość praw podróżnych z roku na rok rośnie. Coraz więcej osób decyduje się dochodzić rekompensaty za nieudane wakacje, szczególnie gdy koszt wyjazdu wynosił kilka lub kilkanaście tysięcy złotych. Najważniejsze jest jednak szybkie działanie. Zgłoszenie problemu jeszcze podczas pobytu, staranne gromadzenie dowodów oraz dobrze przygotowana reklamacja znacząco zwiększają szansę na odzyskanie części pieniędzy. Warto o tym pamiętać, bo nawet wymarzony urlop może nie przebiegać zgodnie z planem, a przepisy stoją po stronie turystów, którzy potrafią udokumentować swoje racje.

REKLAMA 0011610376




Wpadniesz na godzinę. Zostaniesz do zamknięcia.
Na zewnątrz 1,5 ha wypełnione obiektami.
W budynku militaria, historia Skarżyska i jego mieszkańców, wystawy czasowe.
Otwarte 7 dni w tygodniu
Zwiedzanie indywidualne i grupowe • Warsztaty




muzeum im. Orła Białego

HISTORIA MA SIŁĘ!





Zaplanuj wizytę

Muzeum im. Orła Białego ul. Słoneczna 90, Skarżysko-Kamienna | Muzeum im. Orła Białego

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011611328



REKLAMA 0011607986



REKLAMA 0011608351

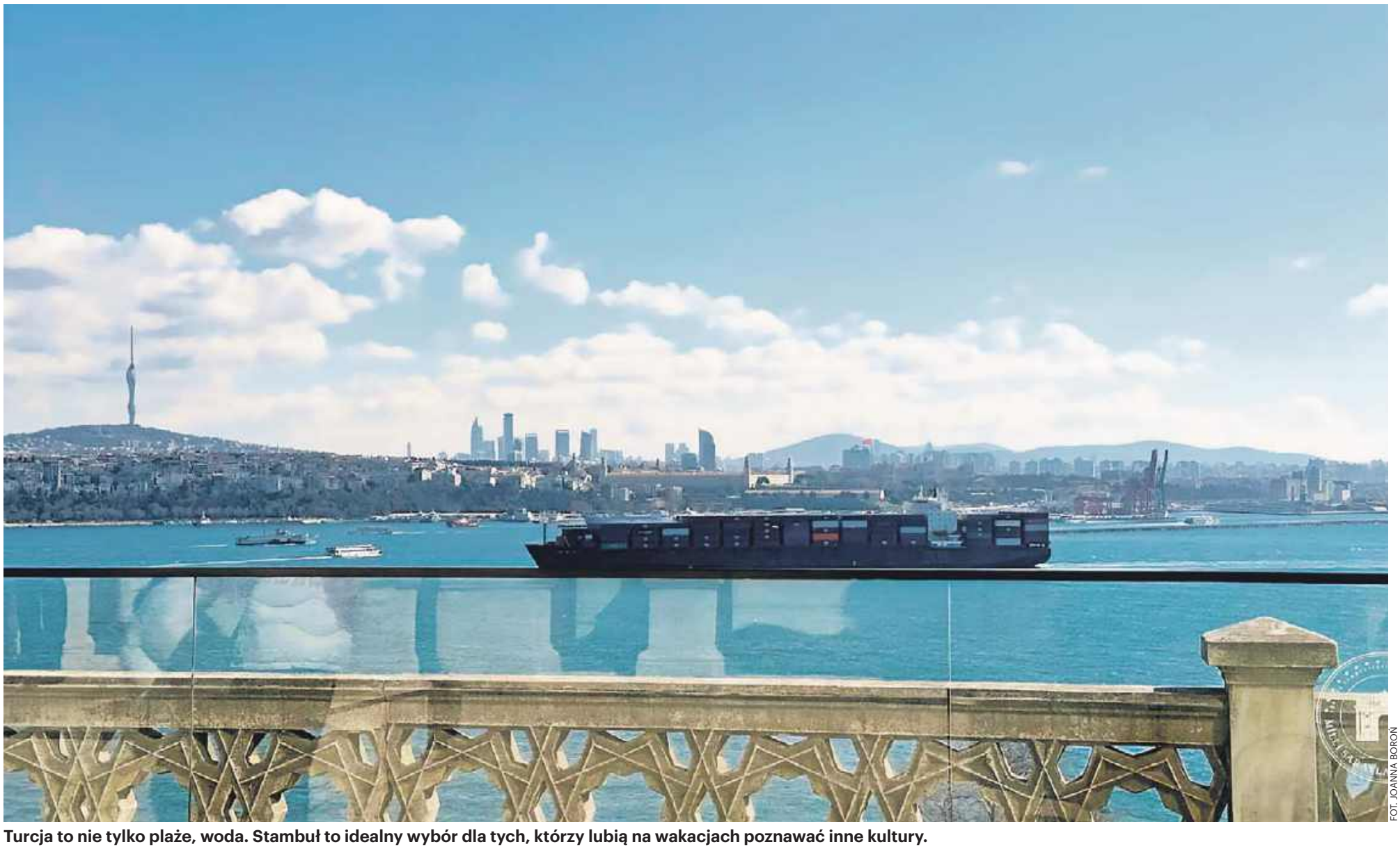


eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Aż 18 dni wolnego w styczniu i grudniu? To możliwe. Podpowiadmy jak je wykorzystać

Świąteczne ferie. Zamiast siedzieć w Polsce w zimnie i ciemności, w grudniu można wybrać się na pełen słońca urlop z biurem podróży. Podpowiadam jak zaplanować urlop, by mieć aż 18 dni wolnego na przełomie 2026 i 2027 roku oraz co z tym wolnym zrobić.



FOT. JOANNA BOROŃ

Turcja to nie tylko plaże, woda. Stambuł to idealny wybór dla tych, którzy lubią na wakacjach poznawać inne kultury.

Emil Hoff

Coraz więcej Polaków zamiast przedświątecznej gorączki, zakupów i przygotowań do sylwestra wybiera grudniowy wyjazd all inclusive. Ciepła pogoda, słońce, relaks przy hotelowym basenie i brak konieczności organizowania rodzinnych spotkań sprawiają, że świąteczno-noworoczne podróże stają się jednym z najpopularniejszych trendów turystycznych.Tegoroczny układ kalendarza wyjątkowo sprzyja takim planom. Odpowiednio wykorzystując zaledwie kilka dni urlopu, można zyskać nawet kilkanaście dni wolnego i spędzić je z dala od zimowej aury.

Jak wypadają święta i sylwester?

W 2026 roku Wigilia, która jest dniem wolnym od pracy, przypada w czwartek. Następnie mamy dwa dni świąt Bożego Narodzenia, co oznacza czterodniowy weekend trwający od 24 do 27 grudnia.

Drugi dzień świąt wypada w sobotę, dlatego pracownikom zatrudnionym na etacie przysługuje dodatkowy dzień wolny do odebrania. W wielu firmach może zostać on wyznaczony na 31 grudnia, czyli sylwestra.

Nowy Rok przypada w piątek, co tworzy kolejny długi weekend obejmujący okres od 31 grudnia do 3 stycznia.

Osoby, które zdecydują się wykorzystać trzy dni urlopu między świętami a sylwestrem, mogą połączyć oba okresy wolnego w jeden długi wypoczynek.

Na tym jednak możliwości się nie kończą. Święto Trzech Króli w 2027 roku przypada w środę. Biorąc wolne 4 i 5 stycznia, można zyskać siedem kolejnych dni przerwy. Jeśli dołożyć jeszcze urlop 7 i 8 stycznia, otrzymujemy następny pięciodniowy weekend.

W efekcie wykorzystanie siedmiu dni urlopu pozwala cieszyć się nawet 18 dniami wolnego na przełomie grudnia i stycznia.

Jeszcze kilka lat temu świąteczno-noworoczny wyjazd był luksusem dostępnym dla nielicznych. Dziś, przy odpowiednim zaplanowaniu urlopu, może okazać się nie tylko wygodniejszą, ale czasem także tańszą alternatywą dla organizowania świąt i sylwestra w domu.

Najtańsze kierunki all inclusive na grudzień

1. Tunezja

Najtańsze oferty rozpoczynają się już od około 1560 zł za osobę. Największym zainteresowaniem cieszy się Djerba, która nawet zimą pozwala odpocząć w łagodnym klimacie.

2. Hiszpania kontynentalna

Costa Blanca i słynny Benidorm pozostają jednymi z najtańszych kierunków w Europie. Tygodniowy pobyt można znaleźć już od około 1600 zł za osobę.

3. Turcja

Antalya i Belek kuszą korzystnymi cenami poza sezonem letnim. Tygodniowy urlop można zorganizować od około 1617 zł za osobę.

4. Maroko

Agadir od lat przyciąga turystów szukających słońca zimą. Najtańsze oferty zaczynają się od około 1748 zł za osobę.

5. Egipt

Niezmienny lider zimowych wyjazdów. Hurghada i Marsa Alam oferują temperatury przekraczające 20 stopni oraz rozbudowaną bazę hoteli all inclusive. Najtańsze wyjazdy kosztują od około 1749 zł za osobę.

6. Wyspy Kanaryjskie

To jeden z najpewniejszych kierunków pogodowych w Europie. Na Fuerteventurę można polecieć już od około 1760 zł za osobę.

7. Malta

Choć zimą nie jest tak gorąca jak Egipt czy Wyspy Kanaryjskie, przyciąga łagodnym klimatem, zabytkami i atrakcyjnymi cenami. Tygodniowe pobyty można znaleźć już od około 1830 zł za osobę.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011605636

Serdecznie zapraszamy do odkrycia niezwykłego miejsca, w którym historia ożywa, a każdy zakątek kryje fascynujące opowieści minionych epok!

Odwiedźcie Zamek w Wiśniczu i przekonajcie się, jak wiele niezapomnianych wrażeń i historycznych tajemnic czeka na Was w jego murach! 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 w 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.



Muzeum Ziemi Wiśnickiej

ul. Zamkowa 13, 32-720 Nowy Wiśnicz
rezerwacja@zamekwisnicz.pl
48 733 779 744, 48 733 779 455, 14 61 283 41
www.zamekwisnicz.pl
https://www.facebook.com/zamekwisnicz/

REKLAMA 0011605843







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 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



FOT. ADOBE

A może wyprawa pod ziemię? Wieliczka to miejsce, które zachwyca bez względu na wiek.

Nietypowe pomysły na zimowy wyjazd z dzieckiem w Polsce

Ferie inaczej niż wszyscy. Coraz więcej rodziców szuka mniej oczywistych atrakcji, które pozwolą dzieciom przeżyć prawdziwą przygodę. Polska oferuje wiele takich miejsc, gdzie można odkrywając historię, przyrodę i nowe pasje.

opr. oanna Boroń

Narty, sanki i górskie stoki od lat królują podczas zimowych wyjazdów rodzinnych. Ale zauważyć można nowy trend - poszukiwanie nieoczywistych pomysłów na wspólne rodzinne wyjazdy.

Noc w zamku lub średniowiecznej twierdzy

Dla wielu dzieci nocleg w zamku brzmi jak spełnienie marzeń. W różnych regionach kraju działają obiekty, które pozwalają poczuć atmosferę dawnych czasów. Zwiedzanie komnat, tajemniczych korytarzy czy poznawanie legend związanych z rycerzami może być znacznie ciekawsze niż kolejny dzień na stoku.

Szczególną popularnością cieszą się zamki na Dolnym Śląsku, Szlaku Orlich Gniazd czy w województwie warmińsko-mazurskim.

Tropem wilków i żubrów

Zima to doskonały czas na obserwację dzikiej przyrody. W Bieszczadach organizowane są rodzinne wyprawy z przewodnikami, podczas których można poznać ślady wilków, rysi czy jeleni pozostawione na śniegu.

Równie interesującym kierunkiem jest Puszcza Białowieska. To jedyne miejsce w Polsce, gdzie dzieci mają szansę zobaczyć symbol polskiej przyrody, czyli żubra, w jego naturalnym środowisku.

Podziemne przygody

Nie wszystkie ferie muszą upływać na świeżym powietrzu. Prawdziwą przygodą może być zejście pod ziemię. Kopalnia Soli w Wieliczce czy Kopalnia Soli w Bochni oferują specjalne trasy dla rodzin z dziećmi. Zwiedzanie podziemnych korytarzy, przejazdy kolejkami i poznawanie historii górników dla wielu młodych odkrywców stanowią niezapomniane przeżycie.

Ciekawą propozycją są również dawne sztolnie i podziemne trasy turystyczne w Górach Sowich.

Spotkanie z psimi zaprzęgami

Choć większości osób psie zaprzęgi kojarzą się z Alaską, podobne atrakcje można znaleźć także w Polsce. Na Mazurach, Podhalu czy Kaszubach organizowane są pokazy oraz przejażdżki z udziałem husky i alaskan malamute.

Dzieci mogą nie tylko przejechać się saniami, ale również poznać psy, dowiedzieć się, jak wygląda ich codzienny trening oraz jak przygotowuje się zaprzęg do zawodów.

Ferie nad zimowym Bałtykiem

Morze zimą pokazuje zupełnie inne oblicze niż latem. Opustoszałe plaże, sztormowe fale i świeże, bogate w jod powietrze przyciągają coraz więcej rodzin.

Dobrym kierunkiem może być Mielno, Kołobrzeg czy Ustka. Spacer po plaży, poszukiwanie bursztynów po sztormie i obserwowanie zimowego morza to propozycja dla tych, którzy chcą odpocząć od tłumów i hałaśliwych kurortów.

Coraz większym zainteresowaniem cieszą się również rodzinne zajęcia z morsowania, prowadzone pod okiem doświadczonych instruktorów.

Wizyta w wiosce świętego Mikołaja

Nie tylko Skandynawia ma swoje mikołajkowe atrakcje. W kilku miejscach w Polsce funkcjonują tematyczne osady i wioski inspirowane światem świąt. Dzieci mogą spotkać elfy, uczestniczyć w warsztatach rękodzielniczych czy własnoręcznie przygotować ozdoby i prezenty.

To propozycja szczególnie atrakcyjna dla młodszych dzieci, które wciąż wierzą w magię świat.

Nauka przez zabawę

Ferie to także okazja do rozwijania zainteresowań. W wielu centrach nauki organizowane są specjalne zimowe warsztaty. Eksperymenty chemiczne, zajęcia z robotyki, druk 3D czy pokazy astronomiczne potrafią zainteresować nawet dzieci, które na co dzień nie przepadają za szkolnymi lekcjami.

Coraz więcej rodzin wybiera właśnie takie aktywne ferie edukacyjne zamiast tradycyjnego wypoczynku.

Najważniejsze są wspólne przeżycia

Eksperci podkreślają, że dzieci po latach rzadko pamiętają nazwę hotelu czy długość stoku narciarskiego. Znacznie częściej wspominają emocje, przygody i czas spędzony z rodzicami. Dlatego warto czasem zrezygnować z najbardziej oczywistych kierunków i postawić na miejsca, które pozwolą wspólnie odkrywać coś nowego.

Zimowa wyprawa tropem żubrów, nocleg w zamku czy przejażdżka psim zaprzęgiem mogą stać się wspomnieniami, do których cała rodzina będzie wracać jeszcze przez wiele lat.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011608079



eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Ferie bez smartfona i komputera? To trudne, ale jednak możliwe.

Jak sprawić by ferie nie były tylko wirtualne? „Odspawanie" dziecka od telefonu to zadanie trudne, ale nie niemożliwe. Wymaga to jednak od rodziców zaangażowania - nie tylko muszą mieć pomysł ale i czas by razem z dziećmi przeżywać przygody w świecie realnym.



FOT. ADOBE

Gdy dzieci dobrze się bawią to szybko zapominają o telefonie.

opr. Joanna Boroń

Dla wielu rodziców ferie zimowe oznaczają nie tylko organizację czasu wolnego, ale także walkę o ograniczenie godzin spędzanych przez dzieci przed ekranami telefonów, tabletów i komputerów. Eksperci podkreślają jednak, że zakazy rzadko przynoszą oczekiwane efekty. Znacznie lepiej sprawdza się proponowanie atrakcyjnych alternatyw, które skutecznie odciągną najmłodszych od świata wirtualnego.

Smartfon, tablet czy komputer stały się nieodłącznym elementem codzienności najmłodszych. Internet pomaga w nauce, umożliwia kontakt z rówieśnikami i dostarcza rozrywki. Coraz częściej jednak specjaliści alarmują, że nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych może prowadzić do uzależnienia.

Problem zaczyna się wtedy, gdy dziecko spędza w sieci większość wolnego czasu, zaniedbuje obowiązki, aktywność fizyczną czy relacje z rodziną i znajomymi. Niepokojącymi sygnałami są również rozdrażnienie po odłożeniu telefonu, trudności z koncentracją oraz problemy ze snem.

Psychologowie podkreślają, że szczególnie niebezpieczne są media społecznościowe i gry internetowe, które zostały zaprojektowane tak, aby jak najdłużej przyciągać uwagę użytkowników. Młody mózg jest na takie bodźce wyjątkowo podatny, dlatego dzieciom często trudno samodzielnie kontrolować czas spędzany przed ekranem.

Eksperci zwracają uwagę, że kluczową rolę odgrywają rodzice. Warto ustalać jasne zasady korzystania z urządzeń elektronicznych, zachęcać dzieci do aktywności sportowej, rozwijania zainteresowań i spędzania czasu z rówieśnikami poza siecią. Ważne jest także dawanie dobrego przykładu, bo dzieci najczęściej naśladują zachowania dorosłych.

Dlaczego podczas ferii ekrany stają się jeszcze bardziej atrakcyjne?

W czasie roku szkolnego dzieci mają jasno określony plan dnia. Lekcje, zajęcia dodatkowe i obowiązki sprawiają, że na telefon czy komputer pozostaje mniej czasu. Podczas ferii sytuacja się zmienia. Nagle pojawia się wiele wolnych godzin, które najłatwiej wypełnić grami, filmami i mediami społecznościowymi.

Rodzice często próbują rozwiązać problem poprzez całkowity zakaz korzystania z urządzeń elektronicznych. Tymczasem psychologowie zwracają uwagę, że dużo skuteczniejsze jest organizowanie interesujących aktywności, które naturalnie konkurują ze światem cyfrowym.

Postaw na zimowe aktywności na świeżym powietrzu

Im dziwcko młodsze tym łatwiej „odspawać" je od telefonu i komputera. Nie trzeba wyjeżdżać w góry, by aktywnie spędzać ferie. Wystarczy śnieg, odpowiedni ubiór i odrobina kreatywności. Klasyczne sanki, jazda na łyżwach czy rodzinne spacery po lesie wciąż należą do ulubionych zimowych aktywności dzieci. Coraz większą popularnością cieszą się także zimowe gry terenowe, rodzinne podchody oraz wycieczki z mapą i kompasem.

Nawet zwykły spacer można zamienić w przygodę, organizując poszukiwanie tropów zwierząt lub konkurs na najciekawszą zimową fotografię.

Odkryjcie nowe miejsca

Dzieci znacznie chętniej odkładają telefon, gdy dzieje się coś interesującego. Ferie to dobry moment na odwiedzenie miejsc, na które zwykle brakuje czasu.

Mogą to być centra nauki, planetaria, muzea interaktywne, akwaria, ogrody zoologiczne czy parki edukacyjne. Coraz więcej instytucji przygotowuje specjalne zimowe warsztaty, podczas których dzieci uczą się programowania robotów, przeprowadzają eksperymenty naukowe lub poznają tajniki rękodzieła.

Ferie jako czas nauki nowych umiejętności

Wolne dni mogą być świetną okazją do odkrywania nowych zainteresowań. Nauka jazdy na łyżwach, wspinaczka na ściance, zajęcia fotograficzne czy warsztaty kulinarne pozwalają dziecku zdobywać nowe doświadczenia i budować pewność siebie.

W wielu miastach organizowane są także ferie z harcerzami, półkolonie sportowe oraz zajęcia prowadzone przez domy kultury i biblioteki.

Nie zabieraj telefonu, ustal zasady

Specjaliści zwracają uwagę, że całkowite odbieranie telefonu często prowadzi do konfliktów i niepotrzebnych emocji. Lepszym rozwiązaniem jest wspólne ustalenie zasad korzystania z urządzeń.

Można określić konkretne godziny przeznaczone na gry czy media społecznościowe oraz zadbać o to, by czas przed ekranem nie dominował nad innymi aktywnościami. Ważne jest także dawanie dobrego przykładu. Trudno oczekiwać od dziecka ograniczenia telefonu, jeśli sami przez większość dnia patrzymy w ekran.

Wspólny czas najlepszą konkurencją dla internetu

Psychologowie podkreślają, że dzieci najchętniej angażują się w aktywności, w których uczestniczą rodzice. Wspólne pieczenie ciastek, rodzinny turniej planszówek, budowanie karmnika dla ptaków czy jednodniowa wycieczka mogą okazać się dla dziecka znacznie ciekawsze niż kolejna godzina spędzona na przeglądaniu internetu.

Nie chodzi o całkowitą rezygnację z nowych technologii. Smartfon czy komputer są dziś naturalnym elementem codzienności. Warto jednak zadbać o równowagę, by ferie kojarzyły się przede wszystkim z odpoczynkiem, ruchem i wspólnymi przeżyciami, a nie z wielogodzinnym siedzeniem przed ekranem.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011607852

BALTIC HOME APARTAMENTY

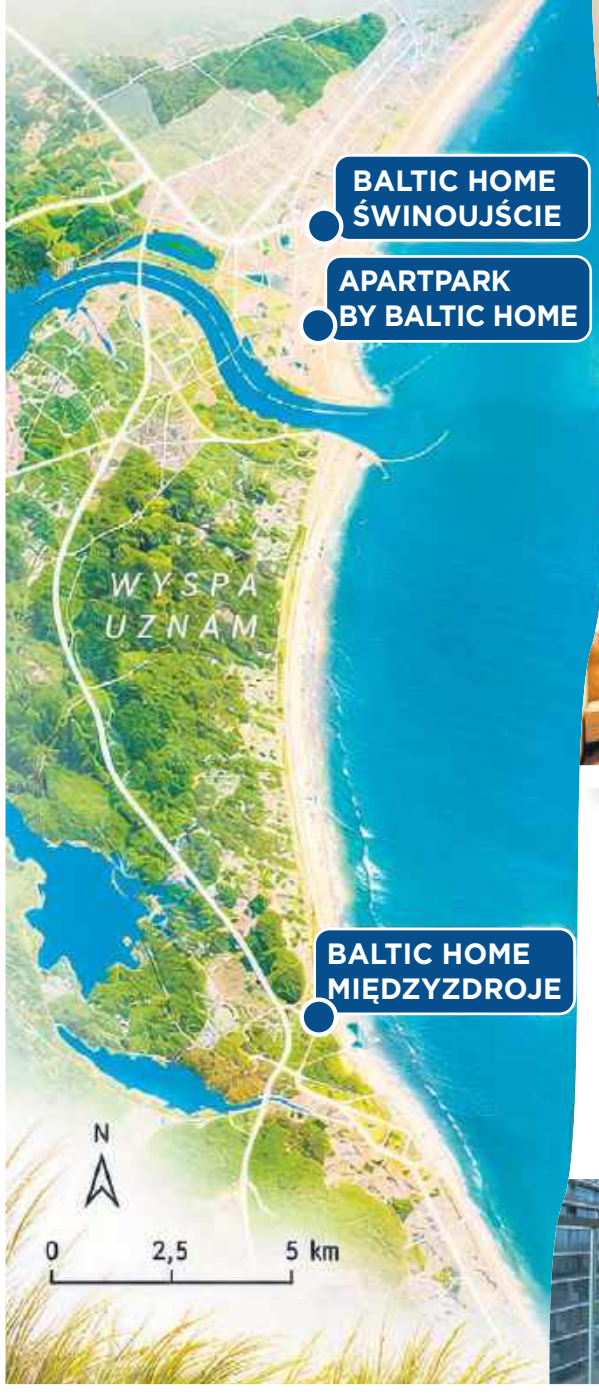
Poranna kawa przy promenadzie. Długi spacer szeroką plażą. Las, klify i morze na horyzoncie. Nad Bałtykiem każdy odpoczywa trochę inaczej. Jedni szukają przestrzeni i spokojnego rytmu, inni chcą być blisko promenady, restauracji i nadmorskich atrakcji.

Baltic Home odpowiada na te różne potrzeby, oferując ponad 600 apartamentów w najlepszych lokalizacjach Świnoujścia i Międzyzdrojów, łączących komfort, swobodę i bliskość morza.

Na weekend we dwoje, rodzinne wakacje, wyjazd z przyjaciółmi albo kilka spokojniejszych dni poza sezonem.

Bałtyk. Po swojemu.

Świnoujście, Międzyzdroje i ApartPark by Baltic Home – trzy odsłony wypoczynku blisko morza.



BALTIC HOME ŚWINOUJŚCIE

ul. Uzdrowiskowa 11 | Świnoujście

Szeroka plaża, nadmorska promenada i komfortowe apartamenty położone blisko najpiękniejszych zakątków wyspy Uznam.

baltichomeswinoujscie BalticHomeSWI








APARTPARK BY BALTIC HOME

ul. Uzdrowiskowa 46 | Świnoujście

Nowoczesne apartamenty zaledwie 150 metrów od świnoujskiej plaży, ze strefą relaksu i restauracją na miejscu.

apart_park apartparkbaltichome








BALTIC HOME MIĘDZYZDROJE

ul. Zwycięstwa 9 | Międzyzdroje

Molo, Promenada Gwiazd oraz niezwykłe krajobrazy Wolińskiego Parku Narodowego – pomiędzy morzem, lasem i nadmorskim rytmem kurortu.

baltichomemiedzyzdroje baltichomemiedzyzdroje








ŚWINOUJŚCIE • MIĘDZYZDROJE • APARTPARK

BALTICHOME.PL

Na wakacje z pupilem? Oczywiście! W Baltic Home znajdziesz również apartamenty przyjazne zwierzętom.

Najniższa cena tylko na naszej stronie internetowej.

eprasa.pl 72bd85f0c4



FOT. AUTOR

Egipt, obok Turcji i Grecji, od lat jest w czołówce wakacyjnych destynacji.

Wakacje 2027. Dokąd najchętniej polecą Polacy? Sprawdzamy

Ulubione wakacyjne kierunki Polaków. Polacy od lat pozostają wierni kilku sprawdzonym wakacyjnym kierunkom. Wiele wskazuje na to, że również w 2027 roku w czołówce znajdą się Turcja, Grecja, Hiszpania i Egipt.

opr. Joanna Boroń

Które kierunki podbiją serca turystów w 2027 roku? Biura podróży i eksperci rynku turystycznego wskazują, że Polacy nadal będą stawiać na sprawdzone destynacje słoneczne, ale coraz większą popularność zyskają również mniej oczywiste kraje oferujące dobrą pogodę, atrakcyjne ceny i bezpieczeństwo. Oto kierunki, które mają szansę stać się wakacyjnymi hitami nadchodzącego sezonu.

Turcja nadal numerem jeden

Turcja już od kilku sezonów pozostaje jednym z najchętniej wybieranych kierunków przez polskich turystów. Wszystko wskazuje na to, że trend ten utrzyma się również w 2027 roku.

Riwiera Turecka przyciąga wysokim standardem hoteli, rozbudowaną ofertą dla rodzin z dziećmi oraz stosunkowo korzystnym stosunkiem jakości do ceny. Antalya, Alanya czy Side pozostają miejscami, gdzie za podobny budżet można otrzymać wyższy standard niż w wielu europejskich kurortach.

Grecja nie wychodzi z mody

Greckie wyspy od lat cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Kreta, Rodos, Zakintos czy Korfu mają wszystko, czego oczekują urlopowicze: piękne plaże, malownicze miasteczka i doskonałą kuchnię.

Coraz więcej osób wybiera jednak mniej znane wyspy, takie jak Naksos, Paros czy Skiathos, szukając spokoju i autentycznej atmosfery z dala od największych tłumów.

Albania coraz mocniejszym graczem

Jeszcze kilka lat temu Albania była turystyczną ciekawostką. Dziś staje się jednym z najdynamiczniej rozwijających się kierunków w Europie.

Wybrzeże Morza Jońskiego, nazywane często „tańszą Chorwacją", przyciąga turystów pięknymi plażami, ciepłą wodą i wciąż umiarkowanymi cenami. Wiele wskazuje na to, że w 2027 roku Albania będzie jednym z największych wakacyjnych hitów.

Egipt na każdą porę roku

Egipt pozostaje niezastąpionym kierunkiem dla osób szukających słońca poza szczytem sezonu. Hurghada, Marsa Alam i Sharm el-Sheikh wciąż przyciągają miłośników nurkowania, raf koralowych i wysokich temperatur.

Dużą zaletą Egiptu jest możliwość wypoczynku nie tylko latem, ale również jesienią, zimą i wiosną.

Hiszpania i Wyspy Kanaryjskie

Hiszpania niezmiennie należy do najpopularniejszych kierunków wakacyjnych. W 2027 roku szczególnym zainteresowaniem mogą cieszyć się Wyspy Kanaryjskie, które oferują przyjemny klimat przez cały rok.

Teneryfa, Fuerteventura i Lanzarote przyciągają nie tylko plażami, ale również możliwością aktywnego wypoczynku, trekkingu i zwiedzania atrakcji przyrodniczych.

Coraz większa popularność Bałkanów

Czarnogóra, Macedonia Północna i Bośnia i Hercegowina to kierunki, które coraz częściej pojawiają się na wakacyjnej mapie Polaków.

Turyści szukają miejsc mniej zatłoczonych niż Chorwacja, a jednocześnie oferujących piękne krajobrazy, góry, jeziora i dostęp do morza. Dodatkowym atutem są często niższe ceny.

Egzotyka zamiast Europy

Coraz większa grupa turystów decyduje się również na dalekie podróże. Wśród kierunków, które mogą cieszyć się dużym zainteresowaniem w 2027 roku, znajduje się Tajlandia, Zanzibar, Wietnam oraz Zjednoczone Emiraty Arabskie.

Rozwijająca się siatka połączeń lotniczych sprawia, że egzotyczne wakacje stają się coraz bardziej dostępne, a różnica cenowa między urlopem w Europie a dalszym wyjazdem nie jest już tak duża jak jeszcze kilka lat temu.

Podróże szyte na miarę

Eksperci rynku turystycznego zauważają także rosnące zainteresowanie wyjazdami tematycznymi. Coraz więcej osób wybiera wakacje związane z aktywnością sportową, zwiedzaniem, wellness czy lokalną kuchnią.

Popularność zdobywają wyjazdy dla kobiet, podróże typu body & mind, obozy jogowe, wyjazdy rowerowe oraz kameralne wyprawy nastawione na kontakt z naturą.

Komfort i bezpieczeństwo coraz ważniejsze

W 2027 roku o wyborze kierunku prawdopodobnie będą decydować nie tylko cena i pogoda. Coraz większe znaczenie mają bezpieczeństwo, jakość infrastruktury, łatwość podróżowania oraz możliwość wypoczynku z dala od tłumów.

Choć Turcja, Grecja i Egipt najpewniej utrzymają pozycję liderów, wiele wskazuje na to, że coraz śmielej będą im depczeć po piętach Albania, Czarnogóra i mniej odkryte regiony południowej Europy. Dla wielu turystów właśnie tam mogą czekać najciekawsze wakacyjne odkrycia 2027 roku.

REKLAMA 0011604307



eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011610037

BAŁTYK
OŚRODEK KOLONIJNO-WYPOCZYNKOWY



NA TERENIE OBIEKTU DO DYSPOZYCJI GOŚCI ZNAJDUJĄ SIĘ:
sala gimnastyczna z dębowym parkietem o wymiarach 11 × 22 m, salka dyskotekowa, świetlica, siłownia, miejsce na ognisko z zadaszoną wiatą, dwa boiska trawiaste: do siatkówki oraz piłki nożnej.

Nasz ośrodek położony jest w spokojnej okolicy, z dala od centrum miejscowości, zaledwie 150 metrów od pięknej, szerokiej plaży.

Ośrodek zajmuje powierzchnię ponad hektara. Cały teren jest ogrodzony i otoczony dużą ilością zieleni, co sprzyja wypoczynkowi i aktywnemu spędzaniu czasu.

PRZYJMUJEMY
kolonie, obozy sportowe, grupy seniorów oraz gości indywidualnych.

76-034 Sarbinowo, ul. Nadmorska 95 frajda.jakub@yahoo.com baltyk-sarbinowo.pl

REKLAMA 0011604160



TAWERNA
POD WODNIKIEM

Przeżyj piracką przygodę. Poznaj naszego Pirata.

RESTAURACJA
POKOJE HOTELOWE

ZAPRASZAMY PRZEZ CAŁY ROK

www.tawernapodwodnikiem.pl

Niechorze • ul. Parkowa 12
tel. 91 386 36 11

eprasa.pl 72bd85f0c4

Jeden długi urlop czy kilka krótszych? Jak dziś wypoczywają Polacy

Jak lubimy wypoczywać? Długi urlop, na który czekamy cały rok, czy raczej kilka krótszych wypadów w ciągu roku? Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i minusy. Bywa, że decydują nie nasze preferencje a zawartość portfela.



FOT. AUTOR

Długi, dwutygodniowy urlop w wersji all inclusive ciągle popularny wybór.

opr. Joanna Boroń

Jeszcze kilkanaście lat temu dla większości Polaków wakacje oznaczały jeden, dwutygodniowy wyjazd latem. Dziś sposób planowania urlopu wyraźnie się zmienia. Coraz więcej osób dzieli wolne dni na kilka krótszych wyjazdów rozłożonych w ciągu roku, choć tradycyjne dłuższe wakacje wciąż mają wielu zwolenników. Który model wypoczynku wybieramy najczęściej i jakie są jego zalety?

Długi urlop nadal ma swoich zwolenników

Wiele rodzin z dziećmi wciąż stawia na jeden większy wyjazd w roku. Najczęściej jest to tygodniowy lub dwutygodniowy pobyt nad morzem, w górach albo za granicą. Takie rozwiązanie pozwala naprawdę oderwać się od codziennych obowiązków, odpocząć psychicznie i poczuć atmosferę wakacji.

Dłuższy wyjazd daje również możliwość dokładniejszego poznania odwiedzanego miejsca. Nie trzeba się spieszyć, można pozwolić sobie na całodniowe wycieczki, zwiedzanie okolicy czy zwykłe leniuchowanie na plaży.

Dla rodzin ważnym argumentem są także kwestie organizacyjne. Łatwiej zaplanować jeden większy urlop niż kilka krótszych wyjazdów rozsianych po całym roku.

Coraz popularniejsze krótkie wypady

Jednocześnie rośnie grupa osób, które wolą wykorzystać przysługujący urlop na kilka krótszych wyjazdów. Popularnością cieszą się weekendy przedłużone o jeden lub dwa dni wolnego, city breaki czy kilkudniowe wyjazdy w góry i nad morze.

Taki model wypoczynku szczególnie chętnie wybierają młodsze osoby oraz mieszkańcy dużych miast. Krótsze wyjazdy pozwalają częściej zmieniać otoczenie i regularnie regenerować siły przez cały rok.

Coraz więcej osób wyjeżdża nie tylko latem, ale również wiosną, jesienią i zimą. Kilka dni w Pradze, Budapeszcie czy Wilnie, weekend na Mazurach albo zimowy pobyt nad Bałtykiem dla wielu stanowi atrakcyjniejszą formę odpoczynku niż jeden długi urlop.

Wyraźnie widać nowy wakacyjny trend

Psychologowie i specjaliści zajmujący się dobrostanem pracowników zwracają uwagę, że częstsze, krótsze przerwy od pracy mogą skuteczniej pomagać w walce ze stresem i zmęczeniem.

Po powrocie z dwutygodniowego urlopu poziom wypoczynku często szybko spada pod wpływem codziennych obowiązków. Krótkie wyjazdy organizowane kilka razy w roku pozwalają regularnie „naładować baterie" i uniknąć długotrwałego przemęczenia.

Nie oznacza to jednak, że jeden model jest lepszy od drugiego. Wiele zależy od charakteru pracy, sytuacji rodzinnej oraz indywidualnych preferencji.

Ceny również mają znaczenie

Na wybór sposobu wypoczynku wpływają także finanse. W ostatnich latach koszty wakacji znacząco wzrosły. Dla części rodzin łatwiej jest zaplanować jeden większy wyjazd i wcześniej zgromadzić potrzebne środki.

Z drugiej strony popularność tanich linii lotniczych sprawiła, że krótkie wyjazdy zagraniczne stały się bardziej dostępne niż jeszcze dekadę temu. Kilkudniowy pobyt w jednym z europejskich miast często kosztuje mniej niż tygodniowe wakacje w szczycie sezonu.

Coraz mniej „albo-albo"

Przedstawiciele branży turystycznej zauważają, że Polacy coraz częściej łączą oba modele. Wielu planuje jeden główny wakacyjny wyjazd latem, a dodatkowo organizuje kilka krótkich weekendowych wypraw w ciągu roku.

W efekcie współczesny urlop coraz rzadziej oznacza jednorazowy dwutygodniowy wyjazd. Dla wielu osób staje się raczej serią mniejszych podróży pozwalających regularnie odpoczywać, poznawać nowe miejsca i skuteczniej uciekać od codziennej rutyny.

REKLAMA 0011605675

WIELE LOKALNYCH ATRAKCJI

AMBER

Rewal ul. Piastowska 19,
tel.: 603 958 990
e-mail: rezerwacja@amberrewal.pl



- 80 m od plaży
- Basen z podgrzewaną wodą
- 2 sauny
- Jacuzzi
- Plac zabaw dla dzieci
- Do wyboru apartament lub domek
- Miła rodzinna atmosfera
- Animacje dla dzieci

REWAL

Rewal, ul. Warszawska 29 (wjazd od Mickiewicza)
tel.: 663 544 000, 601 590 221
e-mail: rezerwacja@jantarrewal.pl

JANTAR

- 20 m od plaży
- Basen SPA
- Atrakcyjne pakiety pobytowe
- Smaczne domowe posiłki
- Pokoje z widokiem na morze
- Animacje dla dzieci



www.gryftour.pl

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA

0011609644







DLA FIRM

Holiday 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.



POBYTY GRUPOWE

Pobyty grupowe nad morzem w najlepszym wydaniu – Holiday Golden Resort to połączenie komfortu, profesjonalnej obsługi i szerokiej oferty atrakcji, od SPA po strefy rekreacyjne. Zorganizuj wyjazd, który na długo pozostanie w pamięci uczestników. Organizacja eventówHoliday Golden Resort to doskonałe miejsce na organizację eventów nad morzem - od kameralnych spotkań po duże wydarzenia firmowe. Połączenie profesjonalizmu, komfortu i atrakcyjnej lokalizacji gwarantuje niezapomniane wrażenia dla wszystkich uczestników.

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.





PAKIETY POBYTOWE DLA SENIORÓW

Zapraszamy seniorów na wyjątkowy wypoczynek nad polskim morzem w naszych komfortowych całorocznych domkach. Nasza oferta to doskonała okazja, aby cieszyć się luksusem i dostępem do wielu atrakcji.







HOLIDAY GOLDEN RESORT & SPA

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

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Wakacje, które zostawiają po sobie coś więcej

Nowy wakacyjny trend. Joga o świcie, warsztaty rozwojowe, medytacja i czas na regenerację. Coraz więcej kobiet zamiast klasycznego urlopu wybiera wyjazdy Body & Mind, które pozwalają jednocześnie odpocząć, zadbać o zdrowie, a czasem i znaleźć nową pasję.



FOT. ADOBE

Wyjazdy połączone z ćwiczeniami, warsztatami wybierają głownie kobiety.

opr. Joanna Boroń

Jeszcze kilka lat temu wakacyjny wyjazd kojarzył się przede wszystkim z plażowaniem, zwiedzaniem i odpoczynkiem od codziennych obowiązków. Dziś coraz więcej kobiet szuka w podróżach czegoś więcej. Popularność zyskują wyjazdy w formule Body & Mind, łączące relaks z troską o zdrowie fizyczne, emocjonalne i rozwój osobisty. Joga o wschodzie słońca, warsztaty psychologiczne, trening uważności czy zajęcia pomagające odzyskać równowagę stają się dla wielu uczestniczek równie ważne jak piękne widoki i dobra pogoda.

Wakacje, które mają zostawić coś więcej niż zdjęcia

Rosnące tempo życia, stres zawodowy i nadmiar codziennych obowiązków sprawiają, że wiele kobiet traktuje urlop nie tylko jako okazję do wypoczynku, ale również szansę na zadbanie o siebie. Wyjazdy Body & Mind odpowiadają właśnie na tę potrzebę.

Ich organizatorzy podkreślają, że nie chodzi o intensywne szkolenia czy terapię, ale stworzenie przestrzeni do regeneracji, refleksji i nabrania dystansu od codzienności. Program takich wyjazdów zazwyczaj łączy aktywność fizyczną, kontakt z naturą oraz warsztaty poświęcone dobrostanowi psychicznemu.

Najczęściej uczestniczki wracają z nich nie tylko wypoczęte, ale także z nowymi nawykami, inspiracjami i większą motywacją do zmian w życiu.

Joga pozostaje królową wyjazdów dla kobiet

Najpopularniejszą formą takich wakacji są wyjazdy jogowe. Organizowane zarówno w Polsce, jak i za granicą, przyciągają kobiety w różnym wieku, niezależnie od poziomu zaawansowania.

Dzień rozpoczyna się zwykle od porannej praktyki jogi lub ćwiczeń oddechowych. Kolejne godziny przeznaczone są na wypoczynek, spacery czy zwiedzanie, a wieczorem odbywają się kolejne zajęcia, często połączone z relaksacją lub medytacją.

Popularnymi kierunkami są między innymi Grecja, Portugalia, Hiszpania, Bali oraz Maroko. Coraz więcej takich ofert można znaleźć także w polskich górach, na Mazurach czy nad Bałtykiem.

Atutem jogowych retreatów jest możliwość regeneracji organizmu bez presji wyników czy rywalizacji. Liczy się przede wszystkim dobre samopoczucie i odpoczynek.

Rozwój osobisty zamiast kolejnego all inclusive

Drugim silnym trendem są wyjazdy poświęcone rozwojowi osobistemu. W programach pojawiają się warsztaty dotyczące budowania pewności siebie, zarządzania stresem, komunikacji, odkrywania własnych potrzeb czy wyznaczania życiowych celów.

Coraz większą popularnością cieszą się także zajęcia z zakresu mindfulness, czyli treningu uważności. Uczestniczki uczą się technik pomagających lepiej radzić sobie z napięciem, natłokiem myśli i codziennym stresem.

Takie wyjazdy często prowadzone są przez psychologów, coachów, trenerów rozwoju osobistego czy instruktorów mindfulness. Organizatorzy podkreślają jednak, że nie zastępują one profesjonalnej terapii, a mają charakter edukacyjny i rozwojowy.

Kobieca energia i nowe znajomości

Dużą zaletą wyjazdów Body & Mind jest atmosfera. Wiele kobiet podróżuje samotnie, dlatego organizatorzy dbają o integrację uczestniczek i tworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmów oraz wymiany doświadczeń.

To właśnie możliwość poznania osób o podobnych zainteresowaniach jest dla wielu uczestniczek jedną z największych wartości takich wyjazdów. Nierzadko znajomości zawarte podczas tygodniowego pobytu przeradzają się w wieloletnie przyjaźnie.

Eksperci rynku turystycznego zauważają, że kobiety coraz częściej wybierają podróże nastawione na przeżycia i emocje, a nie wyłącznie na zwiedzanie kolejnych atrakcji. Liczy się autentyczne doświadczenie, kontakt z naturą i czas poświęcony sobie.

Dla kogo są takie wakacje?

Wbrew powszechnym opiniom nie są to wyjazdy przeznaczone wyłącznie dla osób regularnie uprawiających jogę czy interesujących się rozwojem osobistym. Organizatorzy zapewniają, że większość programów przygotowanych jest także dla początkujących.

Na tego typu wyjazdy decydują się zarówno trzydziestolatki szukające odpoczynku od intensywnej pracy zawodowej, jak i kobiety po pięćdziesiątce, które chcą poświęcić więcej czasu swoim potrzebom i pasjom.

Coraz więcej ofert kierowanych jest również do mam, przedsiębiorczyń czy kobiet przechodzących ważne życiowe zmiany, takie jak zmiana pracy, rozwód czy wejście w nowy etap życia.

Biura podróży i organizatorzy wyjazdów tematycznych zgodnie przyznają, że zainteresowanie formułą Body & Mind rośnie z roku na rok. Dla wielu kobiet wakacje przestają być jedynie chwilą odpoczynku, a stają się inwestycją w zdrowie, dobre samopoczucie i rozwój.

REKLAMA 0011607989



eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011608758

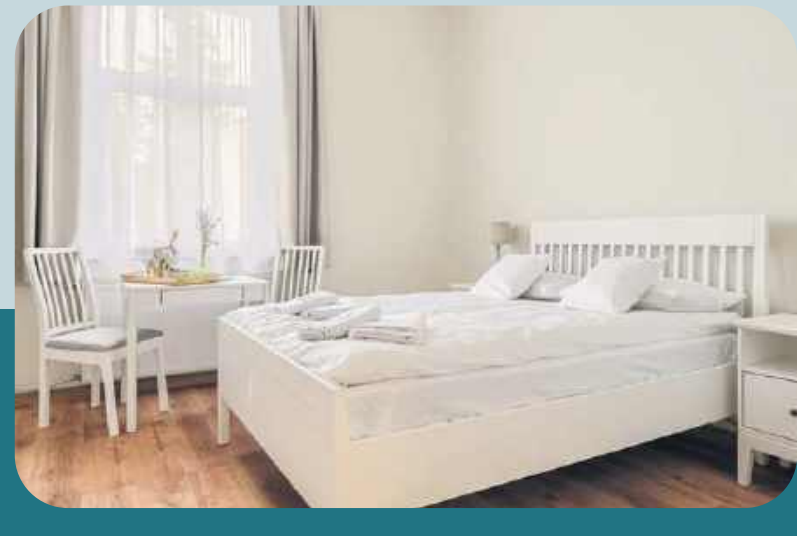
WILLA STER
MIĘDZYZDROJE





Willa Ster

w Międzyzdrojach to więcej niż miejsce na mapie – to przestrzeń, w której każdy moment staje się okazją do celebracji życia. Urok historycznej kamienicy.



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

Zarezerwuj już dziś

NEPTUN
RESTAURACJA





ul. Boh. Warszawy 18a/12
71-500 Międzyzdroje

tel. +48 600 418 370
tel. +48 660 532 523

neptun-miedzyzdroje@wp.pl
@neptunmiedzyzdroje





- Doskonała świeża kuchnia
- Bogaty wybór alkoholi
- Profesjonalna obsługa
- Miła atmosfera
- Czynne codziennie
- Mile widziane grupy zorganizowane
- Organizujemy przyjęcia, spotkania biznesowe i rodzinne
- Zestawy śniadaniowe
- Makarony
- Przystawki
- Kuchnia śródziemnomorska
- Sałatki
- Owoce morza
- Zupy
- Menu dla dzieci
- Dania: rybne, mączne, drobiowe, z wołowiny, wieprzowe, z dziczyzny
- Desery
- Napoje gorące, chłodzące i zimne
- Piwo, drinki, alkohole, wino

eprasa.pl 72bd85f0c4

Egzotyczne wakacje? Sprawdź, jak przygotować się do podróży

Zdrowie. Przygotowania do egzotycznego wyjazdu nie powinny ograniczać się do zakupu biletu lotniczego i wykupienia ubezpieczenia. Warto pomyśleć o szczepieniach, odpowiedniej profilaktyce oraz dobrze wyposażonej apteczce.



FOT. MAŁGORZATA GENCA/POLSKA PRESS

Niektóre kraje wymagają szczepień potwierdzonych wpisem do książeczki szczepień

opr. Joanna Boroń

Bali, Tajlandia, Zanzibar, Kenia, Wietnam, Meksyk czy Dominikana kuszą piękną pogodą, egzotyczną kuchnią i rajskimi plażami. Coraz więcej Polaków wybiera dalekie kierunki nie tylko zimą, ale przez cały rok. Egzotyczne podróże to niesty też egzotyczne problemy zdrowotne.

Przygotowania najlepiej rozpocząć kilka tygodni przed podróżą. W tym czasie można skonsultować się z lekarzem medycyny podróży, sprawdzić wymagania zdrowotne obowiązujące w kraju docelowym i uzupełnić niezbędne szczepienia. W wielu przypadkach nie są one obowiązkowe, ale mogą znacząco ograniczyć ryzyko zachorowania.

Do najczęściej zalecanych szczepień dla turystów wyjeżdżających do krajów Azji, Afryki czy Ameryki Południowej należą szczepienia przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B, durowi brzusznemu oraz tężcowi i błonicy. W zależności od trasy podróży lekarz może zalecić także szczepienie przeciw wściekliźnie, meningokokom lub japońskiemu zapaleniu mózgu. W części państw afrykańskich wymagane jest również szczepienie przeciw żółtej febrze. Bez odpowiedniego wpisu w międzynarodowej książeczce szczepień podróżny może nie zostać wpuszczony na teren kraju.

Jednym z największych zagrożeń zdrowotnych w wielu regionach świata pozostaje malaria. Choroba ta występuje przede wszystkim w Afryce Subsaharyjskiej, ale także w części Azji i Ameryki Południowej. W zależności od miejsca pobytu lekarz może zalecić profilaktyczne przyjmowanie leków przeciwmalarycznych. Ważne jest jednak, by nie rozpoczynać takiej kuracji samodzielnie. Preparaty dobierane są indywidualnie, a ich stosowanie zaczyna się jeszcze przed wyjazdem i kontynuuje po powrocie do kraju.

Sama farmakologia nie wystarczy. Kluczową rolę odgrywa ochrona przed ukąszeniami owadów. W tropikach warto używać repelentów zawierających DEET lub ikarydynę, nosić lekką odzież zakrywającą ręce i nogi oraz korzystać z moskitier, szczególnie podczas pobytu poza dużymi kurortami.

Jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych podczas egzotycznych podróży pozostają zatrucia pokarmowe i biegunka podróżnych. Wystarczy jeden posiłek przygotowany w nieodpowiednich warunkach lub napój z kostkami lodu wykonanymi z nieprzegotowanej wody, by kilka dni urlopu spędzić w hotelowym pokoju. Dlatego specjaliści przypominają o zasadzie: ugotuj, usmaż, obierz albo zrezygnuj. W praktyce oznacza to wybieranie potraw poddanych obróbce termicznej, picie wyłącznie wody butelkowanej oraz unikanie przypadkowych punktów gastronomicznych.

Przed wyjazdem warto również skompletować własną apteczkę. W wielu egzotycznych krajach dostęp do leków może być utrudniony, a nazwy preparatów często różnią się od tych znanych w Polsce.

W bagażu powinny znaleźć się przede wszystkim leki przyjmowane na stałe oraz ich zapas na cały okres pobytu. Nie powinno zabraknąć środków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych, preparatów na biegunkę, elektrolitów zapobiegających odwodnieniu, leków przeciwalergicznych oraz środków na chorobę lokomocyjną. Przydadzą się także plastry, bandaże, gaziki jałowe, środek do dezynfekcji ran, termometr oraz preparaty łagodzące skutki ukąszeń owadów.

Niezbędnym elementem wyposażenia jest również krem z wysokim filtrem UV. W krajach położonych bliżej równika promieniowanie słoneczne bywa znacznie silniejsze niż w Europie, a oparzenia skóry mogą pojawić się już po kilkunastu minutach przebywania na słońcu.

Coraz więcej ekspertów zwraca uwagę także na odpowiednie przygotowanie dokumentacji medycznej. Osoby cierpiące na choroby przewlekłe powinny zabrać ze sobą listę przyjmowanych leków, kopie recept oraz informacje o alergiach zapisane w języku angielskim. Takie dokumenty mogą okazać się niezwykle pomocne podczas wizyty u lekarza za granicą.

Równie ważne jak apteczka jest odpowiednie ubezpieczenie. Koszty leczenia w egzotycznych krajach potrafią być bardzo wysokie, a transport medyczny do Polski może kosztować nawet kilkadziesiąt tysięcy złotych. Dlatego przed wyjazdem warto sprawdzić, czy polisa obejmuje leczenie szpitalne, koszty ratownictwa, transport medyczny oraz przewóz do kraju.

REKLAMA 0011608074

Tasmania

TASMANIA SIANOŻĘTY
rodzinnie, swobodnie, z pomysłem na niepogodę!

SZUKASZ MIEJSCA na udany wypoczynek nad Bałtykiem?
ZAPRASZAMY do naszego kameralnego domu w Sianożętach, gdzie panuje rodzinna atmosfera i każdy znajdzie coś dla siebie.

Wakacje nad morzem, do których chce się wracać!



Pokoje 2-6-osobowe, w tym dwa komfortowe apartamenty o podwyższonym standardzie.

Bilard, ping-pong i piłkarzyki – dobra zabawa również w deszczowe dni!

Swobodna atmosfera i przestrzeń do wspólnego wypoczynku (duża kuchnia, jadalnia, ogród, grill).



NASI GOŚCIE WRACAJĄ DO NAS OD LAT. Może czas na Twoje wakacje w Tasmanii?

REZERWACJE NA SEZON 2027 » 48 603 241 629 /sianozetynoclegi sianozety.com.pl

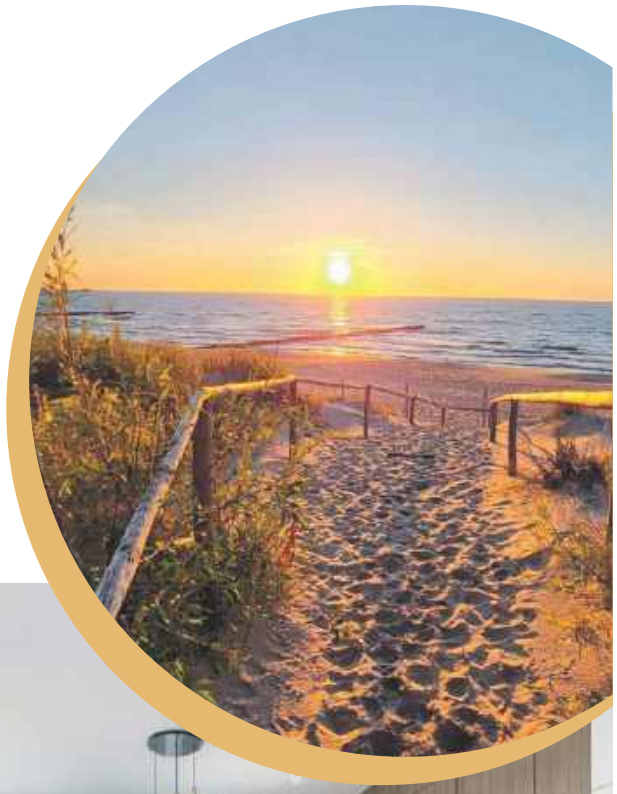
eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA

0011610869

EP
APARTAMENTY

Twoja oaza nad Bałtykiem



Zapraszamy do wypoczynku w naszych całorocznych apartamentach





• Dziwnów • Dziwnówek • Łukęcin • Międzywodzie

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ NASZE APARTAMENTY?

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

511 822 776

biuro@epapartamenty.pl

eprasa.pl 72bd85f0c4



FOT. ADOBE

Ubezpieczenie może uratować nasz urlop i... budżet.

Ubezpieczenie: zbędny wydatek czy konieczność?

Ubezpieczenia. Wypadek na stoku, nagłe zachorowanie w egzotycznym kraju czy zagubiony bagaż mogą kosztować znacznie więcej niż cały wyjazd. Dlatego warto rozważyć ubezpieczenie wakacyjne.

opr. Joanna Boroń

Choroba, wypadek, zgubiony bagaż czy odwołany lot mogą zamienić wymarzony urlop w kosztowny problem. Dlatego przed wyjazdem warto sprawdzić, czy dodatkowe ubezpieczenie turystyczne zapewni ochronę tam, gdzie nie wystarczy karta EKUZ. Choć wielu turystów traktuje polisę jako zbędny wydatek, w praktyce może ona uchronić przed rachunkami sięgającymi nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych.

Czy Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego wystarczy?

Wielu Polaków podróżujących po Europie korzysta z Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego, czyli EKUZ. Dokument pozwala korzystać z publicznej opieki zdrowotnej w krajach Unii Europejskiej oraz kilku innych państwach na takich samych zasadach jak mieszkańcy danego kraju.Problem polega jednak na tym, że karta nie pokrywa wszystkich kosztów. W wielu państwach część świadczeń jest odpłatna, a EKUZ nie obejmuje między innymi transportu medycznego do Polski, akcji ratowniczych w górach czy leczenia w prywatnych placówkach.

Dlatego nawet podczas wyjazdu do europejskich kurortów warto rozważyć zakup dodatkowego ubezpieczenia.

Kiedy polisa jest szczególnie potrzebna?

Eksperci nie mają wątpliwości, że dodatkowe ubezpieczenie jest niezbędne podczas podróży poza Europę. Koszty leczenia w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie czy Japonii mogą sięgać dziesiątek, a nawet setek tysięcy złotych.

Szczególną uwagę na zakres ochrony powinny zwrócić osoby planujące aktywny wypoczynek. Dotyczy to przede wszystkim narciarzy, snowboardzistów, miłośników górskich wędrówek, nurkowania, żeglarstwa czy wycieczek rowerowych. Standardowa polisa nie zawsze obejmuje tego typu aktywności i często wymaga wykupienia dodatkowego rozszerzenia.

Jak wybrać dobre ubezpieczenie?

Przy wyborze polisy nie warto kierować się wyłącznie ceną. Najważniejszym elementem są koszty leczenia, czyli suma, do której ubezpieczyciel pokryje wydatki związane z wizytami lekarskimi, pobytem w szpitalu, badaniami czy zakupem leków.Przy wyjazdach po Europie specjaliści zalecają wybieranie polis z sumą kosztów leczenia wynoszącą co najmniej 200-300 tysięcy złotych. W przypadku podróży poza Europę warto rozważyć ochronę na poziomie minimum 500 tysięcy złotych, a najlepiej nawet miliona złotych. Istotne znaczenie mają również: ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków, ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej w życiu prywatnym, ochrona bagażu, ubezpieczenie sprzętu sportowego, pokrycie kosztów ratownictwa górskiego i wodnego, transport medyczny do kraju, całodobowa pomoc assistance.

Assistance często okazuje się najważniejsze

W praktyce to właśnie assistance bywa najbardziej przydatnym elementem polisy. Jeśli podczas urlopu dojdzie do nagłego zachorowania lub wypadku, wystarczy skontaktować się z centrum alarmowym ubezpieczyciela.

Konsultant wskaże najbliższą placówkę medyczną, pomoże w organizacji leczenia, a w razie potrzeby zapewni pomoc tłumacza czy koordynację transportu medycznego. Dzięki temu turysta nie zostaje sam z problemem w obcym kraju.

Przed zakupem przeczytaj warunki umowy

Nie wszyscy podróżni zdają sobie sprawę, że polisa zawiera także wyłączenia odpowiedzialności. To sytuacje, w których firma ubezpieczeniowa może odmówić wypłaty świadczenia.

Najczęściej dotyczą one zdarzeń związanych z działaniem pod wpływem alkoholu lub narkotyków, uprawianiem sportów wysokiego ryzyka bez odpowiedniego rozszerzenia albo leczeniem chorób przewlekłych, które nie zostały objęte ochroną. Dlatego przed zakupem warto dokładnie przeczytać ogólne warunki ubezpieczenia.

Co zrobić, gdy podczas urlopu wydarzy się coś nieprzewidzianego?

W przypadku choroby, wypadku czy innego zdarzenia objętego polisą należy jak najszybciej skontaktować się z centrum alarmowym ubezpieczyciela. Numer telefonu znajduje się zwykle na polisie oraz w aplikacji mobilnej firmy. Konsultant poinformuje, jakie kroki należy podjąć i jakie dokumenty będą potrzebne do rozliczenia szkody.

Warto zachować: dokumentację medyczną, rachunki i faktury, recepty, karty informacyjne ze szpitala, potwierdzenia zakupu leków, dokumenty związane z opóźnieniem lotu lub zagubieniem bagażu. Im więcej dokumentów uda się zgromadzić, tym łatwiejsze będzie późniejsze dochodzenie zwrotu kosztów lub odszkodowania.

A co z bagażem i odwołanym lotem?

Wiele polis obejmuje również ochronę w przypadku zagubienia, uszkodzenia lub opóźnienia bagażu. Dzięki temu podróżny może odzyskać część kosztów poniesionych na zakup niezbędnych rzeczy podczas oczekiwania na walizkę.

Coraz częściej ubezpieczyciele oferują także świadczenia związane z opóźnieniem lub odwołaniem lotu. Przed zakupem warto jednak sprawdzić, po jakim czasie opóźnienia przysługuje pomoc oraz jakie dokumenty będą wymagane przy składaniu wniosku.

Kilkadziesiąt złotych może oszczędzić tysiące

Koszt ubezpieczenia turystycznego zwykle stanowi niewielką część budżetu przeznaczonego na wyjazd. W zamian podróżny zyskuje ochronę finansową, pomoc organizacyjną i większy spokój podczas urlopu.

Dlatego warto polisę traktować nie jako dodatkowy wydatek, lecz jako jeden z podstawowych elementów przygotowań do podróży. Szczególnie wtedy, gdy planujemy wyjazd za granicę, aktywny wypoczynek albo podróż z dziećmi.

REKLAMA 0011609649

REJSY STATKIEM PO ODRZE

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

Dołączyła do nich w 2025 roku „Queen of Szczecin", która spełnia wszystkie normy środowiskowe wymagane przez UE.

ZOBACZ SZCZECIN Z INNEJ PERSPEKTYWY I POZNAJ JEGO UKRYTĄ STRONĘ.

Od industrialnych konstrukcji po malownicze krajobrazy.

SPĘDŹ WYJĄTKOWY CZAS Z RODZINĄ

600 22 11 00

Jana z Kolna 7, 71-603 Szczecin

www.statek.pl

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011610130

Lato
nad jeziorem

HOTEL
MAZURSKI RAJ

Wakacje
na Mazurach!







Odpocznij w sercu Mazur!

Hotel Mazurski Raj to idealne miejsce na wakacje, weekendowy wypoczynek i rodzinny urlop. Oferujemy relaks w otoczeniu jeziora, komfortowe pokoje oraz wyjątkową kuchnię z regionalnymi smakami, a także bogatą ofertę aktywności na świeżym powietrzu.

- Komfortowe pokoje i apartamenty
- Spa i saunarium
- Basen z jacuzzi i strefą relaksu
- Wypożyczalnia sprzętu wodnego
- Sala zabaw „Kraina Kłobuka”
- Plaża i natura

Zarezerwuj swój idealny pobyt już dziś.

Hotel Mazurski Raj **

Piaski 5, 12-220 Ruciane-Nida

Recepcja hotelowa: 87 425 21 00

www.mazurskiraj.pl

REKLAMA 0011610562

Nadmorska Kolej Wąskotorowa zaprasza do Gminy Rewal



+ Wycieczki edukacyjne dla szkół i seniorów
+ Zniżki na przejazdy rodzinne i grupowe
+ Rabaty na bilety wstępu do parków atrakcji
+ Wyprawy integracyjne i przejazdy okolicznościowe



KURSUJEMY PRZEZ CAŁY ROK!

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

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

First minute czy last minute? Co opłaca się bardziej

Liczymy. Jeszcze kilkanaście lat temu wielu turystów uważało, że najlepszym sposobem na tanie wakacje jest czekanie do ostatniej chwili i polowanie na oferty last minute. Dziś sytuacja nie jest już tak jednoznaczna. Biura podróży coraz mocniej promują sprzedaż first minute.



FOT. ADOBE

Rezerwując wyjazd z dużym wyprzedzeniem mamy zdecydowanie większy wybór. Wiele popularnych wycieczek i hoteli wyprzedaje się szybko.

opr. Joanna Boroń

Która opcja faktycznie bardziej się opłaca? Oferty first minute pojawiają się często nawet kilka miesięcy przed sezonem wakacyjnym. Największym atutem takiego rozwiązania jest możliwość spokojnego wyboru kierunku, hotelu i terminu wyjazdu. Oferty last minute pojawiają się na kilka tygodni, a czasem nawet kilka dni przed wylotem. Główna zaleta jest oczywista: cena.

Jeszcze do niedawna za króla wakacyjnych okazji uchodziły oferty last minute. Wielu turystów czekało do ostatnich dni przed wylotem, licząc na duże obniżki cen. Dziś sytuacja wygląda jednak inaczej. Coraz więcej Polaków decyduje się na rezerwowanie wyjazdów w formule first minute.

Wynika to przede wszystkim z rosnącego zainteresowania zagranicznymi wakacjami oraz większej świadomości podróżnych, którzy wolą mieć gwarancję miejsca w wybranym hotelu niż ryzykować brak dostępnych ofert. Popularne kierunki, takie jak Grecja, Turcja, Hiszpania czy Egipt, często wyprzedają się na długo przed rozpoczęciem sezonu, dlatego rodziny z dziećmi coraz częściej rezerwują urlop nawet kilka miesięcy wcześniej.

Nie oznacza to jednak końca popularności last minute. Tego typu oferty nadal cieszą się dużym zainteresowaniem, zwłaszcza wśród par, singli i osób elastycznych zawodowo, które mogą pozwolić sobie na spontaniczny wyjazd. Eksperci rynku turystycznego zauważają jednak, że obecnie Polacy częściej wybierają bezpieczeństwo i pewność first minute niż oczekiwanie na okazję, która nie zawsze się pojawi. W praktyce oznacza to, że najbardziej atrakcyjne hotele i rodzinne resorty sprzedają się już na etapie przedsprzedaży, a oferty last minute coraz częściej dotyczą ograniczonej liczby kierunków lub terminów.

Czy last minute jest dziś tańsze?

Wbrew powszechnej opinii nie zawsze. W ostatnich latach biura podróży coraz lepiej planują sprzedaż miejsc. Popularne kierunki, takie jak Grecja, Turcja, Hiszpania czy Egipt, często wyprzedają się jeszcze przed rozpoczęciem sezonu.

Coraz częściej zdarza się więc, że osoby czekające na okazje last minute płacą tyle samo, a nawet więcej niż klienci korzystający z ofert first minute. Szczególnie dotyczy to wakacji przypadających na lipiec i sierpień, czyli szczyt sezonu urlopowego.

Rodziny powinny rezerwować wcześniej

Eksperci rynku turystycznego są zgodni, że rodzicom podróżującym z dziećmi zwykle bardziej opłaca się korzystać z ofert first minute. Pozwala to zapewnić sobie najlepsze rodzinne hotele, wygodne godziny lotów i pokoje dostosowane do potrzeb większej liczby osób.

Last minute jest natomiast atrakcyjnym rozwiązaniem dla par, singli lub emerytów, którzy mogą spontanicznie zdecydować się na wyjazd.

Co wybrać?

Nie ma jednej odpowiedzi dobrej dla wszystkich. Jeśli zależy nam na konkretnym miejscu, wysokim standardzie i spokojnym planowaniu urlopu, lepszym wyborem będzie first minute. Jeżeli natomiast najważniejsza jest cena, a kierunek ma drugorzędne znaczenie, warto obserwować oferty last minute.

Jedno jest pewne: niezależnie od sposobu rezerwacji, najlepiej dokładnie porównywać ceny, zakres świadczeń i warunki umowy. Czasem „promocja" last minute okazuje się mniej korzystna niż oferta zarezerwowana kilka miesięcy wcześniej. W turystyce coraz częściej wygrywają nie ci, którzy czekają najdłużej, ale ci, którzy potrafią dobrze zaplanować swój wypoczynek.

A może spontaniczny wyjazd na własną rękę? Coraz większą popularnością cieszy się także trzecia opcja, czyli samodzielna organizacja wakacji bez pośrednictwa biura podróży. Tanie linie lotnicze, porównywarki noclegów i aplikacje turystyczne sprawiły, że wielu Polaków samodzielnie planuje swoje urlopy. Takie rozwiązanie daje największą swobodę w wyborze terminu, kierunku i standardu wypoczynku. Można też odwiedzać mniej oczywiste miejsca, do których nie docierają zorganizowane wycieczki.

Samodzielne organizowanie podróży wymaga jednak większego zaangażowania. Trzeba samemu zarezerwować loty, noclegi, transfery, zadbać o ubezpieczenie i często również zaplanować cały pobyt. W zamian można liczyć na większą elastyczność i często niższe koszty, szczególnie poza sezonem turystycznym. Eksperci podkreślają jednak, że taka forma wypoczynku najlepiej sprawdza się u osób mających doświadczenie w podróżowaniu, znających języki obce i gotowych na samodzielne rozwiązywanie ewentualnych problemów na miejscu.

REKLAMA 0011609881



eprasa.pl 72bd85f0c4

AUTOREKLAMA 0011613111

Polecamy →

strona zdrowia



Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA 0011610094

Ośrodek Wczasowy
TEKILA
Ustroniu Morskim

TEKILA
USTRONIE MORSKIE





Idealne miejsce na rodzinny wypoczynek!

Pokoje 1-, 2-, 3- i 4-osobowe



Basen
Sauna
Jacuzzi
Dmuchaniec
Restauracja
Pool
Bar Tekila





Domki z aneksami kuchennymi dla 3-10 osób

Nielimitowany dostęp do strefy atrakcji





ul. Rolna 21-23
78-111 Ustronie Morskie
tel. 730 30 30 40 / 660 20 10 10
tekila-ustronie@wp.pl

REKLAMA 0011611154

JEDNO MIEJSCE WIELE ATRAKCJI

KINO EVA | Gabinet Figur Woskowych | nowoczesne Planetarium – wszystko w jednym miejscu!



Planetarium zachwyca nowym projektorem i świeżym repertuarem – idealnym również dla najmłodszych.

Obiekt funkcjonuje całorocznie, wyłącznie w okresie październik - kwiecień w poniedziałki mamy nieczynne







Przyjdź i odkryj świat rozrywki, nauki i wyjątkowych wrażeń!

więcej informacji na:

www.woskowe.pl
www.kino-eva.com.pl
www.planetarium-miedzyzdroje.pl
ul. Bohaterów Warszawy 19, Międzyzdroje
tel. +48 91 328 25 70

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA
URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Niedaleko Nałęczowa czeka na ciebie ukryta perełka polskich uzdrowisk

Krasnobród, niedoceniana perełka polskich uzdrowisk. Koniecznie przekonaj się, jakie zabiegi oferuje tamtejsze sanatorium na NFZ i jakie atrakcje czekają na kuracjuszy i turystów w mieście i jego przepięknej okolicy.

Emil Hoff

Jeśli szukasz spokojnego uzdrowiska, gdzie można odpocząć z dala od tłumów, skorzystać z leczenia sanatoryjnego lub po prostu spędzić relaksujący weekend w otoczeniu natury, warto zwrócić uwagę na Krasnobród.

Położony w województwie lubelskim, na malowniczym Roztoczu, Krasnobród znajduje się około dwóch godzin jazdy samochodem na południe od popularnego Nałęczowa. Kameralny charakter miejscowości sprawia, że jest doskonałym miejscem dla osób ceniących ciszę, spokój i bliskość przyrody.

Miasteczko otaczają rozległe lasy sosnowe, jodłowe i bukowe. Leży ono na terenie Krasnobrodzkiego Parku Krajobrazowego, a w pobliżu znajduje się Roztoczański Park Narodowy. To idealne miejsce zarówno na leczenie uzdrowiskowe, jak i aktywny wypoczynek połączony ze zwiedzaniem.

Z Krasnobrodem związana jest również ciekawa historia. Według lokalnych przekazów bywali tu król Jan III Sobieski i jego żona Marysieńka. To właśnie królowa miała ufundować w miejscowości piękny barokowy kościół.

Historia uzdrowiska sięga końca XIX wieku, kiedy Alfred Rose założył tu sanatorium przeciwgruźlicze. Placówka znana była jako Instytut Kumysologiczny, ponieważ jedną z metod leczenia było spożywanie kumysu, napoju przygotowywanego na bazie mleka.

W latach 30. XX wieku powstało kolejne sanatorium przeznaczone dla dzieci. Krasnobród zaczął wówczas zdobywać renomę jako ośrodek specjalizujący się w leczeniu najmłodszych pacjentów.

Uzdrowisko zostało zniszczone podczas II wojny światowej, jednak już w latach 50. wznowiło działalność. W dawnym pałacu Leszczyńskich uruchomiono sanatorium przeciwgruźlicze dla dzieci, które dziś funkcjonuje jako Samodzielne Publiczne Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka i przyjmuje zarówno dzieci, jak i dorosłych.

O właściwościach leczniczych Krasnobrodu decydują trzy główne czynniki: korzystny mikroklimat, bogate złoża borowiny oraz wody mineralne zawierające między innymi brom, jod i siarczany.

Profil uzdrowiska obejmuje leczenie chorób górnych i dolnych dróg oddechowych, w tym astmy, alergii, przewlekłych zapaleń gardła, zatok i migdałków. Kuracjusze trafiają tu także z powodu schorzeń ortopedycznych i pourazowych, chorób reumatologicznych, problemów neurologicznych, takich jak niedowłady, porażenia mózgowe czy miopatie, a także otyłości.

W Krasnobrodzie działa jedno sanatorium uzdrowiskowe – Samodzielne Publiczne Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka. Placówka mieści się w dawnym zespole pałacowo-parkowym Leszczyńskich.

Kompleks otacza zabytkowy park Podzamek. W pobliżu znajdują się także stawy, zalew oraz rezerwat przyrody Święty Roch. Dzięki temu kuracjusze mogą korzystać zarówno z walorów przyrodniczych, jak i zabytkowego otoczenia.

Obecnie część obiektów przechodzi remont, jednak nie wpływa to na funkcjonowanie sanatorium ani przebieg turnusów.

Sanatorium dysponuje 152 miejscami, w tym 56 dla dorosłych i 96 dla dzieci. Leczenie prowadzone jest w formie stacjonarnej oraz ambulatoryjnej. W ofercie znajdują się 27-dniowe turnusy dla dzieci, 21-dniowe turnusy finansowane przez NFZ oraz 14-dniowe turnusy rehabilitacyjne z dofinansowaniem ze środków PFRON.

Kuracjusze mogą korzystać z szerokiej gamy zabiegów rehabilitacyjnych i fizjoterapeutycznych. Wykonywane są między innymi zabiegi elektroterapii, ultradźwięków, termoterapii, naświetlania lampą sollux, inhalacje, magnetoterapia, laseroterapia, wodne masaże wirowe, hipoterapia, kinezyterapia, krioterapia miejscowa, fluidoterapia oraz masaże klasyczne.

Dodatkowo dostępna jest strefa SPA oferująca kąpiele ziołowe, zabiegi pielęgnacyjne, peelingi, masaże oraz parafinowe zabiegi na dłonie.

Osoby, które nie korzystają z pobytów finansowanych przez NFZ, mogą wykupić turnusy prywatne. Koszt pobytu wynosi około 250 zł za dobę, do czego należy doliczyć opłatę uzdrowiskową.
W cenę wliczone są trzy zabiegi dziennie, a po konsultacji z lekarzem można dokupić kolejne. Dzięki temu Krasnobród pozostaje atrakcyjną propozycją zarówno dla kuracjuszy kierowanych przez NFZ, jak i osób szukających prywatnego wypoczynku połączonego z rehabilitacją. Nadaj tekstowi bardziej naturalny, prasowy stylSkróć tekst bez utraty najważniejszych informacjiDodaj atrakcyjny śródtytuł na zakończenie



FOT. ADOBE

Prócz oferty uzdrowiskowej Krasnobród ma też niezwykły urok.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011610784





Willa Port***** w Ostródzie

to pięć gwiazdek z widokiem, którego nie da się zaprojektować ani odtworzyć. Hotel leży bezpośrednio nad jeziorem, a tarasy otwierają się na wodę i mazurski pejzaż. Jest tu miejsce na długi weekend, spontaniczny wyjazd we dwoje, rodzinny pobyt, spotkanie z przyjaciółmi czy biznes w zupełnie innym otoczeniu.

Do tego SPA & Wellness i kuchnia, w której warto zatrzymać się na dłużej.

Willa Port to nie hotel schowany gdzieś na Mazurach. To Mazury, które ma się niemal na wyciągnięcie ręki.



REKLAMA 0011607562



eprasa.pl 72bd85f0c4



FOT. ADOBE

Jeśli znacie już termin swojego urlopu to znajdźcie czas na przejrzenie ofert

Właśnie zaczyna się najlepsza pora na urlopowe rezerwacje

Planowanie urlopu. Właśnie teraz warto spojrzeć na ceny wakacji i zrobić rezerwację, W poprzednim sezonie najniższe ceny wielu letnich wyjazdów przypadały na okres właśnie od listopada do stycznia.

opr. Emil Hoff

Dane agenta turystycznego Travelplanet.pl. pokazują, że odkładanie decyzji o rezerwowaniu letnich wakacji może oznaczać utratę najlepszych okazji i konieczność zapłacenia więcej za wyjazdy, które teraz mają atrakcyjne ceny. Im później rezerwujecie, tym mniej korzystnych ofert dla was zostanie.

Problemem może być również dostępność ofert. Z danych rynkowych wynika, że nawet co piąty topowy hotel nie był już dostępny w szczycie sezonu, co więcej - w skrajnych przypadkach ceny różniły się nawet o 95 proc. w porównaniu z najniższymi wartościami notowanymi w innych miesiącach. To oznacza, że czas rezerwacji na lato 2027 właśnie nadszedł.

Listopad, grudzień i styczeń były w poprzednim sezonie miesiącami, w których ceny wielu ofert na lato zanotowały najniższy poziom. Kolejne miesiące przynosiły nie tylko ich skok w górę, lecz także stopniowe ograniczanie dostępności. Część hoteli znikała ze sprzedaży, a w innych jako pierwsze wyprzedawały się najtańsze pokoje.

- Analiza poprzedniego cyklu sprzedaży pokazuje, że najniższe ceny wielu letnich wyjazdów przypadały na okres od listopada do stycznia. Nie oznacza to oczywiście, że każda wycieczka musi zdrożeć bliżej terminu wyjazdu, choć rzeczywiście w niektórych przypadkach mówimy o wzrostach między 50 a 95 proc. ceny. Taka różnica może przyprawić o dreszczyk emocji, godny Halloween, choć raczej niemile widziany podczas planowania rodzinnego wyjazdu - mówi Mateusz Jarzębowicz, head of travel supply w Travelplanet.pl.

Jarzębowicz podkreśla też, że w danych widać wyraźną zależność: wraz z upływem czasu maleje wybór ofert, a jako pierwsze wyprzedają się zwykle najtańsze pokoje.

- Dla osoby, której zależy na konkretnym terminie, lotnisku i hotelu, przedsprzedaż jest sposobem na połączenie korzystnej ceny z szeroką dostępnością - radzi ekspert Travelplanet.pl.

Według danych rynkowych co piąty topowy hotel na późniejszym etapie nie był już dostępny. Inne pozostawały w sprzedaży, ale często brakowało w nich najtańszych pokoi.

Nie oznacza to, że last minute przestało istnieć. Czekanie do ostatniej chwili nadal może przynieść atrakcyjną ofertę, ale zwykle wymaga dużej elastyczności. Turysta ostrzący sobie zęby na okazje last minute powinien być gotowy zmienić termin, kierunek, lotnisko, hotel albo standard pokoju.

Wcześniejsza rezerwacja sprawdza się przede wszystkim wtedy, gdy podróżny dokładnie wie, kiedy i skąd chce polecieć oraz czego oczekuje od hotelu. Na początku sprzedaży dostępna jest cała pula miejsc. Co ważne, w wybranych ofertach można również skorzystać z zaliczki od 5 proc., gwarancji niezmienności ceny oraz elastycznych zasad rezygnacji.Polacy coraz częściej rezerwują wakacje kilka miesięcy wcześniej

Rosnące znaczenie przedsprzedaży widać również w zachowaniach klientów. Z badania przeprowadzonego przez agencję badawczą Inny Format dla Travelplanet.pl wynika, że 40 proc. badanych rezerwuje zagraniczne wycieczki z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem. Pierwsze rezerwacje na lato 2027 pojawiły się już w czerwcu tego roku, więc jeszcze przed tegorocznymi wakacjami.

Największą grupę wśród turystów, którzy już zarezerwowali przyszłoroczne lato, stanowią pary. Liczba wczesnych rezerwacji wśród dwójki dorosłych wzrosła o 26 proc. w porównaniu z poprzednim rokiem. Łącznie na pary, singli i grupy znajomych przypada 65 proc. rezerwacji w przedsprzedaży, a liczba takich rezerwacji zwiększyła się o 30 proc. rok do roku. Wyniki wskazują, że rośnie liczba klientów, którzy dostrzegają zalety wczesnego kupowania wakacyjnych wyjazdów.

- W danych widać ciekawe zjawisko: większa elastyczność w wyborze terminu nie oznacza odkładania zakupów na ostatnią chwilę. Około trzech czwartych wyjazdów par przypada poza okresem wakacji szkolnych, a mimo to liczba ich wczesnych rezerwacji wzrosła o 26 proc. rok do roku. Klienci coraz częściej oddzielają więc termin podróży od momentu podjęcia decyzji: wyjeżdżają poza szczytem, ale rezerwują wtedy, gdy wybór hoteli, pokoi i połączeń jest jeszcze szeroki - mówi Mateusz Jarzębowicz. - Podobny mechanizm działa w przypadku grup znajomych. Im więcej uczestników, tym trudniej później znaleźć kilka miejsc w tym samym samolocie i odpowiednią liczbę pokoi, dlatego liczba wczesnych rezerwacji w przypadku wyjazdów dla więcej niż trzech osób wzrosła o 60 proc.

Liczba wczesnych rezerwacji dokonywanych przez singli wzrosła o 69 proc. rok do roku, a wyjazdów dla trzech dorosłych jest o 27 proc. Więcej.

Wysokiej dynamiki w tych segmentach nie należy utożsamiać z wielkością poszczególnych grup, widać jednak, że wcześniejsze planowanie odpowiada również potrzebom osób podróżujących samodzielnie lub ze znajomymi i nie jest tylko domeną rodzin z dziećmi, które muszą kierować się kalendarzem szkolnym przy wyborze terminu wyjazdu.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011610501

OCEANARIUM
MIĘDZYZDROJE

Przyjdź i dotknij
podwodnego świata!

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



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

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

oceanarium-międzyzdroje
oceanarium.międzyzdroje

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Pamiątka z wakacji może słono kosztować. Czego nie wolno przywozić z podróży?

Egzotyczna pamiątka może stać się źródłem poważnych kłopotów. Niektóre muszle, koralowce, wyroby ze skóry zwierząt czy produkty spożywcze mogą zostać skonfiskowane, a ich właścicielowi grożą wysokie grzywny, a nawet odpowiedzialność karna.



FOT. ADOBE

Większość pamiątek kupionych na straganie jest bezpieczna, ale nie traćmy czujności

opr. Joanna Boroń

Muszle, koralowce, egzotyczne przyprawy, a może skórzana torebka z krokodyla? Wielu turystów podczas zagranicznych wakacji chce przywieźć do domu wyjątkową pamiątkę. Nie każdy zdaje sobie jednak sprawę, że niektóre przedmioty mogą zostać zatrzymane przez służby celne, a ich właścicielowi grożą wysokie kary finansowe, a nawet odpowiedzialność karna.

Uwaga na pamiątki wykonane z chronionych zwierząt

Jednym z najczęstszych problemów jest przywożenie wyrobów wykonanych z gatunków objętych ochroną. Na egzotycznych bazarach bez trudu można znaleźć przedmioty wykonane ze skóry krokodyla, węża czy warana. Popularne są także wyroby z kości słoniowej, koralowców, muszli oraz preparowane zwierzęta.

Choć sprzedawcy często zapewniają turystów, że zakup jest legalny, po powrocie do kraju mogą pojawić się poważne problemy. Handel wieloma gatunkami chronionymi jest ograniczony lub całkowicie zakazany przez międzynarodową konwencję CITES.

Bez odpowiednich zezwoleń nie wolno przewozić między innymi wyrobów z kości słoniowej, skór niektórych gatunków gadów, koralowców, muszli przydaczni czy produktów wykonanych z chronionych gatunków zwierząt i roślin.

Koralowiec z plaży też może być problemem

Wielu turystów traktuje fragment koralowca znaleziony na plaży jako niewinną pamiątkę. Tymczasem przywóz koralowców do Unii Europejskiej podlega ścisłym regulacjom.

Podobnie jest z muszlami niektórych gatunków morskich, wysuszonymi konikami morskimi czy wyrobami z egzotycznych gatunków drewna. W przypadku kontroli podróżny powinien być w stanie udokumentować legalność ich pochodzenia.

Nie wszystko, co jadalne, można przewieźć

Problemy mogą pojawić się także przy przewożeniu żywności. Z państw spoza Unii Europejskiej obowiązują ograniczenia dotyczące produktów pochodzenia zwierzęcego.

Do bagażu nie powinny trafiać między innymi mięso, wędliny, mleko i produkty mleczne pochodzące z wielu krajów poza UE. Przepisy mają chronić przed rozprzestrzenianiem się groźnych chorób zwierząt.

Ostrożność należy zachować również przy przywożeniu egzotycznych owoców, nasion czy sadzonek roślin. Niektóre z nich mogą wymagać odpowiednich świadectw fitosanitarnych.

Pamiątka czy kontrabanda?

Służby celne regularnie ujawniają próby przemytu egzotycznych zwierząt, produktów z chronionych gatunków czy nielegalnych leków. Część podróżnych tłumaczy później, że nie była świadoma obowiązujących przepisów.

Niestety nieznajomość prawa nie zwalnia z odpowiedzialności. Jeśli przewożony przedmiot podlega ograniczeniom, jego właściciel może zostać ukarany nawet wtedy, gdy kupił go legalnie w kraju, który odwiedzał.

Alkohol i papierosy także mają limity

Podróżni wracający z egzotycznych wakacji często przywożą lokalne alkohole lub wyroby tytoniowe. W tym przypadku również obowiązują limity ilościowe, szczególnie przy podróżach spoza Unii Europejskiej.

Przekroczenie dopuszczalnych norm może skutkować koniecznością zapłaty należności celnych i podatkowych, a w niektórych sytuacjach także wszczęciem postępowania karno-skarbowego.

Jakie kary grożą za nielegalny przywóz?

Konsekwencje zależą od rodzaju przewożonych przedmiotów. W najłagodniejszych przypadkach pamiątki zostają po prostu zatrzymane przez służby celne. Jeśli jednak sprawa dotyczy gatunków chronionych lub przemytu towarów objętych zakazami, podróżnemu mogą grozić wysokie grzywny, a nawet odpowiedzialność karna.

Szczególnie surowo traktowane są naruszenia przepisów dotyczących ochrony zagrożonych gatunków zwierząt i roślin. W takich przypadkach kary mogą sięgać nawet kilku lat pozbawienia wolności.

Jak uniknąć problemów?

Przed zakupem egzotycznej pamiątki warto zastanowić się, z czego została wykonana i czy jej przewóz jest legalny. Jeżeli sprzedawca nie potrafi przedstawić dokumentów potwierdzających pochodzenie towaru, lepiej zrezygnować z zakupu.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011610918

SEA
COLLECTION
by Marina Royale

Zasypiaj przy szumie fal

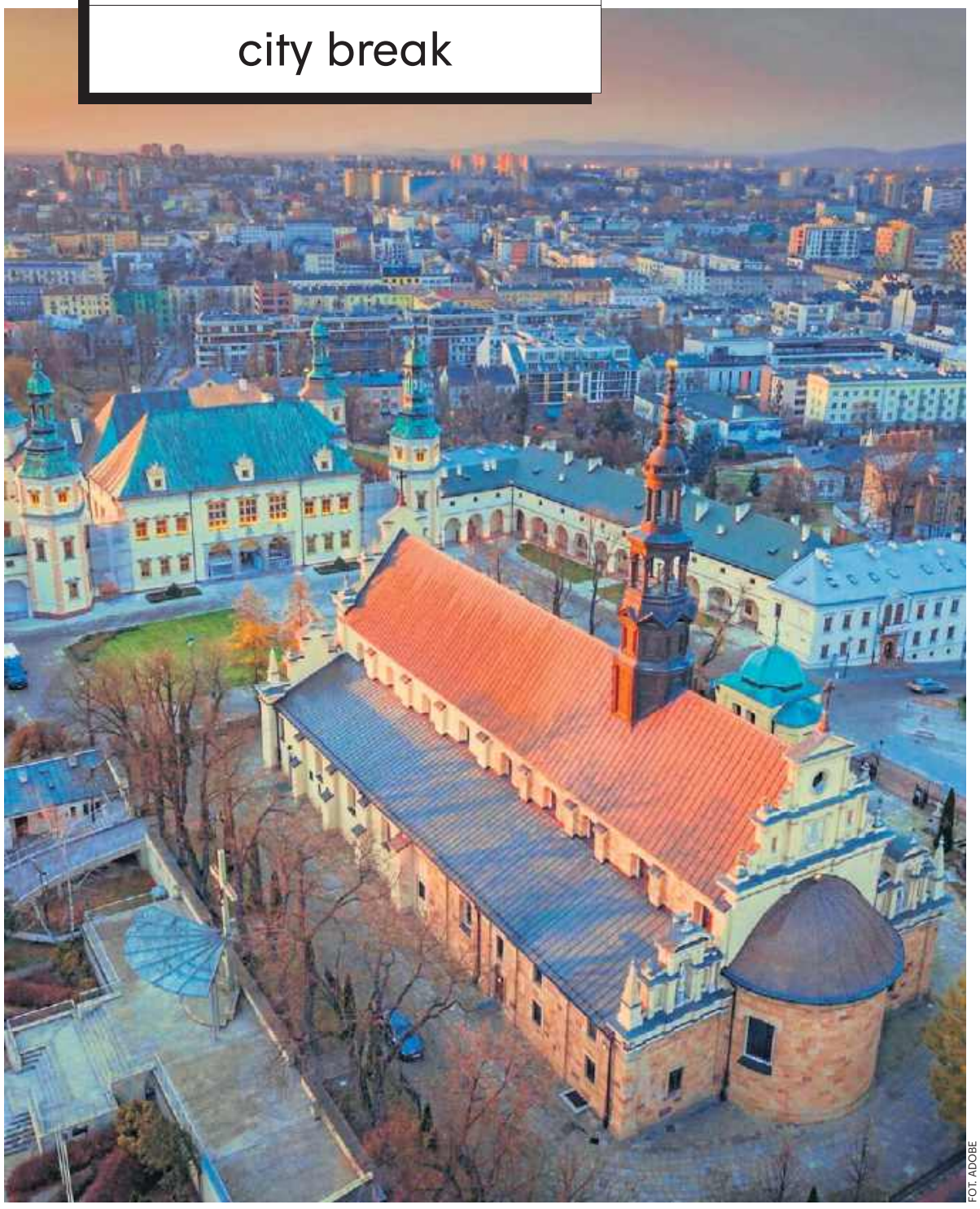


Basen
Sauna
Restauracja
SPA
Organizacja wesel
Konferencje
Miejsce zabaw dla dzieci
Fitness
Garaż podziemny
Internet w pokoju
Zwierzęta akceptowane
Morze

Bulwar Zachodzącego Słońca 2, 76-150 Darłowo ☎ Telefon: +48 600 101 441 ✉ E-mail: recepcja@marina-royale.pl

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



FOT. ADOBE

Kierunek nieoczywisty? Tak, ale przez to tak ciekawy

Kielce na weekend. Dlaczego warto odkryć stolicę świętokrzyskiego?

A może Kielce? To miasto położone w sercu Gór Świętokrzyskich potrafi zaskoczyć zarówno miłośników historii, jak i osoby szukające aktywnego wypoczynku, dobrej kuchni oraz bliskości natury. Przekonajcie się sami!

Joanna Boroń

Przez lata pozostawały niecow cieniu Krakowa, Wrocławia czy Lublina. Tymczasem Kielce coraz częściej trafiają na listę najciekawszych miejsc na krótki city break w Polsce. Jeśli planujesz weekendowy wyjazd i szukasz kierunku, w którym nie spotkasz tłumów turystów, Kielce mogą okazać się strzałem w dziesiątkę.

Gdy mowa o city breaku w Polsce, najczęściej padają nazwy Krakowa, Wrocławia, Gdańska czy Poznania. Tymczasem w samym sercu kraju znajduje się miasto, które coraz częściej trafia na listy najbardziej niedocenianych turystycznie kierunków. Kielce, stolica województwa świętokrzyskiego, oferują wszystko, czego można oczekiwać od udanego weekendowego wyjazdu: ciekawe zabytki, wyjątkową przyrodę, dobrą gastronomię i bliskość górskich szlaków.

Miasto między historią a naturą

Jednym z największych atutów Kielc jest ich położenie. Niewiele polskich miast wojewódzkich może pochwalić się sąsiedztwem tak atrakcyjnych terenów przyrodniczych. Stolica regionu jest bramą do Gór Świętokrzyskich, jednego z najstarszych pasm górskich w Europie.

Co ciekawe, nawet podczas spaceru po centrum nie sposób uciec od kontaktu z naturą. Miasto otaczają wzgórza, rezerwaty i tereny zielone. Dzięki temu weekend w Kielcach może być połączeniem klasycznego zwiedzania z aktywnym wypoczynkiem.

Spacer ulicą Sienkiewicza

Zwiedzanie najlepiej rozpocząć od ulicy Henryka Sienkiewicza. To reprezentacyjny deptak i zarazem serce miasta. Wzdłuż ulicy znajdują się zabytkowe kamienice, restauracje, kawiarnie i liczne sklepy.

Spacerując tędy można odnieść wrażenie, że Kielce żyją spokojniejszym rytmem niż największe polskie miasta. To właśnie ten brak pośpiechu i kameralna atmosfera są często wymieniane przez turystów jako jedna z największych zalet miasta.

W pobliżu znajduje się także Rynek, który po rewitalizacji stał się jednym z najprzyjemniejszych miejsc spotkań mieszkańców i odwiedzających.

Perła baroku w centrum miasta

Jednym z najcenniejszych zabytków Kielc jest Pałac Biskupów Krakowskich. To wyjątkowy przykład architektury barokowej i jeden z najlepiej zachowanych tego typu obiektów w Polsce.

Dawna rezydencja biskupów zachwyca zarówno z zewnątrz, jak i wewnątrz. Obecnie mieści się tu Muzeum Narodowe, którego ekspozycje obejmują sztukę dawną i współczesną. Zwiedzający mogą podziwiać piękne wnętrza, historyczne sale oraz kolekcje dzieł sztuki.

Otaczający pałac ogród włoski stanowi natomiast doskonałe miejsce na chwilę odpoczynku podczas zwiedzania.

Kadzielnia, czyli fenomen na skalę kraju

Nie ma drugiego takiego miejsca w Polsce. Położona niemal w centrum miasta Kadzielnia jest dawnym kamieniołomem, który przekształcono w jeden z najbardziej niezwykłych rezerwatów przyrody.

Wysokie wapienne ściany, jaskinie, punkty widokowe i malownicze ścieżki sprawiają, że wiele osób odwiedzających Kielce właśnie Kadzielnię uznaje za największą atrakcję miasta.

Znajdujący się tutaj amfiteatr regularnie gości koncerty i wydarzenia kulturalne. Wieczorem teren jest efektownie oświetlony, dzięki czemu zyskuje zupełnie nowy charakter.

Raj dla miłośników geologii

Kielce są często nazywane geologiczną stolicą Polski. Nie jest to przesada. W okolicy znajduje się kilka wyjątkowych rezerwatów ukazujących historię naszej planety sprzed setek milionów lat.

Oprócz Kadzielni warto odwiedzić również Wietrznię i Karczówkę. Nawet osoby, które na co dzień nie interesują się geologią, szybko przekonują się, że skały i dawne kamieniołomy mogą być fascynującą częścią miejskiego krajobrazu.

Góry Świętokrzyskie na wyciągnięcie ręki

Weekend w Kielcach trudno wyobrazić sobie bez wycieczki poza miasto. Zaledwie kilkanaście kilometrów dzieli centrum od najważniejszych atrakcji Gór Świętokrzyskich.

Warto zdobyć Łysicę, najwyższy szczyt pasma, odwiedzić klasztor na Świętym Krzyżu czy zobaczyć słynne gołoborza. Są to miejsca, które od lat przyciągają miłośników przyrody i historii.

Dzięki niewielkim odległościom można bez problemu połączyć zwiedzanie miasta z jednodniowym wypadem na szlak.

Smaki regionu

Coraz mocniejszym punktem Kielc staje się także gastronomia. W mieście nie brakuje restauracji serwujących zarówno tradycyjne potrawy regionu świętokrzyskiego, jak i nowoczesną kuchnię.

W menu lokalnych restauracji można znaleźć między innymi zalewajkę świętokrzyską, pierogi przygotowywane według regionalnych receptur czy dania inspirowane dawną kuchnią ziemiańską.

Wieczorem warto usiąść w jednej z klimatycznych kawiarni lub restauracji przy ulicy Sienkiewicza i obserwować niespieszne życie miasta.

Na dwa lub trzy dni

Kielce nie są miejscem, które trzeba zwiedzać w pośpiechu. Wręcz przeciwnie. To kierunek dla osób, które chcą zwolnić tempo, odkrywać mniej oczywiste atrakcje i odpocząć od tłumów charakterystycznych dla najpopularniejszych polskich miast.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011609467

Gmina Kąty Wrocławskie

Gmina Kąty Wrocławskie

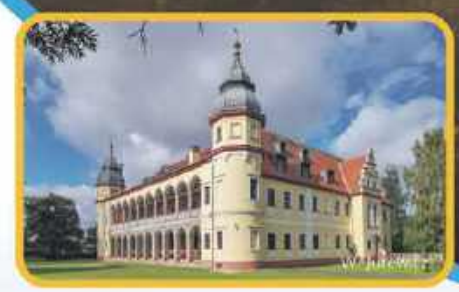
Miejsce możliwości

dla aktywnych i ciekawych nowych miejsc

Zaledwie kilkanaście kilometrów od Wrocławia, w Dolinie Bystrzycy znajduje się miejsce, które potrafi zaskoczyć. Gmina Kąty Wrocławskie to idealny kierunek dla tych, którzy szukają atrakcji bliżej natury, chcą odpocząć od tłumów i odkrywać region w swoim tempie.

TYLKO **kilkanaście minut** OD WROCŁAWIA

fot. M. Łukaszów





fot. W. Jurewicz



fot. M. Durski



fot. M. Łukaszów

Historia

Gmina Kąty Wrocławskie to również miejsce z bogatą historią. Wśród zabytków znajdują się średniowieczny układ miasta, gotycki kościół św. Piotra i Pawła, zabytkowy ratusz oraz liczne zespoły pałacowe m.in. imponujące pałace w Krobielowicach, Kębłowicach czy Samotworze. Regionalna Izba Pamięci zlokalizowana w samym sercu gminy pozwala poznać dzieje Ziemi Kąckiej i ludzi, którzy przez wieki tworzyli charakter tego miejsca. Na miłośników regionalnych produktów czeka natomiast urokliwa winnica w Zachowicach oraz lokalny browar Caminus.

Aktywność

Miłośnicy aktywnego wypoczynku mogą przemierzać dziesiątki kilometrów oznakowanych tras. Szlak Bobra oraz Szlak Bielika poprowadzą przez najciekawsze zakątki gminy, pozwalając odkrywać zarówno przyrodnicze perełki, jak i urokliwe miejscowości z niesamowitą historią. Popularnością cieszą się także spływy kajakowe Bystrzycą oraz rodzinne wycieczki rowerowe czy konne malowniczą Doliną Bystrzycy.

Bliskość natury

To właśnie tutaj natura spotyka się z historią, a aktywny wypoczynek z lokalnym dziedzictwem. Znaczną część gminy zajmuje Park Krajobrazowy Doliny Bystrzycy, jeden z najcenniejszych przyrodniczo obszarów Dolnego Śląska. Rozległe lasy, starorzecza, łąki i tereny nadrzeczne tworzą wyjątkową przestrzeń do spacerów, wycieczek rowerowych i obserwacji unikatowej przyrody.

Wydarzenia

Przez cały rok odbywają się tu liczne koncerty, wydarzenia plenerowe, festyny rodzinne, imprezy sportowe i lokalne święta, dzięki którym można poczuć prawdziwą atmosferę regionu.

Kąty Wrocławskie stanowią doskonałą bazę do zwiedzania Dolnego Śląska. Blisko stąd do Wrocławia, Ślęży, Zamku Książ czy innych atrakcji regionu, a jednocześnie można znaleźć spokój, przestrzeń i kontakt z naturą.

www.dziejesiewkatach.pl

Przyjedź na weekend. Zostań na dłużej.

Odkryj Dolny Śląsk z Gminy Kąty Wrocławskie.

Poznaj Dolny Śląsk z perspektywy malowniczej Doliny Bystrzycy. Odkrywaj zabytkowe pałace, przemierzaj trasy rowerowe, płyń kajakiem, spaceruj wśród przyrody i korzystaj z bogatej oferty wydarzeń przez cały rok. Zaledwie kilkanaście minut od Wrocławia czeka miejsce, które zaskakuje różnorodnością.

- Malownicze trasy rowerowe
- Spływy kajakowe Bystrzycą
- Pałace i zabytki Ziemi Kąckiej
- Park Krajobrazowy Doliny Bystrzycy
- Wydarzenia przez cały rok

Kąty Wrocławskie

www.katywroclawskie.pl

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA
URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



FOT. AUTOR

Ci, którzy od wielu lat nie byli w stolicy zachodniopomorskiego mogą miasta nie poznać.

Szczecin na weekendowy wypad? To świetny pomysł!

Szczecin. Szerokie aleje, imponujące bulwary nad Odrą, nowoczesna architektura i bogata historia sprawiają, że stolica Pomorza Zachodniego jest doskonałym miejscem na dwudniowy city break.

opr. Joanna Boroń

Co warto zobaczyć, by w pełni wykorzystać weekend w Szczecinie? Mamy kilka podpowiedzi.

Dzień pierwszy: zabytki i panorama miasta

Zwiedzanie najlepiej rozpocząć od najbardziej rozpoznawalnego miejsca w mieście, czyli Wałów Chrobrego. Ten monumentalny taras widokowy ciągnący się nad Odrą od ponad stu lat jest wizytówką Szczecina. Z jego szczytu można podziwiać port, rzekę oraz zacumowane przy nabrzeżu statki.

Kilka kroków dalej znajduje się Zamek Książąt Pomorskich. To tutaj przez wieki rezydowali książęta z dynastii Gryfitów. Obecnie w zamku organizowane są wystawy, koncerty i wydarzenia kulturalne. Warto wejść na wieżę zamkową, z której rozciąga się jedna z najpiękniejszych panoram miasta.

Spacerując po centrum, trudno nie zauważyć charakterystycznego układu urbanistycznego Szczecina. Miasto często porównywane jest do Paryża ze względu na szerokie aleje i gwiaździsty układ ulic. Szczególnie efektownie prezentuje się Plac Grunwaldzki i okoliczne kamienice.

Po południu warto odwiedzić Filharmonię im. Mieczysława Karłowicza. Biały budynek o charakterystycznej bryle zdobył prestiżową nagrodę Miesa van der Rohe'a i stał się jednym z symboli nowoczesnego Szczecina. Nawet jeśli nie planujemy koncertu, warto zajrzeć do środka.

Wieczór najlepiej zakończyć na szczecińskich Bulwarach. Liczne restauracje, kawiarnie i widok na Odrę sprawiają, że to jedno z najpopularniejszych miejsc spotkań mieszkańców i turystów.

Dzień drugi: Jasne Błonie i rejs

Drugi dzień warto rozpocząć od wizyty w Jasnych Błoniach. To rozległy teren rekreacyjny obsadzony setkami platanów, który prowadzi do Parku Kasprowicza, jednego z największych miejskich parków w Polsce.

W samym sercu parku znajduje się Jezioro Rusałka. To doskonałe miejsce na spacer, chwilę odpoczynku lub poranną kawę w otoczeniu zieleni. W pobliżu mieści się także Teatr Letni, który po modernizacji stał się jedną z najnowocześniejszych tego typu scen w kraju.

Miłośnicy historii powinni odwiedzić Centrum Dialogu Przełomy. Nowoczesne muzeum opowiada o najważniejszych wydarzeniach związanych z powojenną historią Pomorza Zachodniego, w tym protestach robotniczych i przemianach ustrojowych.

Jedną z atrakcji, której nie warto pomijać podczas weekendu w Szczecinie, jest rejs po Odrze i terenach portowych. Miasto od wieków związane jest z wodą, a jego prawdziwy charakter najlepiej poznać właśnie z pokładu statku. Trasę obsługują m.in. jednostki „Odra Queen", „M/S Joanna", „Sedina", „Kapitan Cook" oraz „Queen of Szczecin".

Największą popularnością cieszą się godzinne rejsy wycieczkowe po Odrze i szczecińskim porcie. Podczas wyprawy można zobaczyć Wały Chrobrego, stoczniowe nabrzeża, portowe dźwigi i miejsca na co dzień niedostępne dla turystów. Bilet normalny kosztuje około 65 zł, ulgowy około 50 zł, a najmłodsze dzieci płyną często symbolicznie za złotówkę lub bezpłatnie.

Dla osób dysponujących większą ilością czasu organizowane są także kilkugodzinne wyprawy na Jezioro Dąbie, do słynnego betonowca czy w okolice Wieży Bismarcka. Ceny takich rejsów rozpoczynają się zazwyczaj od około 50 zł i mogą sięgać 120 zł w zależności od długości trasy oraz rodzaju wycieczki.

Rejs to doskonały sposób na zakończenie zwiedzania. Z perspektywy wody Szczecin prezentuje się zupełnie inaczej niż podczas spaceru ulicami, a panoramy Wałów Chrobrego oraz portowych nabrzeży należą do najbardziej widowiskowych widoków w mieście.

Co jeszcze warto zobaczyć?

Do listy - o ile czas wam na to pozwoli - dopisać warto Różankę w Parku Kasprowicza, Cmentarz Centralny, jeden z największych cmentarzy w Europie, Muzeum Techniki i Komunikacji, Podziemne trasy turystyczne w schronach przeciwlotniczych, Morskie Centrum Nauki, czy Stare Miasto z odtworzonym Rynkiem Siennym.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011606908

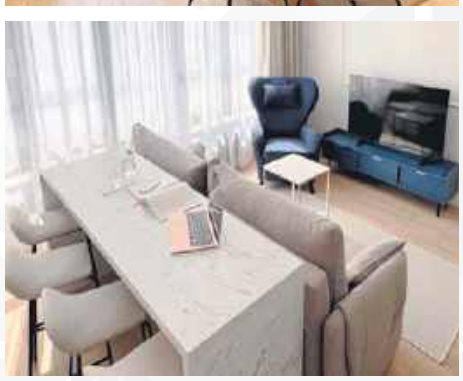
KURKOWA
APARTMENTS
2022

Relaks i odpoczynek
w samym sercu szczecińskiej starówki

ul. Kurkowa 2a
70-535 Szczecin

571 608 082
info@kurkowa2a.pl









Planujesz
pobyt w Szczecinie?

ZAREZERWUJ
JUŻ DZIŚ

REKLAMA 0011609833

SIEDLISKO
POD CZAPLĄ GÓRĄ

PRZYJEDŹ.

SZEŚĆ DOMKÓW.
RESZTA DLA WAS.

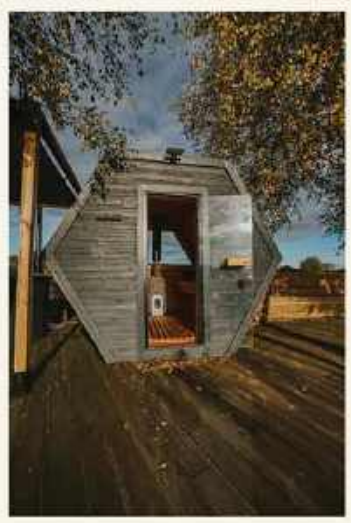
1,37 ha
ogrodzonego terenu

2000 m²
stawu w centrum

SAUNA & BALIA
przez cały rok

~ 30 MINUT
od Bałtyku







DALEKO OD HAŁASU. BLISKO ŻYCIA.

Weekend we dwoje.
Rodzinny oddech.
Kilka dni pracy z widokiem.
A może wypad z ekipą.
Miejsce układa się pod Was,
nie odwrotnie.

Lokalizacja:
Manowo | Pomorze Zachodnie

Telefon: 734 490 064

E-mail: info@czaplagora.pl

Strona: czaplagora.pl

eprasa.pl 72bd85f0c4

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

0011605882

Nie tylko narty!

Odkryj zimowe Świętokrzyskie i zaplanuj ferie pełne niezapomnianych przygód!

Ferie zimowe to idealny moment, by oderwać się od codzienności, spędzić więcej czasu z najbliższymi i przeżyć coś wyjątkowego. Śnieg, narciarskie szaleństwo i zjazdy na sankach? Oczywiście!



ARCHIWUM URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Klasztor na Karczówce

Ale zimowy wypoczynek może mieć znacznie więcej odsłon. Może być pełen niezwykłych odkryć, fascynujących historii, bliskich spotkań z naturą i rodzinnych przygód, które na długo pozostaną w pamięci. Wszystko to czeka na Was w województwie świętokrzyskim!

To właśnie tutaj malownicze Góry Świętokrzyskie zapraszają na zimowe wędrówki, narciarskie stoki kuszą miłośników białego szaleństwa, a liczne atrakcje turystyczne otwierają drzwi do niezwykłych światów. A wszystko to w jednym regionie, który potrafi zaskoczyć różnorodnością!

Zimowe szaleństwo na świętokrzyskich stokach – ruszaj po narciarskie emocje!

Kto powiedział, że na narty trzeba wyjeżdżać w wysokie góry? W Świętokrzyskiem również można poczuć prawdziwą radość z zimowego szusowania! Na miłośników białego szaleństwa czeka kilka ośrodków narciarskich, w których każdy znajdzie coś dla siebie – od osób stawiających pierwsze kroki na stoku, przez rodziny z dziećmi, aż po tych, którzy zimową przygodę na nartach mają już dobrze opanowaną.

Na narciarskiej mapie regionu warto zaznaczyć **Sabat Krajno** (www.sabatkrajno.pl), gdzie aktywny wypoczynek można połączyć z podziwianiem uroków świętokrzyskiego krajobrazu. Na rodzinne zimowe szaleństwo zaprasza **Szwajcaria Bałtowska** (www.szwajcariabaltowska.pl), oferująca atrakcje, które pozwolą wypełnić zimowy dzień mnóstwem pozytywnych emocji.

Miłośnicy narciarstwa mogą odwiedzić także kieleckie stoki – **Telegraf** (www.telegrafkielce.pl) i **Stadion** (www.stadion.kielce.pl). To świetna okazja, by połączyć aktywność na świeżym powietrzu ze zwiedzaniem Kielc i odkrywaniem atrakcji stolicy regionu. Z kolei **Niestachów** (www.niestachow.pl) to propozycja dla tych, którzy chcą rozpocząć swoją narciarską przygodę i spędzić aktywny dzień na stoku w rodzinnym gronie.

Zimowy trekking w Górach Świętokrzyskich – odkryj magię gór!

Szukacie miejsca, w którym można cieszyć się górską atmosferą bez konieczności pokonywania wymagających, wysokogórskich tras? Góry Świętokrzyskie będą doskonałym wyborem! Ich łagodne wzniesienia i wyjątkowe walory przyrodnicze sprawiają, że region jest atrakcyjny zarówno dla doświadczonych miłośników trekkingu, jak i rodzin, które chcą wspólnie odkrywać uroki zimowej przyrody. Warto wybrać się na spacer szlakami Puszczy Jodłowej, zobaczyć charakterystyczne gołoborza czy zdobyć Łysicę – najwyższy szczyt Gór Świętokrzyskich.

Dla bardziej ambitnych turystów zimowa wyprawa może stać się początkiem lub kolejnym etapem zdobywania szczytów należących do **Korony Gór Świętokrzyskich** (www.kgs.info.pl). To świetny sposób na aktywne ferie, odrobinę sportowej rywalizacji i satysfakcję z kolejnych turystycznych osiągnięć. Jeśli natomiast wolicie spokojniejsze tempo, bez trudu znajdziecie krótsze trasy spacerowe, idealne na rodzinne wyprawy i podziwianie zimowych krajobrazów.

Planując wycieczkę, warto skorzystać z aplikacji **Świętokrzyskie Szlaki** (www.swietokrzyskie.szlaki.pttk.pl). Dzięki niej łatwiej wybrać trasę odpowiednią do swoich możliwości, sprawdzić jej długość i stopień trudności oraz zaplanować kolejne etapy odkrywania regionu.

eprasa.pl 72bd85f0c4

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO 0011605882

POMYSŁ NA ZIMOWĄ WYCIECZKĘ

Jeśli chcecie połączyć zimowy spacer z poznawaniem niezwykłego dziedzictwa regionu, wybierzcie się w okolice Huty Szklanej. Wycieczkę warto rozpocząć od wizyty w **Harmonii - Świętokrzyskiej Zagrodzie Kultury** (www.osadasredniowieczna.eu).

To miejsce, w którym można przenieść się w świat dawnych wierzeń, lokalnych legend i tradycji, poznając barwną historię mieszkańców regionu. Następnie warto ruszyć w kierunku **Świętego Krzyża** (www.swietykrzyz.pl).

To propozycja, która pozwala połączyć ruch na świeżym powietrzu, i wyjątkową atmosferę jednego z najbardziej rozpoznawalnych zakątków regionu.

WARTO PAMIĘTAĆ!

Przed wyruszeniem w góry sprawdźcie prognozę pogody i dostępność tras. Zadbajcie o ciepłą odzież, odpowiednie obuwie oraz raczki, które mogą okazać się bardzo pomocne na oblodzonych odcinkach.



ARCHIWUM ŚWIĘTOKRZYSKI POZIOM GÓR

Góra Miedzianka



ARCHIWUM JURAPARK BAŁTÓW

Ośrodek Narciarski Szwajcaria Bałtowska

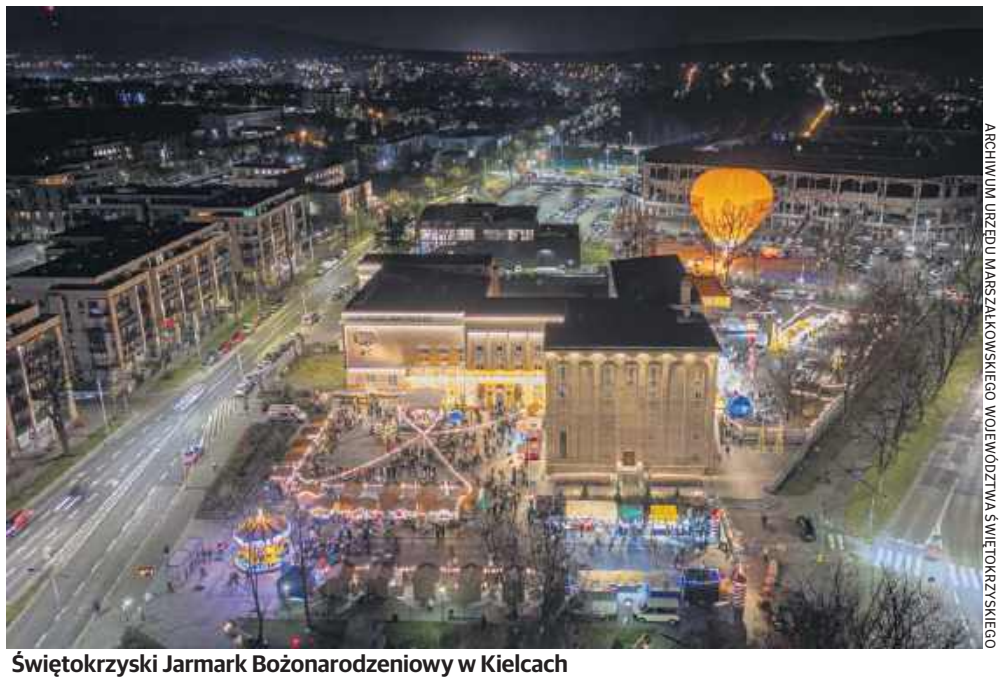
Rodzinne ferie w Świętokrzyskiem – atrakcje niezależnie od pogody!

Zimowa aura nie zawsze zachęca do długich spacerów? Świętokrzyskie ma w zanadrzu wiele miejsc, w których można spędzić fantastyczny dzień „pod dachem". Na najmłodszych i wszystkich miłośników bajkowych opowieści czeka **Europejskie Centrum Bajki w Pacanowie** (www.centrumbajki.pl). To niezwykła przestrzeń, w której ożywa świat Koziołka Matołka i innych bajkowych bohaterów. Interaktywne ekspozycje, multimedialne prezentacje i edukacja połączona z zabawą sprawiają, że wizyta staje się prawdziwą podróżą do krainy wyobraźni.

Jeśli Wasze pociechy lubią eksperymentować i samodzielnie odkrywać, jak działa otaczający nas świat, koniecznie odwiedźcie **Centrum Nauki Leonardo da Vinci w Podzamczu** (www.davinci.rcnt.pl). Interaktywne stanowiska pozwalają przeprowadzać doświadczenia, poznawać prawa fizyki, odkrywać tajemnice ludzkiego organizmu i przekonywać się, że nauka może być świetną zabawą dla całej rodziny.

Miłośników przyrody zainteresuje natomiast **Ośrodek Edukacji Przyrodniczej w Umianowicach** (www.pk.kielce.pl/osrodek-edukacji-w-umianowicach/). To doskonałe miejsce, by poznać przyrodnicze bogactwo Ponidzia, odkryć niezwykłe ekosystemy doliny Nidy i dowiedzieć się więcej o fascynującym świecie jej mieszkańców.

A może macie ochotę na prawdziwą podróż w czasie? Zapraszamy do **Muzeum Wsi Kieleckiej – Parku Etnograficznego w Tokarni** (www.mwk.com.pl). To miejsce pozwala zajrzeć do świata dawnych mieszkańców regionu, poznać ich codzienne życie, tradycje i zwyczaje. Na rodzinnej mapie zimowych atrakcji nie może zabraknąć również **Muzeum Zabawek i Zabawy w Kielcach** (www.muzeum-zabawek.kielce.eu), miejsce, w którym najmłodsi mogą odkrywać świat dawnych i współczesnych zabawek, a dorośli wrócić wspomnieniami do własnego dzieciństwa.



ARCHIWUM URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Świętokrzyski Jarmark Bożonarodzeniowy w Kielcach

Dla małych i dużych odkrywców – fascynujący świat Ziemi i pradziejów

Świętokrzyskie to region, w którym historia zapisana jest nie tylko w zabytkowych murach, ale również w skałach, skamieniałościach i śladach dawnych cywilizacji. Prawdziwą podróż w czasie warto rozpocząć od odwiedzenia **Kopalni Krzemienia Pasiastego w Krzemionkach** (www.muzeumostrowiec.pl) – unikatowego kompleksu neolitycznych kopalń krzemienia, wpisanego na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Miłośników dawnych technologii zainteresuje również **Muzeum Starożytnego Hutnictwa Świętokrzyskiego w Nowej Słupi** (www.muzeum-nowaslupia.pl), gdzie można poznać tajniki produkcji żelaza sprzed dwóch tysięcy lat. Z kolei fascynującą opowieść o geologicznej przeszłości regionu snuje **Centrum Geoedukacji na Wietrzni** (www.geopark.pl/rezerwat-wietrznia/) Na miłośników prehistorii czeka również **Muzeum Przyrody i Techniki Ekomuzeum** w Starachowicach (www.ekomuzeum.pl) z wystawą poświęconą odkryciom paleontologicznym i fascynującemu światu organizmów sprzed milionów lat.

Złap świąteczną magię!

Nie warto czekać na ferie zimowe, by odwiedzić Świętokrzyskie! Już w grudniu region zaprasza na wyjątkowy zimowy wypoczynek, pełen świątecznych smaków, muzyki i rodzinnych atrakcji. Doskonałą okazją do zaplanowania weekendowego wyjazdu będzie **III Świętokrzyski Jarmark Bożonarodzeniowy w Kielcach** (4–6 i 11–13 grudnia 2026 r.) przy **Wojewódzkim Domu Kultury** (www.wdkkielce.pl). Na gości czekają koncerty, spotkania z ludowymi tradycjami, widowiskowe pokazy, karuzela wiedeńska, Balon Świętego Mikołaja i bajkowa chata ze słodyczy. Warto przyjechać, by poczuć magię nadchodzących świąt, spróbować regionalnych specjałów i przekonać się, że Świętokrzyskie ma wiele do zaoferowania także zimą!

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Budapeszt, Praga czy Wiedeń? Które miasto wybrać?

Kilka dni urlopu, weekendowy city break lub spontaniczny wyjazd za granicę? Wśród najpopularniejszych kierunków w Europie Środkowej od lat królują trzy miasta: Budapeszt, Praga i Wiedeń. Każde zachwyca i oferuje zupełnie inne doświadczenia. Które wybrać?

opr. Joanna Boroń

Każde z tych miast ma jednak zupełnie inny charakter, dlatego wybór najlepszego kierunku zależy od tego, czego oczekujemy od weekendowego wypadu.

Praga urzeka klimatem

Czeska stolica od lat znajduje się w czołówce najchętniej odwiedzanych miast Europy. Nie bez powodu. Już pierwszy spacer po zabytkowym centrum sprawia wrażenie podróży w czasie. Gotyckie kościoły, kolorowe kamienice, brukowane uliczki i majestatyczny Zamek Praski tworzą wyjątkową atmosferę.

Sercem miasta jest Rynek Staromiejski ze słynnym zegarem astronomicznym. Tłumy turystów przyciąga również Most Karola, który od wieków łączy dwie części miasta. Warto wejść na wzgórze zamkowe, skąd rozciąga się jedna z najpiękniejszych panoram Europy.

Praga jest miastem, które najlepiej poznaje się bez pośpiechu. Nie trzeba mieć szczegółowego planu zwiedzania. Wystarczy spacerować, zaglądać do kawiarni, odkrywać ukryte dziedzińce i obserwować życie miasta. To właśnie ten niepowtarzalny klimat sprawia, że wielu turystów wraca tu wielokrotnie.

Dodatkowym atutem są stosunkowo przystępne ceny noclegów i restauracji, choć w ostatnich latach różnica względem innych europejskich stolic znacząco się zmniejszyła.

Wiedeń zachwyca elegancją

Jeżeli Praga przypomina średniowieczną baśń, Wiedeń kojarzy się z cesarskim splendorem i elegancją. Stolica Austrii jest miastem szerokich alei, monumentalnych pałaców i światowej klasy muzeów.

Spacer przez centrum miasta pozwala poczuć atmosferę dawnej monarchii Habsburgów. Pałac Schönbrunn, Hofburg czy reprezentacyjne bulwary Ringstrasse przypominają o czasach, gdy Wiedeń był jednym z najważniejszych miast Europy.

To również doskonały kierunek dla miłośników sztuki. Znajdują się tu jedne z najważniejszych europejskich muzeów, galerie oraz słynna Opera Wiedeńska. Nawet osoby niezainteresowane historią szybko docenią piękno architektury i niezwykle zadbaną przestrzeń miejską.

Wiedeń jest też rajem dla miłośników kawiarni. Tradycyjne lokale, w których można spróbować tortu Sachera czy szarlotki podawanej według dawnych receptur, stanowią nieodłączny element miejskiego krajobrazu.

Trzeba jednak liczyć się z tym, że to najdroższe z porównywanych miast. Zarówno noclegi, jak i restauracje kosztują zwykle więcej niż w Pradze czy Budapeszcie.

Budapeszt oferuje największą różnorodność

W ostatnich latach to właśnie Budapeszt zdobywa coraz większą popularność wśród turystów. Węgierska stolica zachwyca położeniem nad Dunajem i niezwykle efektowną panoramą, szczególnie po zmroku.

Parlament, Most Łańcuchowy, Wzgórze Zamkowe czy Baszta Rybacka należą do najczęściej fotografowanych miejsc w Europie. Miasto imponuje rozmachem i architekturą, która momentami przypomina Wiedeń, z którym przez wiele lat tworzyło jedno państwo.

To jednak nie zabytki są największym wyróżnikiem Budapesztu. Prawdziwym symbolem miasta są kąpieliska termalne. Możliwość relaksu w gorących basenach po całym dniu zwiedzania sprawia, że Budapeszt oferuje coś więcej niż typowy city break.

Miasto słynie także z tętniącego życiem wieczornego klimatu. Popularne ruin pubs, czyli puby urządzone w dawnych kamienicach i opuszczonych budynkach, stały się jedną z największych atrakcji miasta.

Dla wielu podróżników istotnym argumentem pozostają również ceny. Choć Budapeszt nie jest już tak tani jak przed laty, nadal często okazuje się bardziej przystępny finansowo niż Wiedeń.

Które miasto wybrać?

Praga będzie idealnym wyborem dla osób szukających romantycznej atmosfery, malowniczych uliczek i historycznego klimatu. To propozycja dla tych, którzy lubią niespieszne spacery i zwiedzanie zabytkowych centrów miast.

Wiedeń spodoba się osobom ceniącym kulturę, sztukę i elegancję. To kierunek dla miłośników muzeów, muzyki klasycznej oraz imponującej architektury.

Budapeszt najlepiej sprawdzi się u tych, którzy chcą połączyć zwiedzanie z relaksem i życiem nocnym. Oferuje największą różnorodność atrakcji i często jest postrzegany jako miasto najbardziej „kompletne" na kilkudniowy wyjazd.



FOT. JOANNA BORON

Budapeszt jest wśród turystów z Polski coraz bardziej popularny

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011610276



MUZYKA NA ŻYWO. NAJWIĘKSZE HITY.
WYŚMIENITA KUCHNIA.

JEDNA NOC, NAJWIĘKSZE PRZEBOJE I ZABAWA DO BIAŁEGO RANA.
ZOBACZ, CO CZEKA PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA!

●

DRUGI TYDZIEŃ – 8-OSOBOWY COVER BAND
Największe polskie i światowe przeboje

MIRROR COUPLE
Lustrzane akcenty i elegancka sylwestrowa oprawa

BOGATE BUFETY

NAPOJE I KOKTAJLE

ZABAWA DO BIAŁEGO RANA

●

ZOSTAŃ Z NAMI NA NOC
Specjalna oferta noclegu dla uczestników balu!

<< KUP BILET ONLINE

Więcej informacji:
sylwester@doubletreelodz.pl
tel. 797 005 341

REKLAMA 0011609513

ziemia wałbrzyska
niezwykła z każdej perspektywy

Powiat wałbrzyski

to bez wątpienia jeden z najbardziej fascynujących zakątków Dolnego Śląska. Skupia w sobie wszystko, czego turysta może zapragnąć: od tajemniczych, podziemnych sztolni projektu Riese w Walimiu i Głuszycy, przez uzdrowiskowy spokój Szczawna-Zdroju, aż po dziką, surową naturę Gór Kamiennych i Wałbrzyskich. Choć region ten od lat słynie z kultowych punktów widokowych, takich jak Borowa czy Trójgarb, od niedawna oczy wszystkich miłośników górskich panoram zwrócone są w zupełnie nową stronę – ku Dzikowcowi Wielkiemu.



ziemia_walbrzyska Ziemia Wałbrzyska



NOWA IKONA REGIONU: WIEŻA WIDOKOWA NA DZIKOWCU

Dzikowiec Wielki (836 m n.p.m.) położony na granicy Boguszowa-Gorc, Mieroszowa i Czarnego Boru, od lat był rajem dla narciarzy, rowerzystów górskich oraz paralotniarzy. Brakowało tu jednak spektakularnego zwieńczenia samego szczytu. Wszystko zmieniło się wraz z otwarciem nowoczesnej, imponującej wieży widokowej, która błyskawicznie stała się jedną z największych atrakcji turystycznych regionu.

Ta spektakularna budowla to kluczowa inwestycja Powiatu Wałbrzyskiego, która przyciąga rzesze turystów nie tylko swoim wyglądem, ale i dostępnością. Co najważniejsze dla odwiedzających, wstęp na wieżę jest całkowicie darmowy przez cały rok.

Konstrukcja ma **38,5 metra wysokości całkowitej,** z czego drewniany taras widokowy zawieszony jest dokładnie **32,5 metra nad ziemią.** Budowla wyróżnia się na tle innych sudeckich wież – zamiast tradycyjnych schodów, na samą górę prowadzi łagodna, spiralna rampa (pochylnia) przypominająca korkociąg.

Dzięki temu wchodzenie przypomina spacer w koronach drzew i jest komfortowe również dla osób o nieco słabszej kondycji.

Najpopularniejszy i najwygodniejszy szlak prowadzi od strony Ośrodka Góra Dzikowiec w Boguszowie-Gorcach, gdzie znajduje się bezpłatny parking. Stamtąd na szczyt można dojść pieszo (nieco stromym, ale krótkim podejściem o długości około 2 km) lub wybrać łagodniejszą leśną trasę. W sezonie turystycznym i w wybrane weekendy można ułatwić sobie drogę, korzystając z dwuosobowej kolei krzesełkowej, która wywozi turystów niemal pod samą wieżę.

Będąc na miejscu, warto połączyć wycieczkę z odwiedzeniem pobliskiego, klimatycznego Sokołowska lub spacerem po najwyżej położonym rynku w Polsce w Boguszowie-Gorcach. Powiat wałbrzyski udowadnia, że potrafi zaskakiwać, a nowa wieża na Dzikowcu to aktualny, obowiązkowy punkt na mapie każdego zdobywcy Dolnego Śląska.

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Weekend w krajach nadbałtyckich. Mniej popularny kierunek, który warto rozważyć

Kierunek wschód. Rzym, Paryż, Barcelona czy Londyn od lat znajdują się na szczycie list najpopularniejszych kierunków na city break. Coraz więcej Polaków odkrywa jednak, że równie ciekawy, a często tańszy i mniej zatłoczony weekend można spędzić znacznie bliżej.



FOT. ADOBE

Kłajpeda to jedyne portowe miasto Litwy - połączenie prusko-niemieckiego klimatu z nowoczesnym nadbałtyckim stylem

opr. Joanna Boroń

Litwa, Łotwa i Estonia kuszą pięknymi starówkami, bogatą historią, doskonałą kuchnią i wyjątkową atmosferą, łącząc skandynawski porządek z bałtyckim spokojem. Krótki lot lub podróż samochodem sprawiają, że kraje nadbałtyckie stają się ciekawą alternatywą dla zatłoczonych europejskich metropolii.

Wilno. Historia na każdym kroku

Stolica Litwy od lat zachwyca turystów swoją architekturą i niepowtarzalnym klimatem. Spacer po starówce, wpisanej na listę światowego dziedzictwa UNESCO, pozwala odkrywać zabytkowe kościoły, malownicze zaułki i ślady wspólnej polsko-litewskiej historii.

Obowiązkowe punkty programu to Ostra Brama, Plac Katedralny, Góra Giedymina oraz Republika Zarzecza, artystyczna dzielnica porównywana do paryskiego Montmartre'u. W Wilnie warto również zajrzeć do licznych restauracji serwujących tradycyjne cepeliny, bliny czy regionalne nalewki.

Dodatkowym atutem jest stosunkowo niski koszt pobytu w porównaniu z wieloma stolicami Europy Zachodniej.

Ryga. Bałtycki Paryż

Łotewska stolica często nazywana jest perłą architektury secesyjnej. Ryga zachwyca eleganckimi kamienicami, szerokimi bulwarami i jedną z najpiękniejszych starówek w tej części Europy.

Warto odwiedzić Dom Bractwa Czarnogłowych, Katedrę Ryską oraz imponujący targ centralny mieszczący się w dawnych hangarach dla sterowców. Miasto oferuje także bogate życie nocne oraz liczne kawiarnie i restauracje.

Ryga świetnie sprawdza się zarówno jako kierunek romantycznego weekendu, jak i aktywnego wypadu z grupą znajomych.

Tallinn. Średniowieczna baśń

Jeżeli ktoś marzy o podróży do miejsca wyglądającego jak scenografia filmu fantasy, powinien odwiedzić Tallinn. Estońska stolica posiada jedną z najlepiej zachowanych średniowiecznych starówek w Europie.

Kamienne uliczki, zabytkowe wieże obronne i kolorowe kamienice tworzą bajkowy klimat. Spacer po wzgórzu Toompea pozwala podziwiać panoramę miasta i Zatokę Fińską.

Tallinn zachwyca jednak nie tylko historią. To jedno z najbardziej nowoczesnych miast Europy, nazywane często cyfrową stolicą kontynentu. Obok zabytków funkcjonują tu nowoczesne przestrzenie biurowe, restauracje i centra technologiczne.

Kłajpeda. Nadmorski klimat i bliskość natury

Mniej znanym, ale bardzo ciekawym kierunkiem jest również litewska Kłajpeda. Miasto położone nad Morzem Bałtyckim stanowi doskonałą bazę wypadową na Mierzeję Kurońską, jeden z najbardziej niezwykłych zakątków Europy.

Sama Kłajpeda zachwyca portowym klimatem, zabytkową starówką i licznymi restauracjami serwującymi świeże ryby. To idealna propozycja dla osób, które podczas city breaku chcą połączyć zwiedzanie z kontaktem z naturą.

Dlaczego warto wybrać kraje bałtyckie?

Największą zaletą takich wyjazdów jest ich dostępność. Loty z Polski trwają zwykle od jednej do dwóch godzin, a do Wilna można wygodnie dojechać także samochodem.

Turyści doceniają również: mniejsze tłumy niż w najpopularniejszych europejskich stolicach, atrakcyjne ceny noclegów i gastronomii, wysoki poziom bezpieczeństwa, bogatą historię i liczne zabytki, bliskość Polski i łatwość podróżowania.

Na weekend lub kilka dni

City break w krajach nadbałtyckich to propozycja dla osób, które chcą odkryć nowe miejsca bez konieczności wielogodzinnych lotów i wydawania fortuny. Wilno, Ryga, Tallinn czy Kłajpeda pokazują, że ciekawy weekend można spędzić znacznie bliżej, niż mogłoby się wydawać. To kierunki wciąż nieco niedoceniane przez polskich turystów, a właśnie dzięki temu pozwalają odkrywać Europę bez tłumów i pośpiechu.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011610194

Kościół Pokoju w Świdnicy – drewniany cud na liście UNESCO



W Świdnicy stoi jeden z najcenniejszych zabytków Dolnego Śląska. Kościół Pokoju zachwyca rozmachem, pięknem barokowego wnętrza i historią, która od 370 lat opowiada o wytrwałości, wierze i nadziei. Wzniesiono go po wojnie trzydziestoletniej z drewna, gliny, piasku i słomy, poza murami miasta, bez wieży i w bardzo krótkim czasie. Tak powstał największy drewniany barokowy kościół w Europie i obiekt wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Wnętrze świątyni zachwyca bogactwem polichromii i kunsztem wykonania. Otoczony historyczną nekropolią Kościół Pokoju pozostaje jednym z najważniejszych punktów na mapie Dolnego Śląska. Zapraszamy do odkrycia miejsca, w którym historia, wiara i sztuka tworzą niepowtarzalną całość.





KWIECIEŃ – PAŹDZIERNIK:
poniedziałek – sobota: 9.00-18.00
niedziela i święta: 12.00-18.00

LISTOPAD i MARZEC
poniedziałek – sobota: 9.00-16.30
niedziela i święta: 12.00-16.30

GRUDZIEŃ – LUTY:
poniedziałek – sobota: 10.00-15.00
niedziela i święta: 12.00-15.00

www.kosciolpokoju.pl
zwiedzanie@kosciolpokoju.pl
+48 603 331 578



REKLAMA 0011610790



eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



FOT. JOANNA BOROŃ

Łódź to miasto, które można odkrywać na rożne sposoby - ciekawym pomysłem jest odkrywanie go przez murale.

Nie tylko Kraków, Gdańsk i Wrocław. Nasze pomysły na city break

Nasz wybór. Weekendowy wyjazd nie musi oznaczać wizyty w najpopularniejszych polskich metropoliach. Coraz więcej turystów szuka miejsc mniej zatłoczonych, ale oferujących równie ciekawe zabytki, dobrą kuchnię i wyjątkowy klimat.

opr. Joanna Boroń

Jeśli znudziły ci się już Kraków, Warszawa czy Gdańsk, warto zwrócić uwagę na miasta, które często pozostają w cieniu największych turystycznych hitów. Wybraliśmy dla was kilka mniej oczywistych miast, w których spędzic możecie weekend.

1. Sandomierz. Mały Rzym nad Wisłą

Sandomierz od lat zachwyca odwiedzających malowniczym położeniem na lessowych wzgórzach. Spacer po starówce pozwala przenieść się w czasie. Warto zobaczyć rynek, ratusz, Bramę Opatowską oraz słynne podziemne trasy turystyczne.

Miasto zyskało dodatkową popularność dzięki serialowi „Ojciec Mateusz", jednak mimo to wciąż zachowuje spokojny, kameralny charakter. To idealne miejsce dla osób szukających romantycznego weekendu i historycznej atmosfery.

2. Toruń. Nie tylko pierniki

Choć Toruń jest dobrze znany, nadal bywa pomijany przy planowaniu krótkich wyjazdów. Tymczasem to jedno z najpiękniejszych średniowiecznych miast w Polsce.

Gotycka starówka wpisana na listę UNESCO, dom Mikołaja Kopernika, mury obronne i klimatyczne uliczki sprawiają, że miasto świetnie nadaje się na dwudniowy wypad. Po zwiedzaniu warto usiąść w jednej z kawiarni z widokiem na Wisłę i spróbować słynnych toruńskich pierników.

3. Przemyśl. Perła przy granicy

Przemyśl to jedno z najbardziej niedocenianych miast w Polsce. Zachwyca zabytkową architekturą, licznymi kościołami i niezwykłą historią pogranicza kultur.

Warto odwiedzić Zamek Kazimierzowski, rynek oraz Twierdzę Przemyśl, jedną z największych fortyfikacji w Europie. Dodatkowym atutem jest wyjątkowa kuchnia inspirowana tradycjami polskimi, ukraińskimi i lwowskimi.

4. Bielsko-Biała. Mały Wiedeń u stóp Beskidów

Eleganckie kamienice, secesyjna architektura i otoczenie gór sprawiają, że Bielsko-Biała bywa nazywana „małym Wiedniem". To świetna propozycja dla osób, które chcą połączyć zwiedzanie miasta z aktywnym wypoczynkiem.

W ciągu jednego weekendu można odwiedzić historyczne centrum, zamek Sułkowskich, a następnie wybrać się na szlak w Beskidzie Śląskim lub Beskidzie Małym. To rzadkie połączenie miejskiego klimatu i górskich atrakcji.

5. Łódź. Miasto, które przeżyło spektakularną metamorfozę

Jeszcze do niedawna kojarzona głównie z przemysłową przeszłością, dziś Łódź jest jednym z najbardziej oryginalnych miast w Polsce. Zachwyca połączeniem postindustrialnej architektury, sztuki i nowoczesnych przestrzeni miejskich.

Największą atrakcją jest ulica Piotrkowska, jedna z najdłuższych handlowych ulic Europy, pełna restauracji, kawiarni i zabytkowych kamienic. Obowiązkowym punktem zwiedzania jest również Manufaktura, czyli dawne imperium włókiennicze Izraela Poznańskiego przekształcone w nowoczesne centrum kultury, handlu i rozrywki.

Miłośnicy kina powinni odwiedzić słynną Filmówkę oraz Aleję Gwiazd, natomiast fani sztuki ulicznej mogą podziwiać dziesiątki wielkoformatowych murali rozsianych po całym mieście. Łódź to także świetna propozycja dla osób szukających niebanalnych restauracji, klimatycznych pubów i wydarzeń kulturalnych.



FOT. JOANNA BOROŃ



FOT. JOANNA BOROŃ

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011608078



eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

City break z małym dzieckiem. Disneyland to nie jedyny pomysł

Parki rozrywki. Dobrym pomysłem na krótki wypad z dzieckiem jest park rozrywki. Oczywiście tym najbardziej popularnym jest paryski Disneyland. Ale to nie jedyna opcja. Sprawdzamy alternatywne destynacje.

opr. Joanna Boroń



FOT. HOSSOLAND

Hossoland nowy park rozrywki.

Wyjazd z małym dzieckiem nie musi oznaczać siedzenia wyłącznie na hotelowym placu zabaw. Coraz więcej rodzin wybiera krótkie city breaki połączone z wizytą w parkach rozrywki, centrach nauki czy miejscach stworzonych z myślą o najmłodszych. Disneyland pod Paryżem pozostaje marzeniem wielu dzieci, ale w Europie nie brakuje równie ciekawych i często tańszych alternatyw.

Disneyland Paryż. Spełnienie dziecięcych marzeń

Dla wielu rodzin to numer jeden wśród wyjazdów z dziećmi. Spotkanie Myszki Miki, bajkowe zamki, parady i dziesiątki atrakcji sprawiają, że Disneyland od lat przyciąga miliony gości z całego świata.

Najlepiej zaplanować co najmniej trzydniowy pobyt. Pozwala to spokojnie zwiedzić oba parki, czyli Disneyland Park i Walt Disney Studios. Dodatkową atrakcją jest sam Paryż, choć przy małych dzieciach często okazuje się, że największym zainteresowaniem cieszy się właśnie park rozrywki.

Porozmawiajmy o pieniądzach. Dla wielu dzieci wizyta w Disneylandzie pod Paryżem to spełnienie marzeń. Trzeba jednak pamiętać, że sam koszt biletów może stanowić znaczącą część budżetu wyjazdu. Ceny są uzależnione od terminu wizyty, wieku uczestników oraz liczby odwiedzanych parków. Najtańszy bilet jednodniowy do jednego parku można kupić już za około 50-90 euro od osoby w dni powszednie poza sezonem. W okresach największego zainteresowania, takich jak wakacje, święta czy weekendy, ceny rosną i mogą przekraczać 120 euro, a nawet sięgać ponad 150 euro za osobę. Jeśli planujemy odwiedzić zarówno główny Disneyland Park, jak i Walt Disney Studios, trzeba liczyć się z wydatkiem od około 66 do 110 euro za jednodniowy bilet obejmujący oba parki. W sezonie ceny są odpowiednio wyższe. Rodziny planujące dłuższy pobyt mogą skorzystać z biletów wielodniowych. Pakiety dwu-, trzy- lub czterodniowe są zwykle bardziej opłacalne w przeliczeniu na jeden dzień i pozwalają zwiedzać oba parki bez pośpiechu.

Dobrą wiadomością dla rodziców najmłodszych dzieci jest fakt, że maluchy poniżej 3. roku życia wchodzą do Disneylandu bezpłatnie.

Legoland. Raj dla małych konstruktorów

Nie każde dziecko marzy o księżniczkach i bohaterach Disneya. Dla fanów klocków LEGO doskonałym kierunkiem będzie Legoland w duńskim Billund, czyli miejscu narodzin słynnych klocków. Znajdują się tam dziesiątki atrakcji, kolejki, interaktywne wystawy oraz miniaturowe miasta zbudowane z milionów klocków. W pobliżu działa również LEGO House, uznawany za jedno z najbardziej kreatywnych miejsc dla dzieci w Europie. Bilety jednodniowe zaczynają się od 39 euro (podobnie jak w przypadku innych parków opłaca się kupić bilety przez internet).

Europa-Park. Mniej tłoczno niż w Disneylandzie

Położony w Niemczech Europa-Park jest jednym z największych parków rozrywki w Europie. Oferuje strefy inspirowane różnymi krajami, atrakcje dla najmłodszych i rodziców oraz liczne spektakle. Dla rodzin z małymi dziećmi dużą zaletą jest szeroki wybór atrakcji dostępnych nawet dla kilkulatków. Wiele osób uważa, że pod względem organizacji i jakości usług park może śmiało konkurować z Disneylandem. Ceny biletów wstępu do Europa-Park zależą od wybranego wariantu oraz tego, czy kupujesz je przez internet, czy w kasie na miejscu. Zakup online jest tańszy o 10 € w porównaniu do kasy.



FOT. ADOBE

Park rozrywki to spełnienie marzeń nie tylko najmłodszych.

Energylandia. Polska odpowiedź na wielkie parki rozrywki

Nie trzeba wyjeżdżać za granicę, by przeżyć rodzinną przygodę. Energylandia w Zatorze rozwija się w bardzo szybkim tempie i oferuje rozbudowaną strefę dla najmłodszych dzieci. Bajkolandia oraz liczne rodzinne atrakcje sprawiają, że nawet przedszkolaki znajdą tu coś dla siebie. Dodatkowym atutem jest możliwość połączenia wizyty z wyjazdem do Krakowa lub zwiedzaniem pobliskiej Małopolski. Koszt? 209–229 zł jeśli kupujemy online.

Efteling. Bajkowa Holandia

To jedna z mniej znanych, ale bardzo cenionych atrakcji rodzinnych w Europie. Holenderski Efteling przypomina ogromny baśniowy świat pełen magicznych lasów, zamków i postaci znanych z legend. Park jest spokojniejszy niż Disneyland, dzięki czemu wiele rodzin z małymi dziećmi ceni go za bardziej kameralną atmosferę. Bieley kosztuje w 2026 roku od 40 € do 56 € za osobę, w zależności od wybranego dnia i poziomu obłożenia parku.

Hossoland: nowy park rozrywki na Pomorzu Zachodnim

Planując już przyszłe wakacje warto na listę wpisać Hossoland. To jeden z głośniejszych projektów turystycznych ostatnich lat w Polsce. Park rozrywki powstał w miejscowości Brojce w województwie zachodniopomorskim, niedaleko wybrzeża Bałtyku. Inwestycja ma przyciągać zarówno mieszkańców regionu, jak i turystów z całego kraju oraz zagranicy. Na odwiedzających czekają liczne atrakcje inspirowane baśniami, legendami i nordycką tematyką. W parku znalazły się rollercoastery, karuzele, strefy rodzinne, place zabaw oraz widowiska przygotowywane z myślą o gościach w różnym wieku. Twórcy obiektu podkreślają, że zależało im na stworzeniu miejsca mogącego konkurować z największymi parkami rozrywki w Europie. Sezon w Hossolandzie zaczyna sie pod koniec kwietnia.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011611028

W ŚWIECIE,
W KTÓRYM WSZYSTKO
DZIEJE SIĘ CORAZ
SZYBCIEJ, JEDNĄ
Z NAJWIĘKSZYCH
WARTOŚCI STAJE SIĘ
MOŻLIWOŚĆ ŻYCIA
WE WŁASNYM RYTMIE.

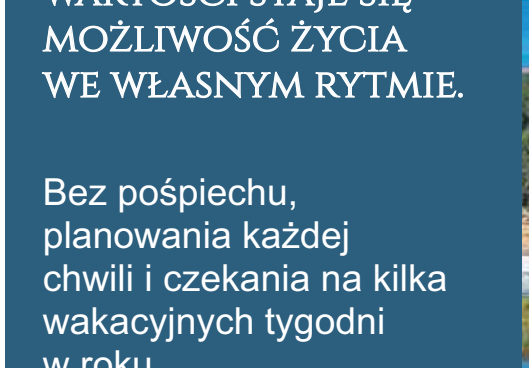
Bez pośpiechu, planowania każdej chwili i czekania na kilka wakacyjnych tygodni w roku.

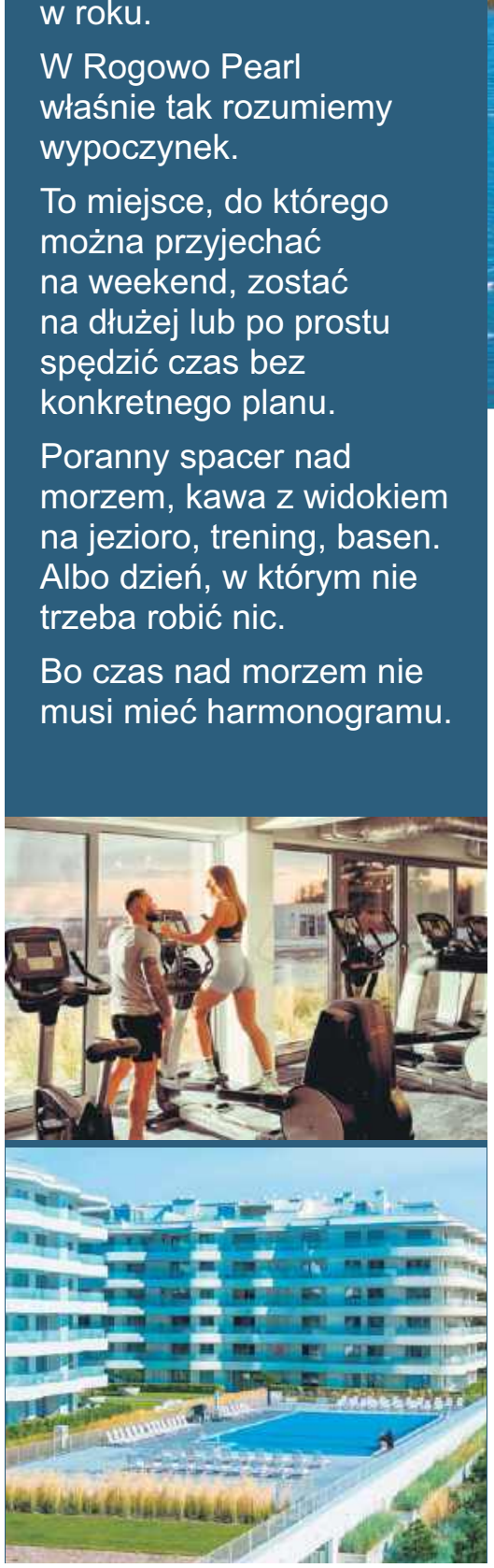
W Rogowo Pearl właśnie tak rozumiemy wypoczynek.

To miejsce, do którego można przyjechać na weekend, zostać na dłużej lub po prostu spędzić czas bez konkretnego planu.

Poranny spacer nad morzem, kawa z widokiem na jezioro, trening, basen. Albo dzień, w którym nie trzeba robić nic.

Bo czas nad morzem nie musi mieć harmonogramu.







W ROGOWO PEARL MAMY CZAS

MIĘDZY MORZEM A JEZIOREM. WE WŁASNYM RYTMIE.

POMIĘDZY MORZEM A JEZIOREM

Są miejsca, których charakter tworzy przede wszystkim otoczenie. Rogowo Pearl powstaje w wyjątkowym położeniu, pomiędzy Bałtykiem a jeziorem Resko Przymorskie. To właśnie bliskość natury od początku wyznacza kierunek tej inwestycji.
Nowoczesna architektura, duże przeszklenia i przestronne tarasy pozwalają cieszyć się otaczającym krajobrazem również bez wychodzenia z apartamentu. Morze, jezioro i zieleń są tu naturalną częścią codzienności.
Rogowo Pearl rozwija się jednak nie tylko jako miejsce wakacyjnego wypoczynku. Powstająca infrastruktura sprawia, że coraz więcej możliwości czeka na mieszkańców również poza sezonem letnim.

NIE TRZEBA CZEKAĆ NA LATO

Nadmorskie miejscowości mają swój rytm. Latem pełne życia, jesienią i zimą spokojniejsze, bardziej kameralne. Rogowo pozwala odkrywać uroki każdej z tych pór roku.
Na terenie kompleksu funkcjonują już siłownia, bawialnia dla dzieci oraz zewnętrzny basen z podgrzewaną wodą, z którego mieszkańcy korzystają w sezonie. Kolejnym etapem rozwoju jest strefa krytego basenu i saun, która poszerzy możliwości wypoczynku niezależnie od pogody.
W przygotowaniu jest również przestrzeń gastronomiczna, która w przyszłości stanie się kolejnym miejscem spotkań i spędzania czasu.
Dzięki temu pobyt nad morzem nie musi ograniczać się do lata. Jesienny weekend, zimowy spacer po plaży czy kilka spokojnych dni poza sezonem mogą być równie przyjemne jak wakacyjny urlop.

WŁASNE MIEJSCE DAJE INNĄ SWOBODĘ

Posiadanie apartamentu nad morzem zmienia sposób myślenia o wypoczynku. Nie trzeba rezerwować noclegów ani planować wyjazdów z dużym wyprzedzeniem. Można przyjechać spontanicznie, zostać dzień dłużej albo spędzić tu kilka tygodni.

Dla jednych Rogowo Pearl jest miejscem rodzinnych wakacji, dla innych drugim domem, w którym można odpocząć, pracować zdalnie czy po prostu zmienić otoczenie.
To także swoboda wyboru. Jednego dnia trening i aktywny wypoczynek, innego spacer nad morzem, książka na tarasie i kawa z widokiem na jezioro.
Nie trzeba wybierać między aktywnością a spokojem. Tutaj jest miejsce na jedno i drugie.

MIEJSCE, KTÓRE ŻYJE PRZEZ CAŁY ROK

Rogowo Pearl jest projektem wieloetapowym, rozwijanym przez Burco Polska, firmę obecną nad Bałtykiem od 2005 roku. W Rogowie kolejne budynki i elementy infrastruktury powstają z myślą o stworzeniu spójnej przestrzeni do wypoczynku i życia.
Nie chodzi jednak wyłącznie o nowe budynki czy kolejne udogodnienia. Ważniejsze jest to, jak korzysta się z tego miejsca na co dzień. Aby dobrze było tu zarówno podczas letnich wakacji z rodziną, jak i w spokojny listopadowy weekend.
Bo nad morzem nie zawsze trzeba mieć plan. Czasami wystarczy po prostu przyjechać.
W Rogowo Pearl mamy czas.

ZOSTAŃ NA DŁUŻEJ.
POZNAJ **ROGOWO PEARL**
– APARTAMENTY POMIĘDZY
MORZEM A JEZIOREM.

BURCO

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

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Pomysł na kameralny city break. Mniejsze miasta mają swój urok

Nie tylko metropolie. Mniejsze miasta mają wiele uroku. Czas w nich płynie wolniej, więc i my możemy zwolnić. Mamy dla was kilka propozycji, na krótkie wypady weekendowe w mniej oczywiste miejsca.

opr. Joanna Boroń

Coraz więcej osób szuka spokojniejszych miejsc, gdzie można zwolnić tempo, pospacerować klimatycznymi uliczkami i odkryć lokalne atrakcje bez stania w kolejkach. Polska pełna jest niewielkich miast, które doskonale sprawdzają się na krótki city break.

Kazimierz Dolny. Sztuka, historia i Wisła

To jedno z najbardziej malowniczych miasteczek w Polsce. Spacer po renesansowym rynku, wizyta na Górze Trzech Krzyży czy rejs po Wiśle pozwalają poczuć wyjątkową atmosferę tego miejsca.

Kazimierz od lat przyciąga artystów i fotografów. Liczne galerie, kawiarnie oraz zabytkowe kamienice sprawiają, że nawet kilkudniowy pobyt może okazać się zbyt krótki. Jesienią i zimą, gdy turystów jest mniej, miasteczko zyskuje jeszcze bardziej kameralny charakter.

Chełmno. Miasto zakochanych

Niewielkie kujawsko-pomorskie miasto bywa nazywane polskim miastem zakochanych. Wszystko za sprawą relikwii św. Walentego przechowywanych w miejscowej farze.

Chełmno zachwyca dobrze zachowaną średniowieczną zabudową, murami obronnymi i spokojną atmosferą. To doskonały kierunek dla osób szukających romantycznego wyjazdu z dala od zgiełku.

Kłodzko. Twierdza i tajemnice

Położone w sercu Kotliny Kłodzkiej miasto jest świetną bazą do zwiedzania Dolnego Śląska. Największą atrakcją pozostaje monumentalna twierdza górująca nad miastem, ale warto zobaczyć także zabytkowy most św. Jana, często porównywany do praskiego Mostu Karola.

Kłodzko pozwala połączyć zwiedzanie z aktywnym wypoczynkiem, ponieważ w pobliżu znajdują się Góry Stołowe oraz liczne uzdrowiska.

Lidzbark Warmiński. Perła Warmii

Choć wielu turystów odwiedza Mazury, niewielu trafia do Lidzbarka Warmińskiego. To duży błąd. Miasto może pochwalić się jednym z najlepiej zachowanych zamków gotyckich w Polsce, często nazywanym Wawelem Północy.

Spokojne uliczki, historyczna zabudowa i malownicze położenie sprawiają, że jest to doskonałe miejsce na weekendowy odpoczynek.

Zamość. Idealne miasto renesansu

Zaprojektowany od podstaw przez włoskiego architekta Bernardo Morando Zamość jest jednym z najbardziej niezwykłych miast w Polsce. Jego starówka znajduje się na liście światowego dziedzictwa UNESCO.

Kolorowe kamienice, arkady i imponujący rynek sprawiają, że można poczuć się jak w jednym z włoskich miasteczek. To doskonały kierunek dla miłośników historii i architektury.

Frombork. Tam, gdzie pracował Kopernik

Położony nad Zalewem Wiślanym Frombork to miejsce, które zachwyca spokojem i niezwykłą historią. To tutaj przez wiele lat mieszkał i pracował Mikołaj Kopernik.

Wzgórze Katedralne z charakterystycznymi wieżami należy do najciekawszych zabytków północnej Polski. Dodatkowym atutem są piękne widoki na Zalew Wiślany.

Na Pomorzu też nie brakuje perełek

Mieszkańcy Pomorza Zachodniego nie muszą jechać na drugi koniec kraju, by znaleźć miejsce na kameralny city break. Warto rozważyć odwiedzenie Darłowa z zamkiem książąt pomorskich, Trzebiatowa z zabytkową starówką czy Połczyna-Zdroju, który zachwyca uzdrowiskową atmosferą i licznymi parkami. Ciekawym kierunkiem jest również Kołobrzeg poza sezonem. Gdy znikają letnie tłumy, miasto pokazuje zupełnie inne, spokojniejsze oblicze.

Te pomorskie miasta to też czesto uzdrowiska wiec można plan takiego weekendu wkomponować też zabiegi - na przykład kapiele solankowe czy błotne.

Wolniej znaczy lepiej

Popularność kameralnych city breaków rośnie z roku na rok. Coraz więcej osób dochodzi do wniosku, że udany weekend nie musi oznaczać zaliczania kolejnych atrakcji i walki o miejsce przy najpopularniejszych zabytkach. Niewielkie miasta pozwalają zwiedzać bez pośpiechu, delektować się lokalną kuchnią i odkrywać miejsca, które często mają znacznie więcej charakteru niż najbardziej znane turystyczne metropolie.
To właśnie w takich miejscach często kryją się najciekawsze historie i najbardziej autentyczna atmosfera.



FOT. ADOBE

A może Kołobrzeg? Małe miasto, pełne klimatu, do tego nad morzem.

eprasa.pl 72bd85f0c4

NICKEL
resort & wellnest
GRZYBOWO



Blisko natury. W swoim tempie.
Odpoczynek nad morzem, który pozwala naprawdę zwolnić.







Komfortowe pokoje i rodzinny wypoczynek Wellness, Spa i autorskie programy Wellness,
Basen terapeutyczny i strefa saun Restauracja i tradycyjne smaki w zdrowej odsłonie
Morze i natura na wyciągnięcie ręki Pobyt z pupilem

Święta, ferie, Wielkanoc, weekendowy odpoczynek – tu możesz zwolnić. I po prostu pobyć.

Nadmorska 81 | 78-132 Grzybowo
Tel. +48 94 306 78 01 | +48 94 306 78 02
e-mail: recepcja.grzybowo@nickelresorts.pl | **www.nickelresorts.pl**

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Jak zaplanować krótki wyjazd, żeby naprawdę odpocząć?

Najważniejszy jest dobry plan. Krótki wypad ma nam pomóc naładować akumulatory, zostawić po sobie wspomnienia. Planując go musimy jednak pamiętać by nie przesadzić. Zbyt ambitne plany często kończą się irytacją i zmęczeniem.



FOT. JOANNA BOROŃ

Na krótkie wypady idealnie nadaje się Berlin - jest stosunkowo blisko, nie wymaga rezerwowania lotów.

opr. Joanna Boroń

City break to jeden z najpopularniejszych sposobów na krótki urlop. Kilka dni w nowym miejscu pozwala oderwać się od codzienności, naładować baterie i poznać ciekawe zakątki Polski lub Europy. Aby jednak wrócić z wyjazdu wypoczętym, a nie jeszcze bardziej zmęczonym, warto dobrze go zaplanować.

Wybierz cel dopasowany do długości wyjazdu

Najczęstszym błędem jest próba zobaczenia zbyt wielu miejsc w zbyt krótkim czasie. Jeśli dysponujemy weekendem, lepiej skupić się na jednym mieście niż spędzić połowę wyjazdu w samochodzie lub pociągu.

Na dwu- lub trzydniowy city break świetnie nadają się takie miasta jak Praga, Budapeszt, Wilno czy Berlin. W Polsce warto rozważyć Gdańsk, Wrocław, Toruń, Kazimierz Dolny lub Sandomierz.

Przed rezerwacją warto odpowiedzieć sobie na pytanie, czego oczekujemy od wyjazdu. Jedni szukają zabytków i muzeów, inni dobrej kuchni, wydarzeń kulturalnych czy spokojnych spacerów i spędzić trochę czasu na zaplanowaniu ram wyjazdu, ale...

Nie planuj każdej minuty

Choć pokusa zobaczenia wszystkiego jest duża, eksperci od podróży radzą, by zostawić sobie trochę swobody. Przeładowany harmonogram często sprawia, że wyjazd zaczyna przypominać wyścig od jednej atrakcji do drugiej.

Dobrze zaplanować dwie lub trzy najważniejsze atrakcje dziennie, a resztę czasu pozostawić na spontaniczne odkrywanie miasta. Często to właśnie przypadkowo odnalezione kawiarnie, lokalne targi czy boczne uliczki stają się najlepszym wspomnieniem z podróży.

Wybierz nocleg w centrum

Przy krótkim wyjeździe lokalizacja jest często ważniejsza niż standard hotelu. Nocleg położony w centrum lub dobrze skomunikowanej części miasta pozwala zaoszczędzić czas i pieniądze.

Kilkanaście minut spaceru do starówki czy głównych atrakcji oznacza więcej czasu na zwiedzanie i mniej czasu spędzonego w komunikacji miejskiej czy samochodzie.

Pamiętaj o lokalnej kuchni

City break to nie tylko zabytki. Coraz więcej osób wybiera kierunki właśnie ze względu na kulinarne doświadczenia. Warto wcześniej sprawdzić lokalne specjały oraz restauracje polecane przez mieszkańców.

W Budapeszcie może to być gulasz i langosze, w Pradze tradycyjne knedliki, a w Gdańsku świeże ryby i regionalne przysmaki Pomorza.

Korzystaj z transportu publicznego

W wielu europejskich miastach samochód bardziej przeszkadza niż pomaga. Problemy z parkowaniem i korki mogą skutecznie zepsuć wypoczynek.

Przed wyjazdem warto sprawdzić ofertę biletów komunikacji miejskiej. Wiele miast oferuje karty turystyczne pozwalające korzystać zarówno z transportu publicznego, jak i części atrakcji.

Spakuj się rozsądnie

Jednym z największych atutów city breaku jest swoboda podróżowania. Na kilkudniowy wyjazd zwykle wystarczy niewielka walizka lub plecak. Warto zabrać wygodne buty, ponieważ większość atrakcji zwiedza się pieszo. Przydadzą się również powerbank, dokumenty, podstawowe leki oraz niewielka kurtka przeciwdeszczowa, nawet jeśli prognozy zapowiadają dobrą pogodę.

Nie zapominaj o odpoczynku

Paradoksalnie wiele osób wraca z city breaku bardziej zmęczonych niż przed wyjazdem. Powód jest prosty: próbują zobaczyć wszystko naraz.

Dobra kawa w klimatycznej kawiarni, spacer nad rzeką czy godzina spędzona w miejskim parku również są częścią podróży. Czasem warto odpuścić kolejne muzeum i po prostu nacieszyć się atmosferą miejsca.

Mniej atrakcji, więcej wspomnień

Udany city break nie polega na odhaczaniu kolejnych punktów z przewodnika. Najlepsze wyjazdy to te, które pozwalają poczuć klimat miasta, spróbować lokalnych smaków i choć na chwilę zwolnić tempo. Niezależnie od tego, czy wybierzemy Pragę, Wilno, Gdańsk czy niewielki Kazimierz Dolny, kluczem do udanego wyjazdu pozostaje równowaga między zwiedzaniem a prawdziwym odpoczynkiem.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011611410

Zacisze Morskie
domki letniskowe

Zacisze Morskie
ul. Rumiankowa 35
76-034 Sarbinowo

505 280 609
kontakt@zaciszemorskie.pl
Rezerwacja online:
www.zaciszemorskie.pl/zamow-online

Domki letniskowe w Sarbinowie

Odpocznij zaledwie 250 metrów od morza i ciesz się wakacjami w komfortowych, w pełni wyposażonych domkach. To idealne miejsce dla rodzin z dziećmi, par oraz wszystkich, którzy szukają spokoju, nadmorskiego klimatu i bliskości natury.

- komfortowe domki do 5 osób
- plac zabaw dla dzieci
- bezpłatne Wi-Fi
- spokojna okolica
- blisko plaży i atrakcji turystycznych







Zarezerwuj *swój wypoczynek nad Bałtykiem* ***już dziś****!*

www.zaciszemorskie.pl

Zacisze Morskie – spokój, komfort i morze na wyciągnięcie ręki

Treść wygenerowana przy pomocy AI

eprasa.pl 72bd85f0c4



FOT.

Większość legend mówi o działalności diabła, tak też jest na Śląsku. Tam podobno sam diabeł zbudował młyn.

Skarbnik, utopce i beboki. Śląskie legendy, które wciąż żyją

Podziemne korytarze, tajemnicze zjawy, diabelskie pakty i skarby. Górny Śląsk to nie tylko kopalnie i przemysłowa historia, ale także niezwykły świat legend, które od pokoleń przekazywane są z ust do ust. Warto je poznać.

Magdalena Dańda-Pyzik

Górny Śląsk to nie tylko region przemysłowy, znany z wydobycia węgla kamiennego i charakterystycznych familoków. To także miejsce, gdzie pod ziemią kryją się nie tylko pokłady surowców, ale i całe pokłady opowieści. Legendarne postacie, takie jak skarbnik – strażnik kopalnianych tajemnic – czy diabeł, który kusił górników obietnicą łatwego zysku, od pokoleń pobudzają wyobraźnię mieszkańców. W tych historiach kryje się dusza regionu.

Górny Śląsk słynie nie tylko z węgla

Śląsk słynie z legend, duchów i górniczych tajemnic. To region o wyjątkowej tożsamości, ukształtowanej przez przemysł, kulturę i historię. Ale pod warstwą kopalnianego pyłu i miejskiego zgiełku kryją się opowieści, które od pokoleń rozpalały wyobraźnię mieszkańców. Legendy Górnego Śląska są pełne duchów, tajemniczych stworzeń, świętych i diabłów, a ich bohaterowie często wywodzą się z codziennego życia – górników, hutników, dzieci, starców. To właśnie dzięki tym historiom region zyskuje swój niepowtarzalny, magiczny wymiar.

Skarbnik – duch kopalni z zasadami jak z kodeksu pracy

Jak mowa o magii, to warto wspomnieć o tajemniczym duchu kopalni, czyli skarbniku. Najbardziej znaną postacią śląskich legend jest Skarbnik – opiekun podziemnych korytarzy. Według wierzeń to duch dawnego górnika, który strzeże złóż i pilnuje porządku w kopalni. Skarbnik pomagał uczciwym pracownikom, ostrzegał przed niebezpieczeństwem, ale karał tych, którzy byli chciwi lub lekkomyślni. Jego obecność wyczuwano przez nagłe podmuchy powietrza, tajemnicze odgłosy czy znikające narzędzia. Do dziś jest symbolem górniczej etyki i szacunku wobec natury.

Czarownica kontra święta Anna – magia, burze i boska interwencja

Na Górnym Śląsku nie może zabraknąć też czarownic. Góra Świętej Anny to miejsce pielgrzymek, ale także źródło wielu legend. Jedna z nich opowiada o czarownicy, która miała mieszkać w pobliskim lesie. Według opowieści sprowadzała burze i nieszczęścia, dopóki nie została pokonana przez świętą Annę, która objawiła się mieszkańcom i przepędziła zło. Od tego czasu miejsce to stało się symbolem duchowej siły i ochrony przed ciemnością.

Diabelski młyn w Tarnowskich Górach – interes z piekła rodem

W każdym szanującym się regionie musi być też legenda lub przypowieść o diable. W Tarnowskich Górach krąży legenda o młynie, który miał być zbudowany przez diabła. Młynarz, chcąc szybko wzbogacić się, zawarł pakt z siłami nieczystymi. Młyn działał bez zarzutu, ale z czasem zaczęły dziać się dziwne rzeczy – zboże znikało, a woda w rzece płynęła pod prąd. Mieszkańcy odprawili modlitwy, a młyn runął w czasie burzy. Dziś miejsce to przypomina o cenie, jaką można zapłacić za chciwość.

Utopce i beboki – śląska wersja potworów spod łóżka

Górny Śląska to nie tylko diabły, ale też tajemnicze utopce i beboki. Śląskie legendy pełne są stworzeń, które miały straszyć dzieci i dorosłych. Utopce to wodne duchy, zamieszkujące stawy i rzeki, które wciągały nieostrożnych do wody. Beboki z kolei to nocne zjawy, które czaiły się w ciemnych kątach domów, strasząc niegrzeczne dzieci. Choć dziś traktowane są z przymrużeniem oka, dawniej były ważnym elementem wychowania i lokalnej mitologii.

Złota kaczka z Bytomia – bogactwo, które lepiej przemilczeć

Jak mówimy o lokalnych legendach, to nie sposób nie wspomnieć o złotej kaczce. W Bytomiu opowiadano o złotej kaczce, która miała ukrywać się w podziemiach starego zamku. Kto ją zobaczył, mógł liczyć na bogactwo, ale tylko jeśli nie zdradził nikomu, co widział. Wielu próbowało ją odnaleźć, ale nikt nie wrócił z pełnym skarbem. Legenda ta przypomina, że nie wszystko złoto, co się świeci – a prawdziwe bogactwo to mądrość i rozwaga.

REKLAMA 0011610808

NADZALEWOWA KOLEJ DREZYNOWA

Odkryj okolice Zalewu Wiślanego z innej perspektywy!

KADYNY • TOLKMICKO • FROMBORK

Zapraszamy turystów indywidualnych i grupy zorganizowane.

RODZINNA PRZYGODA NA TORACH!

Informacje: 608 17 16 13 biuro@nadzalewowa.pl



eprasa.pl 72bd85f0c4

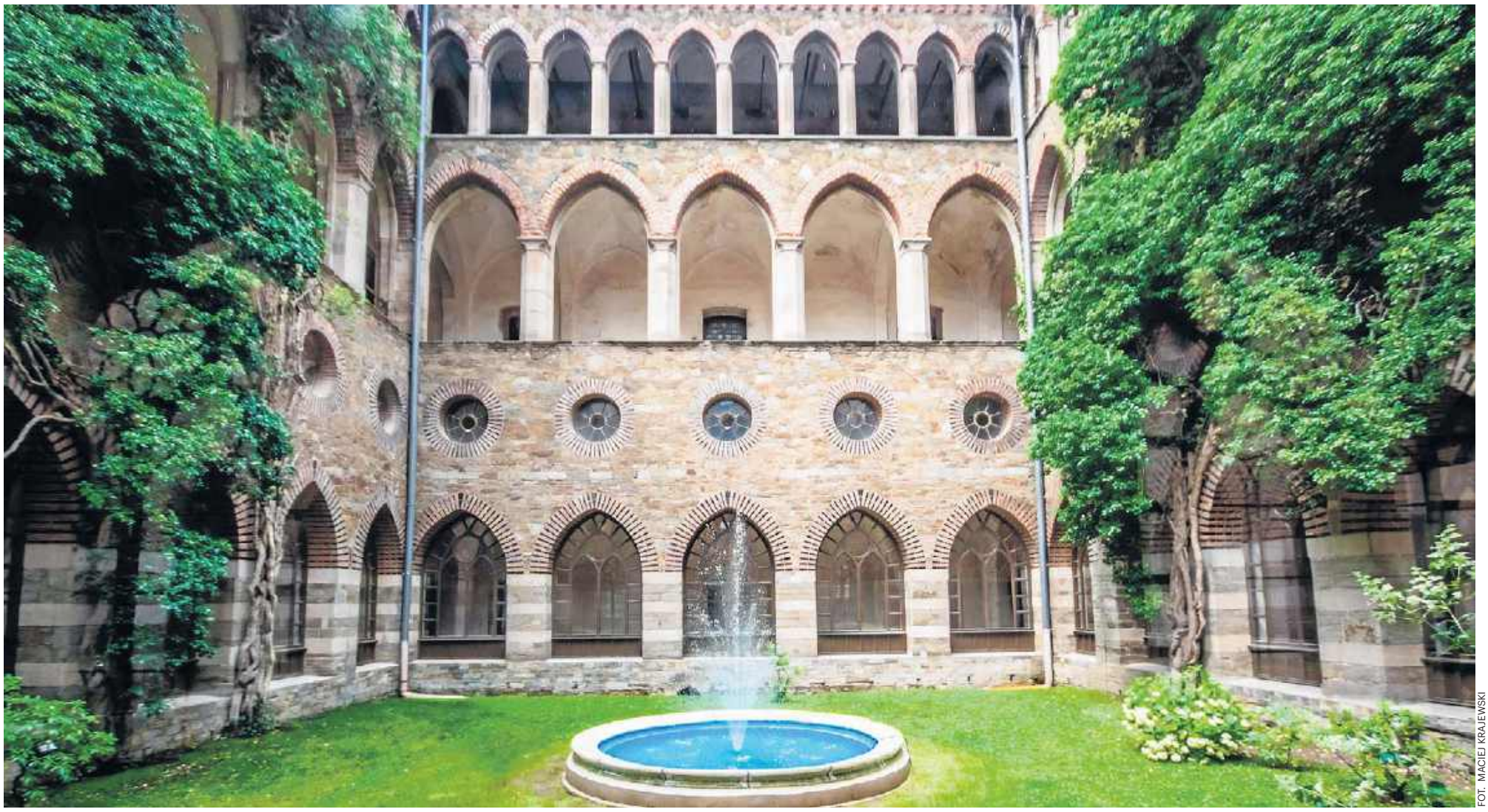
REKLAMA 0011609270



REKLAMA 0011607874



eprasa.pl 72bd85f0c4



FOT. MACIEJ KRAJEWSKI

asdsadsadsa

Mroczna tajemnica pałacu w Polsce. Możesz go zwiedzić w weekend

Pomysł na weekendową wycieczkę. W Kamieńcu Ząbkowickim możesz zwiedzać jeden z najpiękniejszych pałaców Dolnego Śląska. Budowla zachwyca, ale też niepokoi swoją historią. A to tylko jedna z atrakcji Kamieńca Ząbkowickiego.

Emil Hoff

Wspaniały neogotycki pałac w kształcie czworoboku z basztami na rogach, otoczony pięknymi tarasowymi ogrodami, to główna, choć niejedyna atrakcja Kamieńca Ząbkowickiego.Budowlę wzniesiono na polecenie księżnej niderlandzkiej Marianny Orańskiej. Autorem projektu był słynny architekt Karl Friedrich Schinkel, a nadzór nad budową sprawował Ferdinand Martius. Prace nad pałacem, ogrodami i parkiem trwały aż 33 lata, aż w końcu dzieło było gotowe w 1872 r.

Marianna Orańska przekazała pałac swemu synowi Albrechtowi Hohenzollernowi, który na terenie parku wzniósł mauzoleum rodowe w stylu świetni greckiej.

Pałac Marianny Orańskiej ma ciekawą historię, w której nie brakuje zagadek. W czasie II wojny światowej naziści przekształcili go w wielki skład dzieł sztuki i kosztowności, wywożonych z Wrocławia przed postępującą na zachód Armią Czerwoną.

Może część słynnego złota Wrocławia nadal jest ukryta na jego terenie? Wydaje się to jednak mało prawdopodobne, bo pałac został starannie splądrowany przez Sowietów, którzy wywozili z niego nawet elementy konstrukcyjne (część marmurów wykorzystano potem do budowy Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie).

Pałac został zniszczony w czasie pożaru w 1946 r., ale od lat 80. trwały prace rekonstrukcyjne, ukończone już po przejęciu pałacu przez gminę z rąk wcześniejszego prywatnego inwestora.

Zwiedzanie pałacu Marianny Orańskiej. Ile kosztują bilety?

Dziś turyści mogą zwiedzać piękne wnętrza pałacu, jego tarasowe ogrody i rozległy zespół parkowo-leśny na Górze Zameczno z mauzoleum Hohenzollernów i wieloma drzewami pomnikowymi.

Tarasy, dziedziniec i wnętrza pałacu zwiedza się odpłatnie, w grupach z przewodnikiem.

Cennik biletów: normalny 55 zł, ulgowy 50 zł. Oddzielnie płatne jest zwiedzanie mauzoleum (15 zł). Można też kupić bilet łączony za 65 zł (ulgowo 60 zł). Nocne zwiedzanie kosztuje 55 zł, a miejsce parkingowe dla samochodu osobowego 10 zł.

Zwiedzanie pałacu odbywa się w godz. 9:00-19:00.

Inne atrakcje Kamieńca Ząbkowickiego

Choć Kamieniec Ząbkowicki jest nieodłącznie związany ze wspaniałym pałacem Marianny Orańskiej, miasto ma do zaoferowania także kilka innych ciekawych miejsc, które warto odwiedzić w czasie weekendowej wycieczki.

Kościół poewangelicki. Ładna neogotycka budowla z końca XIX w. to dzieło Ferdinanda Martiusa, pracującego też przy pałacu Marianny Orańskiej. Wnętrze jest harmonijne i oszczędnie zdobione – przyjemna odmiana od dominującego w polskich kościołach baroku. Kościół nie pełni już funkcji sakralnych, jest siedzibą Gminnego Centrum Wystawienniczego.

Zespół klasztorny cystersów. To duży kompleks zabytkowych budowli, wznoszonych od XIV do XIX w., z dominacją stylu barokowego. Oprócz kościoła Wniebowzięcia NMP na kompleks składa się też dawny pałac opacki, w którym obecnie ma siedzibę archiwum państwowe, zwiedzać można też pozostałości ogrodu klasztornego, dwie szklarnie i spichlerz, zachowała się nawet piwnica na wino.

Jak dojechać do Kamieńca Ząbkowickiego?

Kamieniec Ząbkowicki ma stację kolejową, do której dojeżdżają pociągi Kolei Dolnośląskich m.in. z Wrocławia, Kłodzka i Legnicy. Przejazd z Wrocławia zajmuje ok. godzinę.

Do Kamieńca Ząbkowickiego można dojechać własnym samochodem. Przejazd z Wrocławia (79 km) zajmuje ok. 1,5 godziny, podobnie z Opola, z Jeleniej Góry nieco dłużej, do 2,5 godz.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011609366

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 0011611147



eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Narty nie tylko w górach. Zimowe atrakcje województwa świętokrzyskiego

opr. Joanna Boroń

Świętokrzyskie oferuje dobrze przygotowane trasy narciarskie, rodzinne ośrodki zimowe i wiele atrakcji dla tych, którzy po aktywnym dniu na stoku chcą poznać jedne z najciekawszych zakątków Polski. Sprawdźcie sami!



FOT. ADOBE

Jaskinia Raj to naszym zdaniem punkt obowiązkowy.

Choć województwo świętokrzyskie nie kojarzy się tak jednoznacznie z zimowym wypoczynkiem jak Podhale czy Karkonosze, region ma wiele do zaoferowania miłośnikom białego szaleństwa. Łagodne, ale malownicze pasma górskie, dobrze przygotowane stoki narciarskie oraz bogata oferta turystyczna sprawiają, że coraz więcej osób wybiera właśnie Góry Świętokrzyskie na zimowy weekend lub ferie.

Narciarskim sercem regionu jest Kielce Ski

Jednym z najbardziej znanych ośrodków narciarskich w województwie świętokrzyskim jest Kielce Ski, zlokalizowany na stoku Telegrafu. To miejsce szczególnie chętnie odwiedzane przez mieszkańców Kielc i okolic. Trasy są dobrze przygotowane i oświetlone, dzięki czemu można korzystać z nich również po zmroku.

Stok sprawdza się zarówno dla osób początkujących, jak i narciarzy posiadających już pewne doświadczenie. Na miejscu działają szkoła narciarska oraz wypożyczalnia sprzętu, co czyni ośrodek atrakcyjnym dla rodzin z dziećmi.

Sabat Krajno z widokiem na Łysicę

Wśród najpopularniejszych zimowych atrakcji regionu znajduje się również kompleks Sabat Krajno położony u podnóża Łysogór. Ośrodek oferuje kilka tras o różnym stopniu trudności, wyciągi narciarskie oraz infrastrukturę dla początkujących.

Ogromnym atutem jest położenie. Ze stoku rozciągają się widoki na najwyższe szczyty Gór Świętokrzyskich, w tym Łysicę. W sezonie zimowym miejsce przyciąga zarówno mieszkańców regionu, jak i turystów przyjeżdżających z Mazowsza czy Małopolski.

Bałtów dla całych rodzin

Zimą znaczną popularnością cieszy się także ośrodek Szwajcaria Bałtowska. To jeden z największych kompleksów narciarskich województwa świętokrzyskiego.

Na narciarzy czeka kilka tras zjazdowych o różnym poziomie trudności, nowoczesne wyciągi oraz rozbudowane zaplecze gastronomiczne. Szczególną ofertę przygotowano dla rodzin z dziećmi oraz osób rozpoczynających przygodę z narciarstwem i snowboardem.

Bałtów jest również przykładem miejsca, które stawia na kompleksową turystykę. Po zjeździe ze stoku można skorzystać z innych atrakcji działających w okolicy przez cały rok.

Tumlin i Niestachów dla mieszkańców regionu

Mniejsze, ale cenione przez lokalnych narciarzy są również stoki w Tumlinie i Niestachowie. To propozycje dla osób szukających mniej zatłoczonych tras i rodzinnej atmosfery. Takie ośrodki często wybierane są na jednodniowe wypady, naukę jazdy na nartach oraz pierwsze treningi dzieci przed wyjazdami w wyższe góry.

Nie tylko narty

Choć narciarstwo pozostaje główną zimową atrakcją regionu, województwo świętokrzyskie oferuje znacznie więcej możliwości aktywnego wypoczynku.

Coraz większą popularnością cieszą się zimowe wędrówki po Górach Świętokrzyskich. Trasy prowadzące na Łysicę czy Łysą Górę pozwalają podziwiać charakterystyczne gołoborza w zupełnie innej scenerii niż latem. Ośnieżone lasy Świętokrzyskiego Parku Narodowego tworzą krajobraz przypominający zimowe pocztówki.

Miłośnicy spokojniejszego wypoczynku mogą odwiedzić liczne obiekty wellness i spa. Hotele w okolicach Kielc, Chęcin, Krajna czy Buska-Zdroju przygotowują zimą specjalne pakiety obejmujące noclegi, zabiegi relaksacyjne i dostęp do stref saun.

Zamek, jaskinia i gorące źródła

Podczas zimowego pobytu warto odwiedzić również największe atrakcje turystyczne regionu. Dużym zainteresowaniem cieszy się Zamek Królewski w Chęcinach, który zimą prezentuje się wyjątkowo malowniczo.

Turystów przyciąga także Jaskinia Raj, uznawana za jedną z najpiękniejszych jaskiń krasowych w Polsce. Niezależnie od pogody panują w niej stałe warunki, co czyni ją doskonałym celem zimowych wycieczek.

Coraz więcej gości odwiedza również uzdrowiskowe Busko-Zdrój, gdzie można połączyć wypoczynek z zabiegami zdrowotnymi i relaksem w kompleksach termalnych.

Alternatywa dla zatłoczonych kurortów

Eksperci branży turystycznej zwracają uwagę, że Góry Świętokrzyskie są dziś ciekawą alternatywą dla najpopularniejszych polskich regionów narciarskich. Ceny noclegów i karnetów są zazwyczaj niższe niż w Tatrach, a dojazd z centralnej Polski znacznie krótszy.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011610372

Światowa stolica plecionkarstwa: Dlaczego warto odwiedzić Nowy Tomyśl?

Nowy Tomyśl

Dzieje nowotomyskiego wikliniarstwa to kilkaset lat bogatej tradycji rzemieślniczej, bez której trudne byłoby zrozumienie charakteru dzisiejszego miasta. O rozwoju tutejszych upraw oraz przetwórstwa wikliny zadecydowały wyjątkowe warunki glebowe i mikroklimat, ale prawdziwym impulsem stały się procesy historyczne zapoczątkowane w XVIII wieku. To właśnie wtedy, wraz z osadnictwem olęderskim, na te tereny przybyli osadnicy – głównie z obszarów dzisiejszych Niemiec. Zakładane przez nich pierwsze plantacje szybko uczyniły z okolic Nowego Tomyśla kluczowe zaplecze surowcowe dla europejskich centrów koszykarskich.

Z biegiem lat Nowy Tomyśl przeszedł niezwykłą ewolucję:

z tradycyjnej bazy materiałowej przekształcił się w prestiżowy ośrodek wzornictwa przemysłowego i artystycznego. Nowy rozdział w wizerunku miasta otworzył rok 2000. Na Placu Niepodległości wypleciono wówczas monumentalny, największy na świecie kosz wiklinowy, który oficjalnie trafił do Księgi Rekordów Guinnessa. Spektakularny sukces stał się impulsem do tworzenia kolejnych unikatowych form, które z czasem na stałe wpisały się w tkankę miejską. Dziś spacer ulicami Nowego Tomyśla przypomina wizytę w żywej galerii sztuki współczesnej. W przestrzeni publicznej można podziwiać m.in.: wiklinowy deptak, wiklinową muszlę koncertową oraz wiklinowy glob ziemski.



Samorząd gminny konsekwentnie rozwija tę wizję – Urząd Miejski w Nowym Tomyślu realizuje strategię pod hasłem „Wracamy do korzeni", wyznaczającą kierunek estetyzacji miasta i wzmacniającą rozpoznawalność marki Wikli-Nowy Tomyśl. Dzięki temu od 2024 roku, po każdej edycji Ogólnopolskiego Pleneru Wikliniarskiego, na ulicach przybywa nowych, niezwykłych dzieł. Mieszkańców i turystów zachwycają m.in. wiklinowe serce, Portal Wiklinowy czy wiklinowa kometa.

Nowy Tomyśl to punkt na mapie Wielkopolski, który dowodzi, że z pozoru zwykłe rzemiosło z powodzeniem może stać się sercem nowoczesnej turystyki i sztuki światowego formatu.



Obowiązkowym punktem na mapie każdego turysty jest jedyne w Polsce Muzeum Wikliniarstwa i Chmielarstwa – oddział Muzeum Narodowego Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie. Siedziba tej wyjątkowej instytucji mieści się w zrekonstruowanej chacie olęderskiej. Muzeum oferuje bogatą przestrzeń ekspozycyjną podzieloną na dwa kluczowe obiekty: budynek główny, w którym prezentowane są ekspozycje pokazujące historię plecionkarstwa i chmielarstwa w Polsce oraz stodołę olęderską (wzniesioną w 2006 roku), kryjącą w sobie wystawy dotyczące wzornictwa artystycznego wikliny. Zgromadzone zbiory zachwycają różnorodnością – od misternie wykonanych mebli, koszy i przedmiotów codziennego użytku, po śmiałe, zaawansowane formy sztuki współczesnej.

Trud rzemieślników i artystów z Nowego Tomyśla zyskał najwyższe możliwe uznanie na arenie międzynarodowej oraz krajowej. 10 grudnia 2025 roku, polskie plecionkarstwo zostało oficjalnie wpisane na Listę Reprezentatywną Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego Ludzkości UNESCO. Dopełnieniem



międzynarodowego sukcesu stało się przyznanie marce Wikli-Nowy Tomyśl prestiżowego tytułu Najlepszego Produktu Turystycznego Wielkopolski 2026 przez Wielkopolską Organizację Turystyczną.



Wszystkie te wyróżnienia nie są jedynie honorami zapisanymi na papierze – tradycja w Nowym Tomyślu tętni życiem na co dzień. Najlepszym momentem, by się o tym przekonać, jest wizyta podczas corocznych Jarmarków Chmielo-Wikliniarskich lub wielkiego święta rzemiosła, jakim jest Światowy Festiwal Wikliny i Plecionkarstwa.

REKLAMA 0011609057



eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



FOT. JOANNA BORON

Zaleta zimowego Bałtyku jest... spokój od zgiełku

Dlaczego polskie morze jest świetnym pomysłem na urlop poza sezonem?

Zimowy Bałtyk. Coraz więcej Polaków odkrywa uroki zimowego wypoczynku nad Bałtykiem. Kołobrzeg, Świnoujście, Międzyzdroje czy Łeba mają do zaoferowania znacznie więcej niż tylko letnie plażowanie.

Latem nad polskim morzem trudno znaleźć wolne miejsce na plaży, a promenady tętnią życiem do późnych godzin wieczornych. Zimą sytuacja wygląda zupełnie inaczej. Puste plaże, szum fal, jodowe powietrze i znacznie spokojniejsza atmosfera sprawiają, że coraz więcej osób wybiera Bałtyk właśnie poza sezonem. To propozycja dla tych, którzy szukają wyciszenia, aktywnego wypoczynku lub po prostu chcą na kilka dni odpocząć od codziennego pośpiechu.

Kołobrzeg. Stolica zimowego wypoczynku nad morzem

Jednym z najpopularniejszych kierunków pozostaje Kołobrzeg. Największe polskie uzdrowisko przez cały rok przyciąga turystów rozbudowaną bazą hotelową, licznymi ośrodkami SPA oraz ofertą zabiegów zdrowotnych z wykorzystaniem m.in. solanki, która jest jednym ze skarbów kołobrzeskiego sanatorium.

Zimą szczególnym powodzeniem cieszą się spacery po plaży, molo i porcie. Turyści chwalą sobie również możliwość korzystania z basenów, saun oraz zabiegów odnowy biologicznej. Nadmorskie powietrze bogate w jod sprzyja regeneracji organizmu, szczególnie osobom z problemami układu oddechowego.

Świnoujście. Najszersza plaża i morski klimat

Świnoujście kojarzy się przede wszystkim z letnim wypoczynkiem, jednak również zimą ma wiele do zaoferowania. Szeroka plaża nad Bałtykiem oraz rozległe tereny spacerowe pozwalają odpocząć od miejskiego zgiełku.

Miasto przyciąga także nowoczesnymi hotelami z rozbudowaną ofertą wellness.

Dodatkowym atutem jest bliskość niemieckich kurortów, dzięki czemu zimowy pobyt można połączyć z krótkimi wycieczkami za zachodnią granicę.

Międzyzdroje. Nie tylko Aleja Gwiazd

Poza sezonem Międzyzdroje pokazują zupełnie inne oblicze niż latem. Zamiast tłumów można tu znaleźć ciszę i wyjątkowe widoki na zimowe wybrzeże.

Ogromnym atutem jest sąsiedztwo Wolińskiego Parku Narodowego. Zimowe spacery po klifowych szlakach oraz punktach widokowych należą do największych atrakcji regionu. To propozycja dla osób, które chcą połączyć pobyt nad morzem z kontaktem z naturą.

Trójmiasto - w nim każdy znajdzie coś dla siebie

W Gdańsku warto odwiedzić Europejskie Centrum Solidarności, które przybliża historię ruchu Solidarność i przemian demokratycznych w Polsce. Dużym zainteresowaniem cieszy się również Muzeum II Wojny Światowej, uznawane za jedną z najnowocześniejszych placówek tego typu w Europie. Zimą szczególny klimat mają także spacer po Długim Targu, ulicy Mariackiej oraz nabrzeżach Motławy.

Sopot przyciąga słynnym drewnianym molo, które poza sezonem pozwala w pełni docenić uroki nadmorskiego krajobrazu. Chętnie odwiedzane są również Opera Leśna, liczne galerie sztuki oraz rozbudowana baza SPA i wellness, dzięki której miasto stało się jednym z najpopularniejszych kierunków weekendowego wypoczynku.

Z kolei Gdynia to doskonała propozycja dla miłośników morza i nowoczesnej architektury. Warto zobaczyć zacumowane przy Skwerze Kościuszki muzealne statki „Dar Pomorza" i ORP „Błyskawica", odwiedzić Akwarium Gdyńskie lub wybrać się na spacer po Klifie Orłowskim. Zimą imponujące wrażenie robią również widoki z Kamiennej Góry, skąd rozciąga się panorama miasta i Zatoki Gdańskiej.

Ustka i Łeba dla miłośników spokoju

Osoby szukające kameralnej atmosfery często wybierają Ustkę lub Łebę. Zimą miejscowości te znacznie zwalniają tempo, dzięki czemu można poczuć prawdziwy klimat nadmorskiego wypoczynku.

W Łebie dużym zainteresowaniem cieszą się spacery w okolicach ruchomych wydm Słowińskiego Parku Narodowego. Z kolei Ustka przyciąga swoim uzdrowiskowym charakterem, licznymi trasami spacerowymi i nadmorską architekturą.

Dlaczego warto jechać nad morze zimą?

Największym atutem zimowego Bałtyku jest spokój. Nie ma kolejek do atrakcji, problemów z parkowaniem czy zatłoczonych restauracji. Ceny noclegów są zazwyczaj znacznie niższe niż w sezonie letnim, a wiele hoteli przygotowuje atrakcyjne pakiety pobytowe obejmujące wyżywienie i dostęp do stref wellness.

Lekarze podkreślają również zdrowotne korzyści wynikające z pobytu nad morzem zimą. Chłodne, wilgotne powietrze nasycone jodem może korzystnie wpływać na drogi oddechowe i wspomagać odporność organizmu.

Nie zapominajmy o morsowaniu. Zima jest też idealnym czasem dla amatorów zimowych kąpieli w Bałtyku, które hartują, odmładzają i dają wiele radości.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011611913

Dworek

Zarezerwuj już dziś!

ul. Dworcowa 17c, 72-344 Rewal

665 070 610 www.dworekzielinskich.pl







Dworek Zielińskich w Rewalu

APARTAMENTY | PRZESTRONNE DOMKI BLISKO MORZA

basen

miejsca do grillowania

atrakcje dla dzieci

idealne warunki do rodzinnego wypoczynku nad Bałtykiem

REKLAMA 0011611770

HopaLupa

DARMOWE

WARSZATY ŚWIĄTECZNE

W KAŻDY GRUDNIOWY WEEKEND

ŁÓDŹ!

ODWIEDŹ HOPA LUPA W GRUDNIU









nowa sukcesja

al. Politechniki 1
93-590 Łódź
www.nowasukcesja.pl

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Tatrzańskie schroniska to część historii polskich gór

Na szlaku. Są schronieniem, miejscem spotkań i nieodłącznym elementem krajobrazu. Jedne przyciągają tłumy przez cały rok, inne pozwalają odnaleźć spokój z dala od najpopularniejszych szlaków. Schroniska w Tatrach to znacznie więcej niż miejsca noclegowe.

opr. Joanna Boroń

Dla jednych są celem wędrówki, dla innych przystankiem na szlaku lub miejscem, gdzie można przeczekać załamanie pogody. Tatrzańskie schroniska od ponad stu lat stanowią nieodłączny element krajobrazu najwyższych polskich gór. To właśnie w ich murach rodziły się górskie przyjaźnie, spotykali się wybitni taternicy, ratownicy i przewodnicy, a pokolenia turystów odpoczywały przy kubku gorącej herbaty po wielogodzinnej wędrówce.

Choć każdego roku odwiedzają je setki tysięcy osób, wciąż zachowują swój wyjątkowy charakter. Niektóre są oblegane niemal przez cały sezon, inne pozostają nieco na uboczu największego ruchu turystycznego i pozwalają lepiej poczuć atmosferę dawnych Tatr.

Schroniska rosły razem z turystyką

Historia tatrzańskich schronisk sięga drugiej połowy XIX wieku, kiedy Tatry zaczęły przyciągać coraz większą liczbę turystów i miłośników górskich wędrówek. Początkowo były to niewielkie obiekty oferujące podstawowe schronienie przed pogodą. Z czasem rozwój turystyki sprawił, że zaczęły powstawać większe budynki zapewniające noclegi oraz zaplecze gastronomiczne.

Dziś schroniska pełnią nie tylko funkcję noclegową. Są ważnym elementem górskiej kultury i miejscami, które dla wielu turystów stały się równie rozpoznawalne jak słynne tatrzańskie szczyty.

Morskie Oko. Najbardziej znane schronisko w Polsce

Trudno znaleźć osobę interesującą się górami, która nie słyszała o schronisku nad Morskim Okiem. Położone nad brzegiem jednego z najpiękniejszych jezior w Polsce jest jednym z najczęściej odwiedzanych obiektów tego typu w kraju.

Dogodne dojście asfaltową drogą z Palenicy Białczańskiej sprawia, że docierają tu nie tylko doświadczeni turyści, ale także rodziny z dziećmi czy osoby rozpoczynające swoją przygodę z Tatrami. Dla wielu odwiedzających właśnie schronisko nad Morskim Okiem stanowi pierwszy kontakt z wysokogórską atmosferą.

Hala Gąsienicowa i legenda Murowańca

Równie kultowym miejscem jest schronisko Murowaniec na Hali Gąsienicowej. To jeden z najważniejszych punktów wypadowych dla turystów zmierzających na Orlą Perć, Kościelec czy Świnicę.

Od lat Murowaniec cieszy się ogromną popularnością zarówno latem, jak i zimą. Spotykają się tu piechurzy, narciarze skiturowi oraz alpiniści. Dla wielu osób pobyt na Hali Gąsienicowej jest wręcz obowiązkowym elementem wizyty w Tatrach.

Dolina Pięciu Stawów. Najwyżej położone schronisko

Za jedno z najbardziej klimatycznych uchodzi schronisko w Dolinie Pięciu Stawów Polskich. Położone na wysokości ponad 1600 metrów nad poziomem morza jest najwyżej usytuowanym schroniskiem w polskich Tatrach.

Otoczone wysokimi szczytami i jeziorami sprawia wrażenie miejsca oddalonego od cywilizacji. Wielu turystów uważa je za najpiękniej położony obiekt noclegowy w polskich górach. Szczególną popularnością cieszy się zimą, kiedy dolina pokryta śniegiem przypomina alpejskie krajobrazy.

Nieco spokojniejsze miejsca

Choć większość turystów kojarzy przede wszystkim Morskie Oko, Murowaniec czy Dolinę Pięciu Stawów, w Tatrach można znaleźć także schroniska odwiedzane przez mniejszą liczbę gości.

Do takich miejsc należy schronisko na Polanie Chochołowskiej. Położone na końcu największej tatrzańskiej doliny przyciąga przede wszystkim osoby szukające spokojniejszych tras oraz słynnych krokusowych widoków wiosną. Zimą stanowi doskonały punkt wypadowy na piesze i narciarskie wycieczki.

Nieco mniej zatłoczone bywa również schronisko na Hali Ornak w Dolinie Kościeliskiej. Jego atutem jest łatwy dostęp oraz liczne szlaki prowadzące zarówno dla początkujących, jak i bardziej doświadczonych turystów. W cieniu największych tatrzańskich atrakcji pozostaje także schronisko na Kalatówkach. Dla wielu miłośników gór to jedno z najbardziej klimatycznych miejsc w okolicach Zakopanego. Drewniany budynek zachował historyczny charakter i pozwala poczuć atmosferę dawnych Tatr.

Więcej niż nocleg

Schroniska odgrywają ważną rolę również z punktu widzenia bezpieczeństwa. To miejsca, gdzie można schronić się podczas nagłego załamania pogody, uzyskać informacje o warunkach na szlakach, a w razie potrzeby wezwać pomoc.

Nie bez znaczenia pozostaje także ich społeczny charakter. Przez dziesięciolecia były miejscem spotkań ludzi gór. Przy wspólnych stołach zasiadali ratownicy TOPR, przewodnicy, taternicy i zwykli turyści. Do dziś wieczorne rozmowy w schroniskowych jadalniach są dla wielu osób równie ważnym elementem wyprawy jak zdobycie szczytu.

Tatrzański symbol

Mimo zmieniających się trendów w turystyce schroniska nie tracą swojej popularności. Wręcz przeciwnie. Coraz więcej osób odwiedzających Tatry traktuje je nie tylko jako przystanek na trasie, ale także jako atrakcję samą w sobie.



FOT. AUTOR

Schronisko Morskie Oko w ciągu dnia jest oblegane przez tłumy. Gdy tłumy znikają pokazuje zmienia się w oazę spokoju.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011611141

Ciężkowice

– miejsce, gdzie natura zachwyca, a historia inspiruje



Urzeka nie tylko malowniczą bliskością natury, ale także bogatą historią i żywą kulturą regionu - tym zdaniem najlepiej można opisać znajdującą się ok. 100 km na płd. wschód od Krakowa gminę Ciężkowice.

Pod względem administracyjnym powiat tarnowski, natomiast geograficznie serce Pogórza Karpackiego. Z roku na rok zachwyca coraz większe rzesze turystów. Niniejszy tekst postara się krótko opisać atrakcje tej niewielkiej miejscowości.

Głównym „wabikiem" turystycznym, creme de la creme całej okolicy jest rezerwat przyrody nieożywionej **Skamieniałe Miasto**. Składają się na niego skały piaskowcowe o fantazyjnych, często wręcz bajkowych kształtach. Któż nie chciałby zrobić sobie zdjęcia z profilem strasznej „Czarownicy" czy też poznać legendy o skąpym rycerzu"Borsuku"? Nieopodal, używając lokalnego żargonu „za miedzą" - **Park Zdrojowy**. To idealne miejsce na relaks po spacerze: sauna, niecki wodne, tężnia - z pewnością zadbają o odpoczynek każdego strudzonego wędrowca. Na tych, którzy lubią spoglądać na świat z niecodziennej perspektywy, czeka **Ścieżka w Koronach Drzew**. Pokonanie liczącej 1 km trasy to niebywała okazja, aby spojrzeć na las z wysokości aż 22 metrów nad ziemią oraz bliżej poznać jego mieszkańców. Dreszczyku emocji dodają drobne przeszkody, takie jak przeszklony fragment podłogi czy równoważnia. Ścieżka oferuje jednak znacznie więcej niż tylko spacer wśród koron drzew. Na odwiedzających czekają nowe atrakcje edukacyjne i rekreacyjne, dzięki którym poznawanie przyrody staje się prawdziwą przygodą. Można tu odkryć makietę Pogórza Ciężkowickiego, poznać tajemnice przyrody dzięki ptasiemu zegarowi, dendrofonowi i edukacyjnemu ulowi, a także sprawdzić swoją zręczność i refleks na refleksomierzu „Zapylacze". Na najmłodszych i nieco starszych miłośników aktywnego wypoczynku czekają również plac zabaw oraz ścianki wspinaczkowe. To miejsce, w którym edukacja łączy się z zabawą, a kontakt z naturą dostarcza niezapomnianych wrażeń całej rodzinie.

Ciężkowice to doskonałe miejsce do zorganizowania lekcji przyrody poza szkołą. Pomagają w tym dwa nowoczesne, interaktywne miejsca: **Muzeum Przyrodnicze** oraz **Małopolskie Centrum Edukacji Ekologicznej**. Podróż łodzią podwodną, ekspozycja dużych ssaków, takich jak żubr czy niedźwiedź, możliwość posłuchania bicia serca nietoperza, malowanie motyla za pomocą światła - to tylko niektóre z atrakcji oferowanych przez te dwie uzupełniające się wystawy. Jako integralna całość tworzą jedno z największych i co ważne najlepiej uposażonych tego typu miejsc w regionie.

Sercem każdej miejscowości powinien być rynek - Ciężkowice nie są w tej kwestii wyjątkiem. Położony na wzgórzu, okolony domami z drewnianymi podcieniami, zachwyca przybyłych nań gości. Na jego rogu czeka niezwykła postać – Ignacy Jan Paderewski, który siedzi przy fortepianie i „gra" pięknego menueta - utwór odtwarzany z pomnika jest archiwalnym nagraniem mistrza! Muzyk, wielki patriota, to postać mocno „wrośnięta" w lokalną historię. W gminie Ciężkowice, a dokładniej w Kąśnej Dolnej znajduje się bowiem jego jedyny zachowany do dziś dom, a patrząc pod względem architektonicznym - **dworek**. Wraz z zabudowaniami dworskimi pełni funkcję nie tylko muzealną, ale także niezwykle urokliwie położonego miejsca koncertowego.

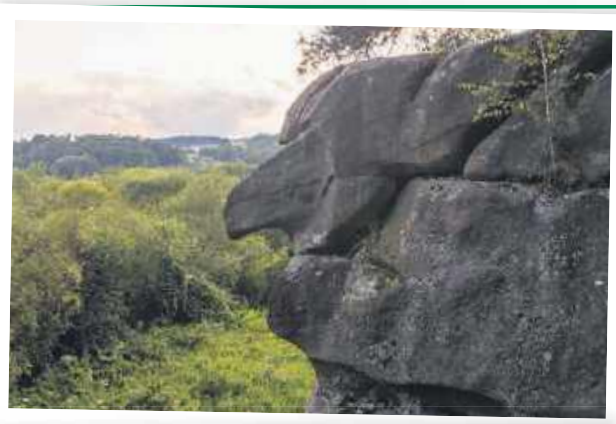
Gmina Ciężkowice
tu bije serce Pogórza

Aby zasięgnąć więcej informacji na temat atrakcji:

- wejdź na stronę internetową **tubijesercepogorza.pl**
- zadzwoń – **14 67 67 664 wew. 44** – pod tym numerem jest także możliwa rezerwacja **USŁUG PRZEWODNICKICH** dla grup zorganizowanych

Gmina Ciężkowice czeka na swoich odkrywców — bądź jednym z nich i daj się oczarować magii Pogórza.











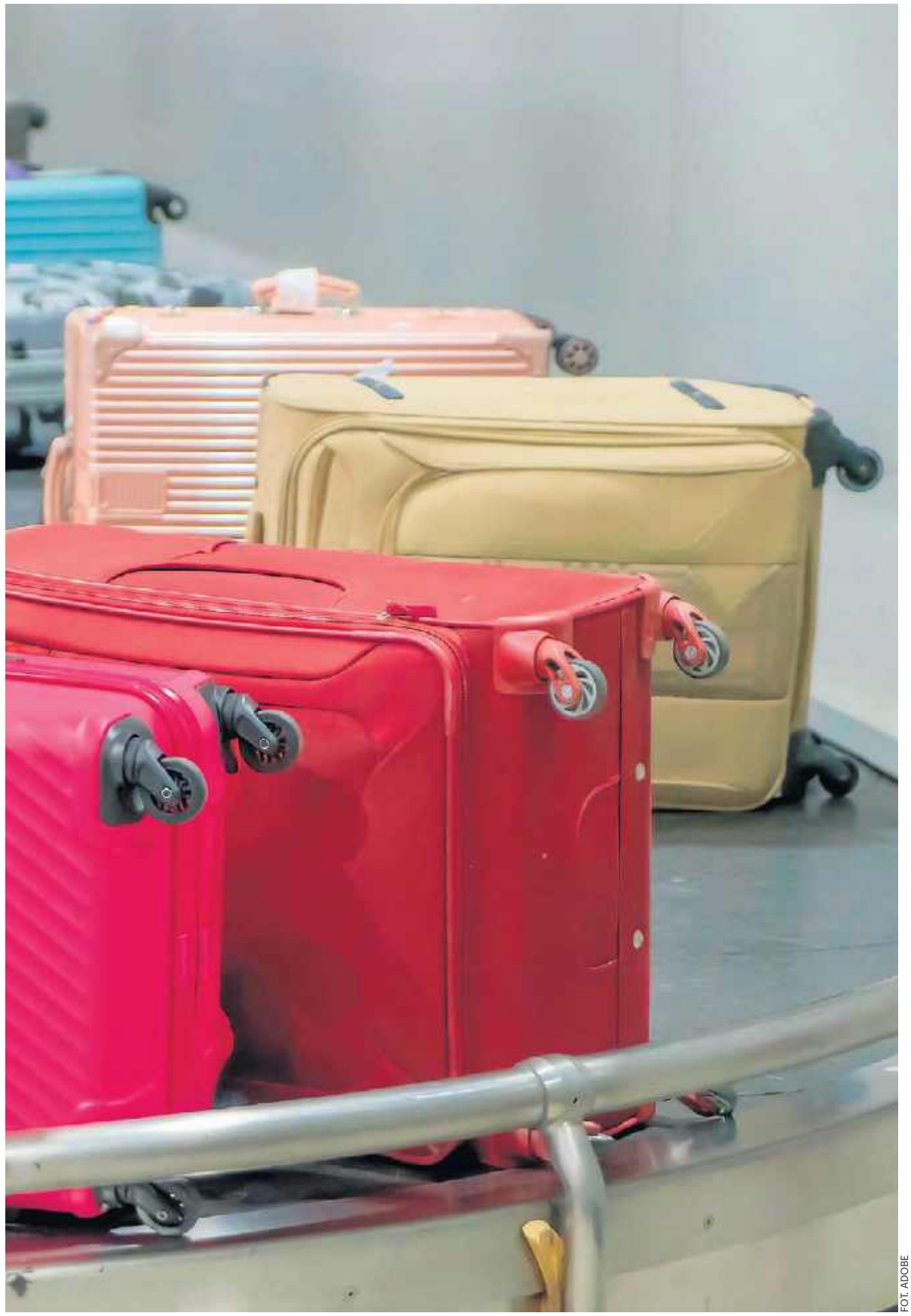
eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Opóźniony pociąg, odwołany lot, zagubiony bagaż. Co może pasażer?

Prawa pasażera. Wymarzony urlop, weekendowy city break czy podróż służbowa mogą zostać skutecznie zepsute przez opóźniony pociąg, odwołany lot albo walizkę, która nie pojawi się na taśmie bagażowej.

opr. Joanna Boroń



FOT. ADOBE

Zgubiony lub zniszczony bagaż to częsta przyczyna reklamacji.

Podróże nie zawsze przebiegają zgodnie z planem. Opóźniony pociąg, odwołany lot czy walizka, która zamiast na lotnisko docelowe trafia do zupełnie innego kraju, to sytuacje, które mogą zepsuć nawet najlepiej zaplanowany wyjazd. Warto jednak wiedzieć, że pasażerowie nie są w takich przypadkach bezbronni. Zarówno przepisy Unii Europejskiej, jak i krajowe regulacje przyznają podróżnym konkretne prawa oraz możliwość ubiegania się o rekompensatę.

Opóźniony pociąg. Kiedy przysługuje zwrot pieniędzy?

W przypadku podróży koleją pasażer może domagać się odszkodowania za duże opóźnienie. Jeżeli pociąg dotrze do celu z opóźnieniem wynoszącym od 60 do 119 minut, przewoźnik powinien zwrócić 25 procent ceny biletu. Gdy opóźnienie przekroczy dwie godziny, rekompensata wzrasta do 50 procent wartości biletu.

Jeżeli jeszcze przed podróżą wiadomo, że opóźnienie przekroczy godzinę, pasażer może zrezygnować z przejazdu i otrzymać zwrot pełnej ceny biletu. Alternatywnie przewoźnik powinien zaproponować zmianę trasy lub inny środek transportu.

W przypadku oczekiwania na stacji kolejarz ma również obowiązek zapewnić podróżnym informacje o sytuacji, a gdy jest to możliwe także pomoc, na przykład w postaci posiłków czy zakwaterowania przy konieczności noclegu.

Samolot opóźniony o kilka godzin. Można dostać nawet 600 euro

Prawa pasażerów lotniczych należą do najlepiej chronionych w Europie. Jeśli lot jest opóźniony o co najmniej dwie godziny, linia lotnicza ma obowiązek zapewnić opiekę. Oznacza to między innymi napoje, posiłki, możliwość wykonania połączeń telefonicznych lub wysłania wiadomości.

Jeżeli opóźnienie jest bardzo duże, a pasażer rezygnuje z podróży, przewoźnik powinien zwrócić koszt biletu. W określonych sytuacjach można również ubiegać się o odszkodowanie: 250 euro przy lotach do 1500 kilometrów, 400 euro przy lotach od 1500 do 3500 kilometrów, 600 euro przy lotach dalekiego zasięgu przekraczających 3500 kilometrów.

Wysokość rekompensaty zależy od długości trasy i przyczyny zakłócenia. Odszkodowanie nie przysługuje między innymi wtedy, gdy opóźnienie zostało spowodowane nadzwyczajnymi okolicznościami, na przykład ekstremalnymi warunkami pogodowymi czy zagrożeniem bezpieczeństwa.

Czy linia lotnicza może odwołać lot?

Tak, przewoźnik może odwołać rejs, ale nie oznacza to, że pasażer zostaje bez pomocy. Linia lotnicza ma obowiązek zaproponować jedną z trzech możliwości: zwrot pełnej ceny biletu, lot alternatywny do miejsca docelowego w najbliższym możliwym terminie, zmianę terminu podróży na dogodny dla pasażera.

Dodatkowo podróżny może mieć prawo do odszkodowania od 250 do 600 euro. Nie będzie ono jednak należne, jeśli przewoźnik poinformował o odwołaniu odpowiednio wcześniej lub przyczyną były wyjątkowe okoliczności, na które nie miał wpływu.

Bagaż nie doleciał. Co zrobić?

Jednym z najczęstszych problemów na lotniskach jest zagubienie bagażu. Zdarza się, że walizka zostaje na lotnisku przesiadkowym albo trafia do samolotu lecącego inną trasą.

W takiej sytuacji należy jeszcze przed opuszczeniem lotniska zgłosić problem w punkcie obsługi bagażowej przewoźnika i sporządzić tzw. raport PIR (Property Irregularity Report). To podstawowy dokument potrzebny do późniejszych roszczeń.

Jeżeli bagaż zostanie dostarczony z opóźnieniem, pasażer może domagać się zwrotu kosztów niezbędnych zakupów poniesionych podczas oczekiwania. Mogą to być między innymi środki higieniczne, podstawowa odzież czy artykuły pierwszej potrzeby. Trzeba jednak zachować rachunki.

Kiedy bagaż uznaje się za utracony?

Przyjmuje się, że jeśli walizka nie odnajdzie się w ciągu 21 dni od planowanego dostarczenia, można ją uznać za utraconą. Wówczas pasażer ma prawo ubiegać się o odszkodowanie obejmujące wartość utraconych rzeczy. Wysokość rekompensaty jest ograniczona przez przepisy międzynarodowe, dlatego warto posiadać dokumenty potwierdzające wartość przewożonych przedmiotów.

Jak skutecznie dochodzić swoich praw?

Eksperci radzą, aby w każdej problematycznej sytuacji zachowywać bilety, karty pokładowe, rachunki oraz korespondencję z przewoźnikiem. To właśnie te dokumenty stanowią podstawę do dochodzenia ewentualnych roszczeń.

W przypadku odmowy wypłaty należnych świadczeń pasażer może złożyć reklamację do przewoźnika, a następnie zwrócić się o pomoc do odpowiednich instytucji. Dla podróży lotniczych jest to między innymi Urząd Lotnictwa Cywilnego, natomiast w przypadku transportu kolejowego pomoc można uzyskać w Urzędzie Transportu Kolejowego.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA

0011611413



eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Morsowanie w Bałtyku. Przejściowa moda, czy może sposób na życie?

Morsy zimą wybierają Bałtyk. Morsowanie to dziś znacznie więcej niż przejściowa moda - to dla styl życia. Morsów ciągle przybywa, powstają nowe kluby. Najlepszym dowodem popularności takiego stylu życia jest popularność mieleńskiego zlotu.



FOT. R. BRZOSTEK

Mieleńskie zloty są jak karnawał - kolorowe, roztańczone.

opr. Joanna Boroń

Jeszcze kilkanaście lat temu widok osób kąpiących się w lodowatej wodzie zimą budził zdziwienie. Dziś morsowanie stało się jednym z najpopularniejszych sposobów aktywnego spędzania czasu w chłodniejszych miesiącach. Nad Bałtykiem nie brakuje miejsc, gdzie regularnie spotykają się miłośnicy zimnych kąpieli, a prawdziwą stolicą morsów od lat pozostaje Mielno, które co roku przyciąga tysiące uczestników największych zlotów w Polsce i Europie.

Hartowanie organizmu i zastrzyk energii

Morsowanie polega na krótkotrwałym zanurzeniu ciała w zimnej wodzie, najczęściej o temperaturze od kilku do kilkunastu stopni Celsjusza. Regularne kąpiele mają wiele zwolenników, którzy podkreślają ich korzystny wpływ na zdrowie i samopoczucie.

Kontakt z zimną wodą pobudza krążenie, poprawia ukrwienie organizmu i mobilizuje układ odpornościowy do działania. Wielu morsów zauważa również poprawę samopoczucia oraz większą odporność na infekcje. Po wejściu do zimnej wody organizm uwalnia endorfiny, czyli hormony szczęścia, które odpowiadają za uczucie euforii i przypływ energii.

Nie bez znaczenia jest także wpływ morsowania na psychikę. Przełamanie własnych barier i regularny kontakt z wymagającymi warunkami pomagają budować odporność na stres oraz wzmacniają poczucie sprawczości.

Nie tylko dla odważnych

Choć pierwsze wejście do zimnej wody może wydawać się ekstremalnym wyzwaniem, doświadczone morsy podkreślają, że kluczem jest odpowiednie przygotowanie i zdrowy rozsądek.

Przed rozpoczęciem przygody z morsowaniem warto skonsultować się z lekarzem, szczególnie jeśli ktoś cierpi na choroby układu krążenia lub przewlekłe schorzenia. Początkujący powinni zaczynać od krótkich kąpieli i najlepiej dołączać do zorganizowanych grup, których członkowie służą wsparciem i doświadczeniem.

Niezbędnym wyposażeniem są czapka, rękawiczki lub neoprenowe rękawice oraz odpowiednie obuwie do poruszania się po śliskim brzegu. Po wyjściu z wody warto szybko osuszyć ciało i założyć ciepłą odzież.

Bałtyk przyciąga morsów

Polskie wybrzeże należy do najpopularniejszych miejsc morsowania w kraju. Chłodna woda, szerokie plaże i rozbudowana infrastruktura sprawiają, że zimowe kąpiele są coraz częściej wybieraną formą aktywności zarówno przez mieszkańców regionu, jak i turystów.

Regularne spotkania organizują grupy morsów między innymi w Kołobrzegu, Koszalinie, Ustroniu Morskim, Darłowie czy Mielnie. Dla wielu uczestników to nie tylko aktywność sportowa, ale również okazja do integracji i wspólnego spędzania czasu.

Mielno europejską stolicą morsowania

Szczególne miejsce na mapie zimowych kąpieli zajmuje Mielno. To właśnie tutaj od kilkudziesięciu lat odbywa się Międzynarodowy Zlot Morsów, który należy do największych tego typu wydarzeń w Europie.

Co roku do nadmorskiej miejscowości przyjeżdżają tysiące uczestników z Polski i zagranicy. Plaża wypełnia się osobami przebranymi w kolorowe stroje, a kulminacyjnym punktem imprezy jest wspólne wejście do Bałtyku. W wydarzeniu uczestniczą zarówno doświadczeni morsowie, jak i osoby, które po raz pierwszy postanawiają spróbować kąpieli w lodowatej wodzie.

Przez lata mieleńskie zloty stały się nie tylko świętem morsowania, ale także ważnym wydarzeniem promującym region poza sezonem letnim. Dzięki nim miejscowość zyskała rozpoznawalność wśród miłośników zimowych aktywności z całej Europy.

Kolejny zlot już na początku lutego 2027 roku. Szczegóły - w tym hasło przewodnie zlotu - poznamy wkrótce.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011611509

WYPOCZYNEK I REGENERACJA nad Bałtykiem

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY BLISKO PLAŻY (ok. 50 m)

- pokoje z łazienkami i balkonami
- 2 pokoje przystosowane dla osób poruszających się na wózkach
- winda - garaż podziemny
- wyżywienie 2 (VI-IX) lub 3 (X-V) razy dziennie
- Strefa SPA (2 baseny)
- Strefa Wellness Rehabilitacja
- Cafe Bar

OFERTA:

- pakiety wypoczynkowe • turnusy rehabilitacyjne
- zabiegi fizjoterapeutyczne *(laseroterapia, krioterapia, magnetoterapia, elektroterapia),*
- masaże *(klasyczne, relaksacyjne, orientalne)*
- zabiegi na ciało, twarz, dłonie i stopy
- wirówki wodne • baseny • łaźnie, sauny, kabina lodowa
- grota solna i wiele innych.

AKTYWNY WYPOCZYNEK:
plaża, morze
przystanie kajakowe, jachtowe
ścieżki rowerowe leśne i asfaltowe
szlaki turystyczne
parki krajobrazowe

ul. Morska 20
72-420 Dziwnówek
91 38 11 611
recepcja@maximus-spa.pl









www.maximus-spa.pl

REKLAMA 0011611424

Najbogatsza kolekcja europejskiej i śląskiej porcelany w samym sercu Wałbrzycha

Muzeum Porcelany W WAŁBRZYCHU

- Całoroczne zwiedzanie
- Wystawy stałe i czasowe
- Bogata oferta edukacyjna
- Twórcze warsztaty w Centrum Ceramiki Unikatowej - profesjonalnej pracowni ceramicznej (oddział Muzeum Porcelany w Wałbrzychu)



Muzeum Porcelany w Wałbrzychu
ul. 1 Maja 9, 58-300 Wałbrzych
74 664 60 30

Centrum Ceramiki Unikatowej w Wałbrzychu
ul. P. Wysockiego 29, 58-304 Wałbrzych
74 667 09 21

www.muzeum.walbrzych.pl

Zwiedzaj, odkrywaj, twórz!

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



FOT. ADOBE

Zimowej magi warto szukać nie tylko w górach, ale i w krainie jezior.

Zimowe Mazury. Nie tylko jeziora. Co robić i gdzie warto pojechać?

Mazury nie tylko latem. Mazury większości osób kojarzą się z letnimi rejsami, żaglówkami i wypoczynkiem nad jeziorami. Tymczasem zimą kraina tysiąca jezior pokazuje zupełnie inne oblicze. Mniej turystów, ośnieżone lasy, skute lodem akweny.

opr. Joanna Boroń

Zima pozwala spojrzec na Mazury z zupełnie nowej perspektywy. To nie tylko kraina jezior i żagli, ale także teren o bogatej historii, na której ślady można natknąć się niemal na każdym kroku. Dzięki mniejszemu ruchowi turystycznemu zwiedzanie staje się bardziej komfortowe, a zabytki można odkrywać we własnym tempie, bez pośpiechu i wakacyjnego gwaru.

Narty i snowboard na Mazurach

Choć Mazury nie kojarzą się z górami, miłośnicy białego szaleństwa znajdą tu kilka interesujących stoków narciarskich.

Najbardziej znanym jest Góra Czterech Wiatrów w Mrągowie. To jeden z najlepiej przygotowanych ośrodków narciarskich w regionie. Do dyspozycji gości są wyciągi, trasy o różnym stopniu trudności, wypożyczalnia sprzętu oraz szkółka narciarska.

Popularnością cieszy się także Mazurski Ośrodek Narciarski w okolicach Okrągłego koło Ełku, gdzie można korzystać zarówno z tras zjazdowych, jak i terenów dla początkujących.

Biegi narciarskie wśród lasów

Mazury to doskonały kierunek dla miłośników narciarstwa biegowego. Rozległe kompleksy leśne i pagórkowaty teren stwarzają świetne warunki do aktywnego wypoczynku.

Szczególnie atrakcyjne są okolice Puszczy Piskiej, największego kompleksu leśnego na Mazurach. Trasy wokół Pisza, Rucianego-Nidy i Krutyni pozwalają podziwiać zimową przyrodę w niemal całkowitej ciszy.

Kuligi jak sprzed lat

Jedną z najbardziej klimatycznych zimowych atrakcji są kuligi organizowane przez gospodarstwa agroturystyczne i hotele w całym regionie.

Szczególnie popularne są okolice Mikołajek, Rynu oraz Giżycka. Przejażdżki saniami przez ośnieżone lasy często kończą się wspólnym ogniskiem, pieczeniem kiełbasek i degustacją regionalnych potraw.

To atrakcja chętnie wybierana przez rodziny z dziećmi oraz grupy przyjaciół.

Łyżwy na mazurskich lodowiskach

W wielu miastach regionu działają sezonowe lodowiska. Można z nich korzystać między innymi w Giżycku, Ełku, Mikołajkach czy Mrągowie.

Przy sprzyjających warunkach część mieszkańców korzysta również z zamarzniętych jezior, jednak zawsze należy sprawdzić grubość lodu i stosować się do zaleceń służb ratunkowych.

Morsowanie w mazurskich jeziorach

Z roku na rok coraz większą popularnością cieszy się morsowanie. W sezonie zimowym nad jeziorami Niegocin, Tałty czy Śniardwy regularnie spotykają się grupy entuzjastów zimnych kąpieli.

Połączenie aktywności fizycznej, saunowania i morsowania przyciąga osoby szukające zdrowotnej formy wypoczynku i regeneracji.

Rejs pośród lodowych krajobrazów

Choć większość żeglarskich atrakcji zimą jest niedostępna, coraz częściej organizowane są specjalne zimowe rejsy spacerowe po największych jeziorach.

To okazja do zobaczenia mazurskich krajobrazów w zupełnie odmiennej odsłonie. Ośnieżone brzegi, zamarzające zatoki i cisza panująca na wodzie tworzą wyjątkowy klimat.

Mazurskie SPA i hotele nad jeziorami

Dla osób szukających relaksu idealnym wyborem będą liczne hotele wellness.

Wysokim zainteresowaniem cieszą się obiekty nad jeziorami w Mikołajkach, Giżycku i Ostródzie. Baseny z widokiem na zimowy krajobraz, strefy saun, zabiegi pielęgnacyjne oraz bogata oferta gastronomiczna sprawiają, że Mazury stają się atrakcyjną alternatywą dla zatłoczonych górskich kurortów.

Zwiedzanie bez tłumów i podróż przez historię regionu

Zima to jedna z najlepszych pór roku na odkrywanie mazurskich zabytków. Po zakończeniu letniego sezonu turystycznego historyczne miejsca można zwiedzać bez kolejek i tłoku, za to w spokojnej, kameralnej atmosferze. Ośnieżone krajobrazy dodają wielu obiektom wyjątkowego uroku, a krótsze dni sprzyjają spędzaniu czasu w muzeach, zamkach i historycznych kompleksach.

Jednym z najciekawszych miejsc jest Twierdza Boyen w Giżycku, XIX-wieczna pruska fortyfikacja wzniesiona pomiędzy jeziorami Niegocin i Kisajno. Potężne mury, bastiony i wojskowe budynki pozwalają przenieść się w czasy dawnych konfliktów i poznać historię militarnego znaczenia Mazur.

Miłośnicy średniowiecza powinni odwiedzić zamek krzyżacki w Rynie, który dziś mieści hotel, ale wciąż zachował charakter potężnej warowni. Grube mury, gotyckie wnętrza i opowieści o rycerskiej przeszłości sprawiają, że jest to jeden z najbardziej klimatycznych obiektów regionu.

Niezwykłą atmosferę oferuje także Reszel, często nazywany jednym z najpiękniejszych małych miast północnej Polski. Wąskie uliczki, zabytkowa zabudowa i górujący nad miastem zamek biskupów warmińskich tworzą scenerię przypominającą historyczne miasta Europy Środkowej.

Podczas zimowego pobytu warto odwiedzić również Świętą Lipkę, jeden z najważniejszych i najpiękniejszych barokowych zespołów sakralnych w Polsce. Monumentalna bazylika zachwyca bogato zdobionymi wnętrzami, a słynne ruchome organy należą do największych atrakcji architektonicznych regionu.

Nieodłącznym punktem wycieczki po Mazurach pozostaje także Wilczy Szaniec w Gierłoży, czyli dawna kwatera główna Adolfa Hitlera. Rozległy kompleks betonowych bunkrów ukrytych w lesie pozwala lepiej zrozumieć historię II wojny światowej. Zimą miejsce nabiera szczególnego klimatu, a surowe ruiny pośród śniegu robią jeszcze większe wrażenie niż latem.

Warto również zajrzeć do Kętrzyna, gdzie można zobaczyć dobrze zachowany zamek krzyżacki i bazylikę św. Jerzego, oraz do Olsztyna, którego starówka i Zamek Kapituły Warmińskiej przez wiele lat były miejscem działalności Mikołaja Kopernika.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011612081

Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju – podróż do świata papieru i dawnego rzemiosła

Muzeum Papiernictwa to jedna z najważniejszych atrakcji turystycznych Dolnego Śląska, mieszcząca się w zabytkowym młynie papierniczym z XVI wieku. To unikalny obiekt – zarówno w skali Polski, jak i Europy – który od 1968 roku pełni funkcję muzeum i centrum edukacji o historii papieru.

Główną atrakcją muzeum jest możliwość poznania tradycyjnych metod wytwarzania papieru czerpanego. Zwiedzający mogą nie tylko zobaczyć oryginalne urządzenia i maszyny papiernicze, ale także wziąć udział w warsztatach, podczas których własnoręcznie wykonają arkusze papieru. Ekspozycje stałe prezentują historię papiernictwa, techniki produkcji papieru oraz rozwój druku. Muzeum oferuje również wystawy czasowe, zajęcia edukacyjne, wydarzenia kulturalne i zajęcia dla dzieci i młodzieży.
To miejsce łączy tradycję z nowoczesną formą przekazu – idealne zarówno dla rodzin, grup szkolnych, jak i indywidualnych turystów zainteresowanych historią, rzemiosłem i kulturą regionu.

Więcej informacji: www.muzeumpapiernictwa.pl





REKLAMA 0011612013













Kartuzy
STOLICA KASZUB

Gmina Kartuzy zaprasza

Gmina Kartuzy, położona w samym centrum Kaszub jest jedną z najbardziej urokliwych gmin województwa pomorskiego.

KARTUZY - STOLICA KASZUB położone zaledwie 30 km od Gdańska stanową doskonałe miejsce dla organizowania aktywnej turystyki i poznania walorów regionu. Gmina charakteryzuje się bogactwem przyrodniczych krajobrazów, aniewątpliwym atutem jest bliskość autostrady A1 oraz oddalonego o 20 km Portu Lotniczego Gdańsk – Rębiechowo im. Lecha Wałęsy.

NAJCENNIEJSZYM ZABYTKIEM KARTUZ JEST ZESPÓŁ POKLASZTORNY ZAKONU KARTUZÓW Z XIV W. świątynią z charakterystycznym dachem w kształcie wieka trumny. Do historycznej przeszłości miasta związanej z zakonem nawiązują figury mnichów ustawione w różnych punktach miasta. Przebywając na terenie Kartuz warto zajrzeć do **MUZEUM KASZUBSKIEGO IM. FRANCISZKA TREDERA** oraz **GALERII „REFEKTARZ”.**

Wartą zobaczenia jest również **MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA**, która swoją siedzibę ma na kartuskim dworcu integracyjnym. Strudzonym wędrówką polecamy **ODPOCZYNEK W PARKU IM. SOLIDARNOŚCI.** lub w cieniu pięknie odrestaurowanej lokomotywy przy ul. Kolejowej, będącej symbolem znaczenia Kartuz w systemie kolejowym Pomorza.

Zapraszamy do Gminy Kartuzy. Stolica Kaszub czeka na Państwa!

SZCZEGÓLNIE WARTYM POLECENIA JEST SKORZYSTANIE Z ROWERU, którym dzięki intensywnie rozwijającej się sieci ścieżek i tras rowerowych dojedziemy w najbardziej atrakcyjne miejsca gminy. Szczególnie polecamy przejazdy promenadami **NAD JEZIORAMI KARCZEMNYM** i K**LASZTORNYM MAŁYM I DUŻYM**. Korzystając z promenad można dojechać do punktu widokowego **ŁAWKA ASESORA,** wspaniale wypocząć na pięknie urządzonej **WYSPIE ŁABĘDZIA** oraz kąpielisku miejskim i w **KAWIARNI KARTUZJANKA**.

Zwiedzając okolice Kartuz koniecznie trzeba pojechać do **SANKTUARIUM MATKI BOSKIEJ SIANOWSKIEJ – KRÓLOWEJ KASZUB**, do **LASÓW MIRACHOWSKICH** z bogatą fauną i florą, do Stryszej Budy by zobaczyć **PARKI MINIATUR I GIGANTÓW** oraz **KASZUBSKI GRACIK**. Przez teren gminy wytyczono **TRZY TRASY ROWEROWE, 2 SZLAKI PIESZE PTTK** oraz **SZLAK PIELGRZYMKOWY „POMORSKA DROGA ŚWIĘTEGO JAKUBA”.**

W przypadku poruszania się po terenie Kaszub samochodem koniecznie trzeba wykonać **PRZEJAZD TZW. „DROGĄ KASZUBSKĄ”** w kierunku Chmielna, a stamtąd na **ZŁOTĄ GÓRĘ,** skąd rozciąga się przepiękna panorama na jezioro: **BRODNO WIELKIE** oraz na **WZGÓRZA SZYMBARSKIE**.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA

0011610596









Muzeum Techniki Wojskowej GRYF

Dąbrówka k. Trójmiasta

DLACZEGO WARTO:

- ponad 130 pojazdów
- wystawa saperska z największymi zbiorami w Polsce
- strzelnica
- restauracja
- baza noclegowa
- off-road
- przejażdżki: czołg, bat, Star
- sesje zdjęciowe
- wypożyczanie pojazdów do imprez okolicznościowych.



ul. ppłk. Ryszarda Lubowiedzkiego 2
84-242 Dąbrówka
667 910 060

ZESKANUJ I ODWIEDŹ NAS!

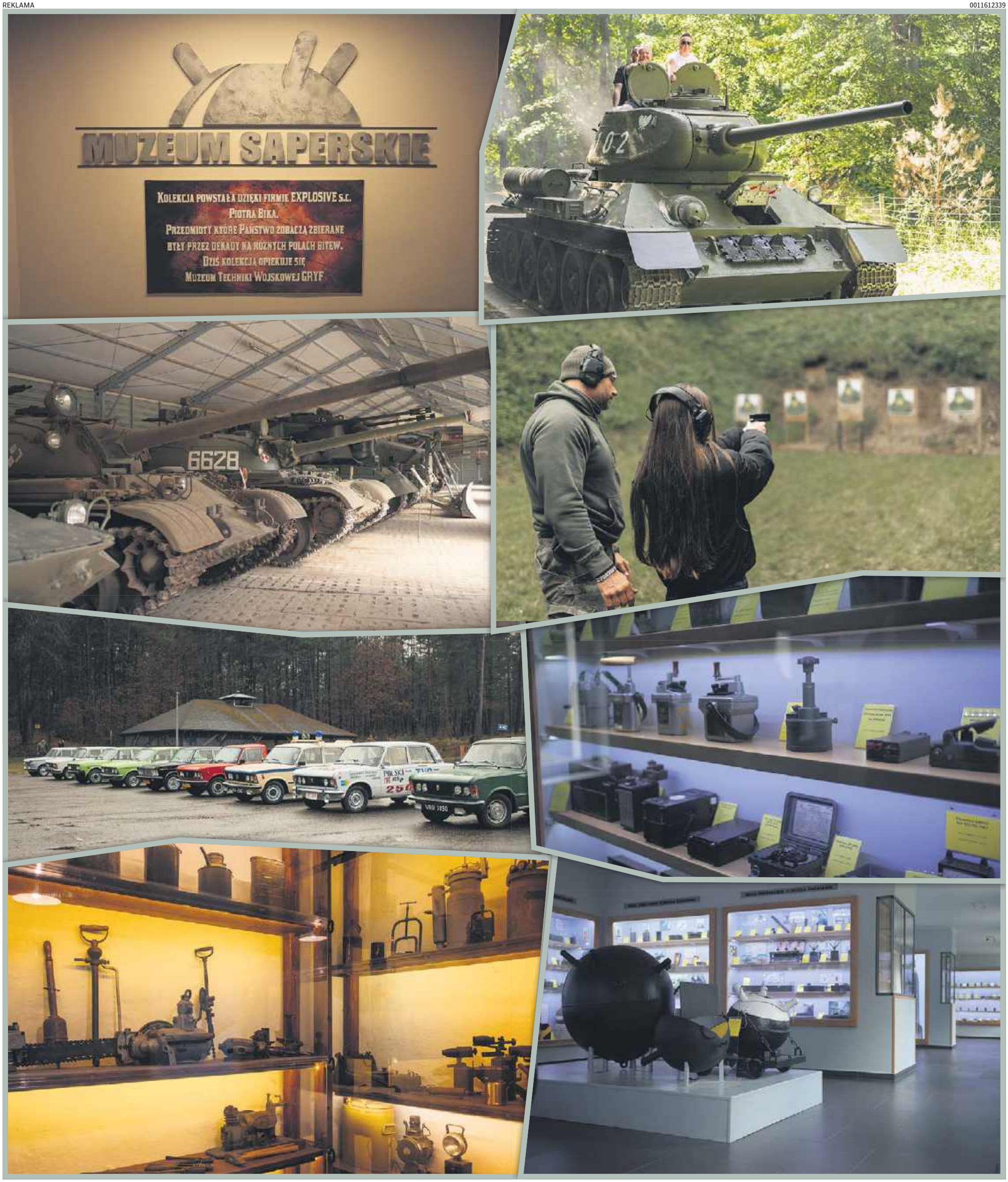




eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA

0011612339



eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Sprzęt narciarski kupić czy wypożyczyć? To zależy, jak często jeździmy na stok

Warto policzyć. Zakup własnego sprzętu może kosztować kilka tysięcy złotych, ale daje wygodę i pozwala idealnie dopasować wyposażenie do swoich potrzeb. Z kolei wypożyczalnia to rozwiązanie tańsze i bardziej elastyczne.



FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Nie ważne czy sprzęt kupujemy czy wypożyczamy - kask na stoku to konieczność

Joanna Boroń

Zbliżający się sezon narciarski sprawia, że wielu miłośników białego szaleństwa staje przed dylematem: inwestować we własny sprzęt czy korzystać z wypożyczalni? Odpowiedź nie jest jednoznaczna. Wszystko zależy od doświadczenia, częstotliwości wyjazdów oraz budżetu. Dla jednych własne narty będą wygodną inwestycją na lata, dla innych wypożyczenie okaże się znacznie bardziej opłacalne.

Własny sprzęt daje komfort i pewność

Doświadczeni narciarze często podkreślają, że nic nie zastąpi sprzętu dobranego indywidualnie do wzrostu, wagi, stylu jazdy i umiejętności. Własne narty oraz buty pozwalają uniknąć każdorazowego dopasowywania wyposażenia podczas wyjazdu.

Szczególnie istotne są buty narciarskie. To właśnie one mają największy wpływ na komfort jazdy. Dobrze dopasowany model minimalizuje ryzyko otarć i bólu stóp, a także pozwala lepiej kontrolować narty.

Posiadanie własnego sprzętu oznacza również oszczędność czasu. Nie trzeba stać w kolejkach do wypożyczalni ani martwić się dostępnością odpowiedniego modelu w szczycie sezonu.

Warto jednak pamiętać, że zakup kompletu wyposażenia wiąże się ze sporym wydatkiem. Za nowe narty, wiązania, buty, kijki i kask trzeba zapłacić od około 2500 do nawet 6000 złotych. W przypadku sprzętu klasy premium koszt może być jeszcze wyższy.

Początkujący nie powinni się spieszyć z zakupem

Eksperci zgodnie podkreślają, że osoby rozpoczynające przygodę z narciarstwem nie muszą od razu inwestować we własny sprzęt.

Pierwsze wyjazdy to czas nauki i poznawania własnych preferencji. Trudno wtedy określić, jaki rodzaj nart będzie najlepszy. Poza tym początkujący często szybko rozwijają umiejętności, przez co sprzęt kupiony na początku może po jednym lub dwóch sezonach okazać się niedopasowany.

W takiej sytuacji wypożyczalnia pozwala dobrać wyposażenie odpowiednie do aktualnego poziomu zaawansowania bez konieczności ponoszenia dużych kosztów.

Ile kosztuje wypożyczenie?

Ceny zależą od regionu i klasy sprzętu. W polskich kurortach za komplet nart, butów i kijków trzeba zapłacić zwykle od 40 do 80 zł za dzień. Za zestawy przeznaczone dla bardziej wymagających narciarzy stawki mogą przekraczać 100 zł dziennie.

Podczas tygodniowego wyjazdu koszt wypożyczenia wynosi najczęściej od 250 do 500 zł. Oznacza to, że osoby jeżdżące na narty raz w roku przez kilka dni mogą przez wiele sezonów korzystać z wypożyczalni, zanim wydadzą tyle, ile kosztowałby zakup własnego wyposażenia.

Są też rozwiązania pośrednie

Wielu narciarzy decyduje się na zakup własnych butów i kasku, a narty wypożycza na miejscu. To kompromis, który pozwala zadbać o komfort i higienę, a jednocześnie uniknąć wysokich kosztów zakupu całego wyposażenia.

Takie rozwiązanie sprawdza się zwłaszcza u osób, które jeżdżą kilka dni w roku, ale cenią wygodę i odpowiednie dopasowanie butów.

Nie zapominajmy o kosztach serwisowania

Kupując własny sprzęt, trzeba uwzględnić także dodatkowe wydatki. Narty wymagają regularnego serwisowania, smarowania ślizgów i ostrzenia krawędzi. Po sezonie konieczne jest również odpowiednie przechowywanie.

Koszty serwisu jednego kompletu mogą wynosić od kilkudziesięciu do ponad stu złotych rocznie. Do tego dochodzi transport sprzętu oraz ryzyko uszkodzenia lub kradzieży.

W przypadku wypożyczenia wszystkie te obowiązki spoczywają na właścicielu sprzętu.

Kiedy kupić, a kiedy wypożyczyć?

Jeśli wybieramy się na stok sporadycznie, raz lub dwa razy w sezonie, wypożyczenie zwykle będzie bardziej opłacalne. Pozwala korzystać z nowoczesnego sprzętu bez ponoszenia wysokich kosztów zakupu i utrzymania.

Zakup warto rozważyć wtedy, gdy jeździmy regularnie, spędzamy na stokach co najmniej kilkanaście dni w sezonie i dobrze wiemy, jaki rodzaj sprzętu odpowiada naszym potrzebom. W takiej sytuacji własne wyposażenie zapewnia większy komfort i z czasem może okazać się korzystniejsze finansowo.

Najważniejsze jest bezpieczeństwo

Niezależnie od tego, czy korzystamy ze sprzętu własnego, czy wypożyczonego, najważniejsze jest jego odpowiednie dopasowanie oraz stan techniczny. Eksperci przypominają również o obowiązkowym kasku dla dzieci i rekomendowanym dla dorosłych. Dobrze dobrany sprzęt nie tylko poprawia komfort jazdy, ale przede wszystkim zwiększa bezpieczeństwo na stoku.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011612281



Termy Gorący Potok

– naturalne źródło relaksu i dobrej zabawy na Podhalu











STREFA BASENOWA

Jeśli szukasz wyjątkowego miejsca, gdzie połączysz relaks, zdrowotne właściwości wód termalnych i bliskość natury to Termy Gorący Potok w Szaflarach są właśnie dla Ciebie. Całoroczne baseny termalne dostarczą Ci niezapomnianych wrażeń o każdej porze roku.

STREFA SPA

SPA & Wellness **„Grzysno Przyjemność”**
Wyjątkowa strefa SPA & Wellness w Termach Gorący Potok to miejsce, gdzie tradycja góralska łączy się z nowoczesnymi rozwiązaniami, oferując gościom niezapomniane chwile relaksu i odprężenia.

RESTAURACJA BEEF MASTER

Restauracja Beef Master, zlokalizowana na terenie Term Gorący Potok w Szaflarach, to miejsce, które smakiem zachwyca miłośników wyśmienitej kuchni. Specjalizuje się w serwowaniu najwyższej jakości mięs, szczególnie steków.

CAMP GORĄCY POTOK

Jedyny camping przy Termach w Polsce
Camp Gorący Potok zlokalizowany jest w bezpośrednim sąsiedztwie Term Gorący Potok w Szaflarach.
Na terenie campingu znajdą Państwo w pełni wyposażony sanitariat z kuchnią, pralnią, suszarnią, toaletami oraz salą zabaw dla dzieci. Do dyspozycji gości są także dwie altany z miejscem do grillowania oraz stanowiska Camper System. Każda z parceli posiada przyłącze do wody i prądu.



Goracy Potok

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

eprasa.pl 72bd85f0c4



FOT. ADOBE

Plusy? Święty spokój, odpoczynek, a bywa,że i oszczędności.

Polacy zamieniają rodzinny stół na hotel, góry czy plaże

Nowe bożonarodzeniowe tradycje? Coraz więcej Polaków, szczególnie tych młodszych, zamiast tradycyjnych świąt wybiera świąteczne pakiety w hotelach, wyjazdy w góry, nad morze, a nawet egzotyczne wakacje.

opr. Joanna Boroń

Boże Narodzenie i Wielkanoc od lat kojarzą się przede wszystkim z rodzinnymi spotkaniami, domowymi przygotowaniami i tradycyjnymi potrawami. Coraz więcej Polaków postanawia jednak spędzić święta inaczej. Zamiast wielodniowego gotowania, sprzątania i organizowania rodzinnych spotkań wybierają wyjazd do hotelu, górskiego kurortu lub zagranicznego resortu. Dla wielu osób świąteczny urlop staje się sposobem na odpoczynek, regenerację i spędzenie czasu z najbliższymi bez codziennych obowiązków.

Hotel zamiast kuchni

Jeszcze kilkanaście lat temu święta poza domem były zjawiskiem niszowym. Dziś wiele hoteli już kilka miesięcy przed Bożym Narodzeniem sprzedaje większość miejsc w świątecznych pakietach.

Popularność takich ofert wynika przede wszystkim z wygody. Goście nie muszą poświęcać czasu na zakupy, przygotowywanie potraw czy porządki. Wszystkie świąteczne obowiązki przejmuje hotelowa obsługa. Na miejscu czeka tradycyjna kolacja wigilijna, świąteczne śniadania, atrakcje dla dzieci oraz dodatkowe aktywności przygotowane specjalnie na ten okres.

Dla wielu rodzin to okazja, by spędzić więcej czasu razem, zamiast przez kilka dni zajmować się organizacją świąt.

Góry niezmiennie na czele

Największym zainteresowaniem cieszą się polskie góry. Zakopane, Białka Tatrzańska, Bukowina Tatrzańska, Karpacz czy Szklarska Poręba co roku przyciągają tysiące turystów chcących połączyć świąteczny klimat z aktywnym wypoczynkiem.

W okresie Bożego Narodzenia dodatkowym atutem są zimowe krajobrazy i możliwość korzystania ze stoków narciarskich. Wielu turystów przyznaje, że wizja świąt w otoczeniu górskich szczytów i ośnieżonych lasów wydaje się znacznie atrakcyjniejsza niż spędzenie kilku dni przy kuchennym stole.

Popularnością cieszą się również obiekty z rozbudowaną strefą wellness i SPA. Coraz częściej święta są bowiem kojarzone nie tylko z tradycją, ale także z relaksem.

Nad morzem nawet zimą

Choć zimowe miesiące nie sprzyjają plażowaniu, polskie wybrzeże również znajduje wielu zwolenników. Święta w Kołobrzegu, Międzyzdrojach, Świnoujściu czy Ustce wybierają przede wszystkim osoby szukające spokoju.

Spacer po niemal pustej plaży, morski klimat i dostęp do hotelowych basenów oraz stref SPA to argumenty, które skutecznie przyciągają gości także poza sezonem letnim. Dla mieszkańców dużych miast taki wyjazd często staje się okazją do prawdziwego odpoczynku od codziennego pośpiechu.

Egzotyka zamiast śniegu

Coraz liczniejszą grupę stanowią także osoby, które święta spędzają za granicą. W sezonie zimowym dużym zainteresowaniem cieszą się między innymi Wyspy Kanaryjskie, Egipt, Zanzibar, Dominikana, Tajlandia czy Zjednoczone Emiraty Arabskie.

Powody są proste. Wielu turystów chce choć na kilka dni uciec od niskich temperatur, krótkich dni i zimowej aury. Wizja świątecznego śniadania przy temperaturze przekraczającej 25 stopni Celsjusza dla wielu osób okazuje się kusząca.

Biura podróży zauważają, że egzotyczne kierunki wybierają nie tylko pary, ale również całe rodziny. Zdarza się, że koszt świątecznego wyjazdu dla kilku osób jest porównywalny z wydatkami związanymi z organizacją dużych rodzinnych świąt w domu.

Młodsze pokolenie zmienia podejście do tradycji

Eksperci rynku turystycznego zwracają uwagę, że zmienia się sposób postrzegania świąt. Dla młodszych pokoleń coraz większe znaczenie mają wspólne przeżycia i doświadczenia, a mniejsze wielogodzinne przygotowania.

Zamiast kolejnego kompletu prezentów wielu Polaków woli podarować sobie wspólny wyjazd. Taki trend szczególnie widoczny jest wśród trzydziesto- i czterdziestolatków, którzy na co dzień żyją w szybkim tempie i traktują święta jako jedną z niewielu okazji do dłuższego odpoczynku.

Nie oznacza to jednak rezygnacji z tradycji. Hotele i ośrodki turystyczne coraz częściej przygotowują wigilijne kolacje, wspólne kolędowanie, spotkania z Mikołajem czy świąteczne warsztaty dla dzieci, dzięki czemu goście mogą zachować rodzinny charakter świąt również poza domem.

Liczą się wspomnienia

Psychologowie podkreślają, że coraz więcej osób stawia na jakość wspólnie spędzanego czasu. Zamiast wielogodzinnego gotowania i organizacyjnego stresu wybierają doświadczenia, które pozwalają budować relacje i tworzyć wspomnienia.

REKLAMA 0011605418



eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA

0011608576

HOTEL
GLAR
CONFERENCE & SPA

Komfort w rytmie natury.

- konferencje
- szkolenia
- wydarzenia
- SPA & wellness
- wczasy
- pobyty
- imprezy okolicznościowe







WISEŁKA | WYSPA WOLIN | www.hotelglar.pl | tel. +48 91 327 55 00

10 KM OD MIĘDZYZDROJÓW – 100 KM OD SZCZECINA – 240 KM OD BERLINA

/HotelGLAR /hotelglar

REKLAMA

0011612864



eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Jarmarki bożonarodzeniowe. Niemcy, Czechy i Litwa na świąteczny weekend

Święta inaczej. Niemieckie jarmarki zachwycają tradycją i rozmachem, czeskie urzekają historyczną scenerią, a litewskie pozwalają odkryć mniej znane oblicze bożonarodzeniowych zwyczajów.

opr. Joanna Boroń

Zapach grzanego wina, tysiące światełek, ręcznie wykonane ozdoby i regionalne przysmaki. Jarmarki bożonarodzeniowe od lat przyciągają tłumy turystów, a mieszkańcy Polski nie muszą wcale planować dalekich podróży, by poczuć ich wyjątkową atmosferę. Wystarczy weekend i krótka podróż za zachodnią, południową lub północno-wschodnią granicę, by znaleźć się wśród najpiękniejszych świątecznych targów Europy.

Drezno. Jeden z najstarszych jarmarków na świecie

Jeżeli mowa o bożonarodzeniowych tradycjach, trudno pominąć Drezno. Słynny Striezelmarkt organizowany jest od XV wieku i należy do najstarszych jarmarków na świecie.

Na odwiedzających czekają setki stoisk z regionalnym rękodziełem, drewnianymi figurkami z Rudaw oraz słynną drezdeńską struclą bożonarodzeniową. Nad placem góruje ogromna świąteczna piramida, a całe centrum miasta zamienia się w rozświetloną krainę pełną muzyki i świątecznych aromatów.

Drezno jest szczególnie atrakcyjnym kierunkiem dla mieszkańców zachodniej i południowo-zachodniej Polski. Z Wrocławia można dotrzeć tam samochodem w około trzy godziny.

Görlitz. Kameralny klimat tuż przy granicy

Położone nad Nysą Łużycką Görlitz, sąsiadujące z polskim Zgorzelcem, to doskonała propozycja na jednodniowy lub weekendowy wyjazd. Historyczna starówka uchodzi za jedną z najpiękniejszych w Niemczech, a w grudniu nabiera wyjątkowego uroku.

Tutejszy jarmark nie jest tak wielki jak ten w Dreźnie, ale właśnie kameralna atmosfera stanowi jego największy atut. Spacer wśród średniowiecznych kamieniczek, świątecznych iluminacji i lokalnych stoisk pozwala poczuć prawdziwy klimat niemieckiego Adwentu.

Budziszyn. Święta w sercu Łużyc

Warto zajrzeć także do Budziszyna, miasta nazywanego stolicą Górnych Łużyc. Przedświąteczne targi odbywają się na zabytkowym rynku, a ich dodatkową atrakcją jest możliwość poznania tradycji Serbołużyczan – najmniejszego narodu słowiańskiego w Europie.

To miejsce dla osób, które oprócz świątecznych zakupów lubią poznawać lokalną kulturę i historię.

Praga. Jarmark z widokiem na zabytki

Czeska stolica od lat znajduje się w czołówce europejskich rankingów świątecznych jarmarków. Główne targi odbywają się na Rynku Staromiejskim i Placu Wacława.

W otoczeniu gotyckich kościołów i zabytkowych kamienic stoją setki drewnianych budek oferujących tradycyjne czeskie przysmaki. Można spróbować trdelníków, pieczonych kiełbasek, lokalnych serów oraz gorącego miodu pitnego.

Wieczorem ogromna choinka oraz świąteczne iluminacje tworzą niezwykłą scenerię, która przyciąga turystów z całego świata.

Ołomuniec. Świąteczna perełka Moraw

Osoby szukające mniej zatłoczonych miejsc powinny rozważyć Ołomuniec. To jedno z najpiękniejszych miast Czech, wpisane na listę UNESCO dzięki Kolumnie Trójcy Przenajświętszej.

Świąteczny jarmark organizowany jest na historycznym rynku i zachwyca lokalnym charakterem. Można tutaj kupić morawskie wina, regionalne wyroby rzemieślnicze i tradycyjne ozdoby świąteczne. Wszystko odbywa się w spokojniejszej atmosferze niż w Pradze.

Liberec. Idealny pomysł na weekend

Położony niedaleko polskiej granicy Liberec jest jednym z najłatwiej dostępnych kierunków dla mieszkańców Dolnego Śląska. Jarmark odbywa się na rynku przed miejskim ratuszem przypominającym wiedeński pałac.

To świetne miejsce na rodzinny wyjazd. Po zwiedzaniu stoisk można odwiedzić miejscowe zoo, centrum nauki i rozrywki iQLANDIA lub wybrać się na spacer po świątecznie udekorowanym centrum miasta.

Wilno. Boże Narodzenie w bałtyckim wydaniu

Coraz większą popularnością wśród polskich turystów cieszy się Wilno. Stolica Litwy zachwyca nie tylko historią i architekturą, ale również świąteczną atmosferą.

Centralnym punktem jarmarku jest plac Katedralny, gdzie co roku staje okazała choinka uznawana za jedną z najpiękniejszych w Europie. Wokół niej rozstawiane są stoiska z rękodziełem, litewskimi słodyczami i regionalnymi przysmakami.

Spacer po starówce pozwala odkryć także liczne kawiarnie i restauracje serwujące tradycyjne świąteczne dania kuchni litewskiej.

Druskienniki. Święta połączone z relaksem

Alternatywą dla Wilna mogą być Druskienniki, znane uzdrowisko położone niedaleko granicy z Polską. W grudniu miasto zamienia się w prawdziwą zimową krainę.

Oprócz świątecznego jarmarku na odwiedzających czekają termy, strefy wellness oraz całoroczny stok narciarski Snow Arena. To propozycja dla tych, którzy chcą połączyć świąteczny klimat z wypoczynkiem.



FOT. JOANNA BORON

W poszukiwaniu świątecznego klimatu warto ruszyć poza polskie granice.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011612397

Gmina i Miasto Witkowo

Skorzęcin – wakacyjne serce Wielkopolski!



Szukasz miejsca, w którym połączysz relaks nad wodą, aktywny wypoczynek i rodzinne atrakcje? Skorzęcin zaprasza na niezapomniany wypoczynek nad jednym z najpiękniejszych jezior w Polsce!

Położony pomiędzy Jeziorami: Niedzięgiel oraz Białym, Ośrodek Wypoczynkowy w Skorzęcinie od lat przyciąga turystów z całego kraju. Szeroka piaszczysta plaża, klimatyczne molo, bogata oferta gastronomiczna oraz noclegowa i 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 oraz wiele innych atrakcji. Nad bezpieczeństwem wypoczywających każdego dnia czuwają ratownicy wodni, całodobowa ochrona oraz ratownik medyczny w ambulatorium. Monitoring i współpraca służb gwarantują spokojny i komfortowy wypoczynek przez cały sezon.

Miłośnicy sportu również nie będą się nudzić. Korty tenisowe, boiska do koszykówki i siatkówki plażowej, piłki nożnej 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. 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 72bd85f0c4



FOT. A. BOROŃ

Zaletą Karkonoszy są piękne trasy, ale niezbyt wymagające.

Święta w Karkonoszach? To dobry pomysł. Nie wierzycie?

Karkonosze są jednym z najlepszych kierunków na zimowy weekend, albo świąteczny wypad. To idealne miejsce zarówno dla miłośników górskich wędrówek, jak i osób szukających aktywnego wypoczynku w wyjątkowej scenerii.

opr. Joanna Boroń

Ośnieżone szczyty, zamarznięte wodospady, klimatyczne schroniska i jedne z najpiękniejszych panoram w polskich górach. Karkonosze od lat należą do najchętniej odwiedzanych pasm górskich zimą. To doskonały kierunek zarówno dla miłośników długich wędrówek, jak i osób szukających spokojnego weekendu wśród malowniczych krajobrazów.

Choć zimowe warunki wymagają większego przygotowania niż latem, wiele tras pozostaje dostępnych dla turystów. Warto jednak pamiętać o odpowiednim obuwiu, raczkach oraz sprawdzaniu prognoz pogody przed wyjściem na szlak.

Śnieżka – obowiązkowy punkt każdej wizyty

Najbardziej rozpoznawalnym celem w Karkonoszach jest oczywiście Śnieżka, najwyższy szczyt pasma i całych Sudetów, wznoszący się na wysokość 1603 m n.p.m.

Zimą na szczyt najczęściej wyrusza się z Karpacza. Popularna trasa prowadzi przez schronisko Dom Śląski. Podejście zajmuje około 3-4 godzin w jedną stronę, w zależności od warunków śniegowych. Nagrodą są niezwykłe widoki na polskie i czeskie góry oraz charakterystyczne obserwatorium meteorologiczne przypominające kosmiczne talerze.

Przy dobrej pogodzie panorama ze Śnieżki należy do najpiękniejszych w kraju.

Samotnia i Strzecha Akademicka – klasyk dla każdego

To propozycja dla osób, które chcą poczuć górski klimat bez konieczności zdobywania najwyższych szczytów.

Szlak rozpoczyna się przy świątyni Wang w Karpaczu i prowadzi do dwóch słynnych schronisk: Strzechy Akademickiej oraz Samotni. Szczególnie zimą schronisko Samotnia prezentuje się bajkowo. Położone nad Małym Stawem, otoczone śnieżnymi zboczami, uchodzi za jedno z najpiękniej położonych schronisk w Polsce.

Trasa jest stosunkowo krótka, dlatego świetnie nadaje się na rodzinny spacer lub jednodniową wycieczkę.

Szrenica i okolice Szklarskiej Poręby

Osoby nocujące w Szklarskiej Porębie powinny rozważyć wejście na Szrenicę. Szczyt położony na wysokości 1362 m n.p.m. oferuje rozległe widoki na Karkonosze oraz Góry Izerskie.

Po drodze można zatrzymać się w schronisku na Hali Szrenickiej. Trasa nie należy do szczególnie trudnych, choć zimą warto zachować ostrożność przy oblodzeniach.

Dodatkową atrakcją jest możliwość skorzystania z wyciągu krzesełkowego, który pozwala skrócić podejście.

Śnieżne Kotły – jedno z najbardziej spektakularnych miejsc w Sudetach

Ten potężny polodowcowy kocioł zachwyca o każdej porze roku, ale zimą robi szczególne wrażenie. Strome ściany skalne pokryte śniegiem i lodem tworzą niemal alpejski krajobraz.

Najłatwiej dotrzeć tutaj ze Szklarskiej Poręby przez Halę Szrenicką. Trasa jest dłuższa, ale oferuje wyjątkowe widoki i pozwala zobaczyć jedne z najbardziej charakterystycznych formacji skalnych w polskich górach.

Wodospad Kamieńczyka i Wodospad Szklarki

Jeżeli warunki pogodowe nie sprzyjają wysokogórskim wyprawom, warto wybrać się do najsłynniejszych karkonoskich wodospadów.

Wodospad Kamieńczyka, najwyższy w polskich Sudetach, zimą często pokrywa się lodowymi formacjami. Nie mniej efektownie prezentuje się Wodospad Szklarki, do którego prowadzi łatwy i krótki szlak.

To atrakcje dostępne niemal dla każdego, również dla rodzin z dziećmi.

O czym pamiętać przed wyjściem na szlak?

Zimą pogoda w Karkonoszach potrafi zmieniać się bardzo szybko. W plecaku powinny znaleźć się raczki, ciepła odzież, termos z gorącym napojem, naładowany telefon i latarka czołowa. W wyższych partiach gór często występują silne podmuchy wiatru oraz mgły ograniczające widoczność.

Dobrze przygotowany weekend w Karkonoszach może jednak dostarczyć niezapomnianych wrażeń. Ośnieżona Śnieżka, klimatyczne schroniska i malownicze panoramy sprawiają, że jest to jeden z najciekawszych kierunków na zimowy wyjazd w Polsce.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA

0011612627



BAŁTYK PO SWOJEMU, CZYLI JAK ODKRYĆ MIĘDZYZDROJE NA NOWO PRZEZ 365 DNI W ROKU

Kiedy myślisz o polskim morzu, przed oczami staje Ci zapewne lipcowe popołudnie: parawany rozstawione na plaży, kolejka po gofry na promenadzie i głośny szum kurortu, który nie zasypia. Piękne wspomnienia z wakacji, prawda? A teraz wyobraź sobie zupełnie inny obrazek. Jest jesienny poranek albo zimowe popołudnie. Otwierasz okno apartamentu, bierzesz głęboki wdech i zamiast miejskiego zgiełku czujesz zapach wilgotnych drzew i morskiego jodu. Za oknem rozciąga się cisza Wolińskiego Parku Narodowego, a Ty za chwilę zanurzysz się w ciepłej, parującej wodzie basenu pod gołym niebem.









W **Sea & Forest** w Międzyzdrojach wierzymy, że odpoczynek nie ma daty ważności w kalendarzu, a Bałtyk nie potrzebuje trzydziestu stopni w cieniu, żeby zachwycać. Zmieniamy myślenie o nadmorskich wyjazdach – tworzymy przestrzeń, w której zwalniasz tempo dokładnie wtedy, kiedy tego potrzebujesz. Przez 365 dni w roku.

LAS, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ I BRAK LOGISTYCZNEGO STRESU

Naszą największą tajemnicą jest sąsiedztwo Wolińskiego Parku Narodowego. To naturalny filtr, który odcina codzienny pośpiech i przebodźcowanie. Tutaj pogoda przestaje być warunkiem udanego wyjazdu, a staje się jedynie malowniczym tłem. Jesienny deszcz bębniący o szyby czy zimowy szron na gałęziach to nie powód do nudy w czterech ścianach, ale idealny pretekst, żeby nareszcie nigdzie się nie spieszyć.

Zamiast ciasnego pokoju hotelowego, w którym po dwóch dniach zaczyna brakować powietrza, dostajesz tu przestrzeń i swobodę pełnowymiarowego apartamentu z własnym aneksem i osobną sypialnią. Co więcej, odpoczynek zaczyna się u nas jeszcze przed przekroczeniem progu recepcji. Jeśli martwisz się jak dostaniesz się na plaże to nasz brandowany meleks, kursujący w sezonie letnim, dowiezie nad brzeg morza, czy do centrum kurortu - wygodnie, ekologicznie i bez szukania miejsc parkingowych.





CIEPŁA WODA POD GOŁYM NIEBEM I BALIJSKI SPOKÓJ

Prawdziwa magia zaczyna się na zewnątrz, gdy temperatura spada poniżej zera. Całoroczne, podgrzewane baseny zewnętrzne i jacuzzi otoczone drzewami to doświadczenie, które zostaje w pamięci na długo. Unosząca się nad wodą para, rześkie powietrze i pełen relaks – to nasz sposób na każdą porę roku.













Gdy zechcesz wejść w regenerację jeszcze głębiej, tuż obok czeka **SPA SHEPT**. To kameralna strefa wyciszenia, w której indonezyjskie terapeutki przenoszą gości w świat autorskich, balijskich rytuałów. Bez pośpiechu, przy kojących dźwiękach i zapachach, które od progu pozwalają zapomnieć o świecie na zewnątrz.

DWA OBLICZA SMAKU

Dobry wypoczynek zawsze idzie w parze z dobrym jedzeniem, ale w różnym nastroju – dlatego w Sea & Forest podzieliliśmy kulinarny świat na dwie niezależne przestrzenie. Poranki i niespieszne popołudnia należą do restauracji, gdzie w ciepłej, swobodnej atmosferze zjesz pyszne śniadanie przed spacerem po lesie lub plaży.







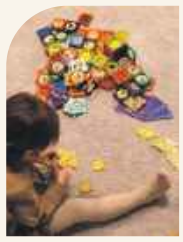
Wieczorem scenę przejmuje restauracja a la carte. To nasza autorska przestrzeń o wyrafinowanym charakterze. Odcięta od codziennego zgiełku, z nastrojowym światłem, dopracowaną kartą dań i starannie wyselekcjonowanymi winami. Idealne miejsce na kolację we dwoje, podczas której czas płynie wolniej.

FERIE ZIMOWE NAD MORZEM I RODZINNY URLOP, NA KTÓRYM NAPRAWDĘ ODPOCZNIESZ

Często mówi się, że wyjazd z dziećmi to nie urlop, tylko zmiana miejsca opieki. Postanowiliśmy odczarować ten mit – szczególnie w okresie **ferii zimowych**, kiedy szukamy dla bliskich odmiany od górskich korków i zatłoczonych stoków. Zima nad Bałtykiem to najwyższe stężenie jodu w powietrzu, puste, szerokie plaże idealne na długie spacery i zero pośpiechu.

W SEA & FOREST DZIECI DOSTAJĄ WŁASNĄ, WIELKĄ PRZYGODĘ

Różnorodne i kreatywne animacje sprawiają, że czas płynie szybko, a zabawa nie ma końca. A co z rodzicami? Dzięki przemyślanym atrakcjom, pod opieką doświadczonych opiekunek, zyskujesz gwarantowany czas tylko dla siebie. Możesz w spokoju wypić ciepłą kawę, wyskoczyć na rozgrzewający masaż do SPA SHEPT, albo po prostu poczytać książkę, mając pewność, że najmłodsi świetnie się bawią.





ZAWSZE RAZEM – RÓWNIEŻ NA CZTERECH ŁAPACH

Wiemy też, że dla wielu z nas pełny relaks jest możliwy tylko wtedy, gdy wszyscy członkowie rodziny są w komplecie. W Sea & Forest czworonogi nie są jedynie „tolerowane” – są pełnoprawnymi gośćmi. Bezpośrednie wyjście na leśne ścieżki Wolińskiego Parku Narodowego sprawia, że poranny spacer z psem staje się najprzyjemniejszym punktem dnia, a bliskość szerokiej, pustej poza sezonem plaży daje wolność, o jakiej w mieście można tylko pomarzyć.

WPADNIJ DO LASU NAD SAMYM MORZEM – CZEKAMY NA CIEBIE PRZEZ CAŁY ROK

Sea & Forest to nie jest kolejny adres na wakacyjnej mapie. To sposób na to, by złapać oddech podczas zimowych ferii, naładować baterie w listopadzie i celebrować lato z dala od tłumów.

SEA & FOREST
RESORT MIĘDZYZDROJE

Sea & Forest Międzyzdroje
Ustronie Leśne 13, 72-500 Międzyzdroje
91 466 05 00 recepcja@seaforest.pl
www.seaforest.pl

eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

Na które jarmarki bożonarodzenio we warto wybrać się w grudniu?

Świąteczne klimaty Zapach grzanego wina, pierników i pieczonych migdałów, tysiące światełek, świąteczne dekoracje oraz rękodzieło tworzone przez lokalnych artystów - dla wielu wizyta na jarmarku świątecznym to obowiązkowy punkt.

opr. Joanna Boroń

Polskie jarmarki bożonarodzeniowe z roku na rok przyciągają coraz więcej odwiedzających i coraz częściej porównywane są do słynnych wydarzeń organizowanych w Niemczech czy Austrii. Wrocław, Gdańsk, Kraków czy Poznań potrafią stworzyć prawdziwie bajkową atmosferę, a weekendowy wyjazd na jarmark może być doskonałym sposobem na rozpoczęcie świątecznych przygotowań.

Wrocław – jeden z najpiękniejszych w Europie

Od lat za najpopularniejszy jarmark bożonarodzeniowy w Polsce uchodzi ten organizowany we Wrocławiu. Rozciąga się na Rynku, Placu Solnym oraz okolicznych uliczkach, tworząc prawdziwe świąteczne miasteczko.

Na odwiedzających czekają setki stoisk z ozdobami, zabawkami, wyrobami rzemieślniczymi i regionalnymi przysmakami. Dużą atrakcją są bajkowe dekoracje, karuzele, ogromna choinka oraz liczne występy artystyczne.

Wrocław szczególnie efektownie prezentuje się po zmroku, gdy centrum miasta rozświetlają tysiące lampek. Wrocław zaprasza do 7 stycznia.

Gdańsk – święta nad Bałtykiem

Jarmark Bożonarodzeniowy w Gdańsku regularnie trafia do zestawień najpiękniejszych wydarzeń świątecznych w Europie.

W sercu historycznego centrum można znaleźć stoiska z regionalnymi wyrobami, kaszubskim rękodziełem i świątecznymi przysmakami. Niezwykłą atmosferę tworzą iluminacje, interaktywne instalacje oraz charakterystyczna świąteczna brama prowadząca na teren jarmarku. Jarmark potrwa do 23 grudnia.

Kraków – świąteczny klimat pod Wawelem

Bożonarodzeniowy jarmark na Rynku Głównym w Krakowie należy do najstarszych w Polsce. Historyczna sceneria Sukiennic, Kościoła Mariackiego i średniowiecznej zabudowy sprawia, że wydarzenie ma wyjątkowy charakter.

Na stoiskach można kupić tradycyjne ozdoby, ręcznie wykonywane szopki, wyroby regionalne oraz świąteczne przysmaki z różnych regionów Polski. Jarmark trwa do 1 stycznia.

Wizyta na krakowskim jarmarku to także doskonała okazja do zwiedzania miasta, które w grudniu prezentuje się szczególnie malowniczo.

Poznań – święta i wielkie koło widokowe

Poznański Betlejem od kilku lat jest jednym z największych jarmarków świątecznych w kraju. Oprócz tradycyjnych stoisk pojawiają się tu atrakcje znane z zachodnioeuropejskich jarmarków.

Jednym z symboli wydarzenia stało się wielkie koło widokowe, z którego można podziwiać świątecznie udekorowane miasto. Nie brakuje także koncertów, pokazów świetlnych i atrakcji dla dzieci.

Warszawa – kilka jarmarków w jednym mieście

Stolica oferuje kilka świątecznych lokalizacji. Najbardziej znane jarmarki odbywają się na Starym Mieście, przy Barbakanie oraz wokół Krakowskiego Przedmieścia.

Spacer wśród świątecznych iluminacji, które co roku przyciągają tysiące turystów, można połączyć z wizytą na lodowisku lub zwiedzaniem muzeów i zabytków stolicy. Kiedy? do 3 stycznia.



FOT.

Poznań w tym roku zaprasza na Stary Rybek, Plac Wolności oraz na tereny targowe.

Toruń – miasto pierników

Jeżeli święta kojarzą się przede wszystkim z aromatem korzennych przypraw, warto odwiedzić Toruń. Jarmark organizowany na Rynku Staromiejskim słynie z pierników, lokalnych wypieków oraz świątecznych słodkości. Zabytkowa starówka wpisana na listę UNESCO stanowi doskonałą scenerię dla grudniowych wydarzeń.

Dodatkową atrakcją są warsztaty wypieku pierników organizowane przez lokalne manufaktury. Toruń zaprasza do 22 grudnia.

Katowice – świąteczne miasteczko na Śląsku

Coraz większą popularnością cieszy się również jarmark na katowickim rynku. Oprócz stoisk z rękodziełem i regionalnymi produktami pojawiają się tam lodowisko, karuzele oraz świąteczne atrakcje dla rodzin z dziećmi. To dobra propozycja dla mieszkańców południowej Polski, którzy szukają klimatycznego miejsca bez konieczności dalekich podróży. Jarmark potrwa do 10 stycznia.

Szczecin – święta na Pomorzu Zachodnim

Mieszkańcy Pomorza Zachodniego chętnie odwiedzają jarmark w Szczecinie. W centrum miasta pojawiają się drewniane domki z regionalnymi produktami, świąteczne dekoracje oraz strefy gastronomiczne.

W połączeniu z charakterystycznymi Wałami Chrobrego i świątecznie oświetlonym centrum miasta tworzy to ciekawą propozycję na jednodniowy lub weekendowy wyjazd. Szczecin zaprasza do 22 grudnia.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011612960



KAMPERY
KOŁOBRZEG

WYNAJEM–SPRZEDAŻ–SERWIS–AKCESORIA

Wolność na czterech kołach

WYRUSZ W PODRÓŻ KAMPEREM Z KOŁOBRZEGU!

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

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

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

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

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

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

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



eprasa.pl 72bd85f0c4

PARTNER WYDANIA URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

9 najpiękniejszych wsi i miasteczek Polski na zimową, świąteczną wyprawę

W poszukiwaniu świątecznego klimatu. Magię Świąt można poczuć nie tylko w centrach wielkich miast. W mniejszych miasteczkach i na polskich wsiach także czeka wiele ciekawych i oryginalnych atrakcji.



FOT. ILUSTRACJA MARIUSZ KOPAŁA

Warto wyrwać się z miasta, by zobaczyć, jakie atrakcje oferują mniejsze aglomeracje i wsie

Emil Hoff

Rozświetlone domy, bajkowe szopki, świąteczne jarmarki i miejsca, w których bożonarodzeniowa atmosfera czuć na każdym kroku. W różnych zakątkach Polski można znaleźć wyjątkowe atrakcje, które pozwalają poczuć magię Świąt i przypominają o najpiękniejszych tradycjach tego wyjątkowego czasu.

W Sieradzu będzie aż gęsto od świątecznej atmosfery

Zaczynamy od jednego miejsca na mapie Polski, które co roku bardzo wyróżnia się w okresie świąteczno-noworocznym. Mowa o Sieradzu, a konkretnie o posesji państwa Kulawiaków przy ul. Wiejskiej 6. To najpiękniej przystrojony na Święta dom w mieście, a pewnie i w całej Polsce!

Jest tu wszystko – łańcuchy, błyszczące choinki, ruchome i nieruchome figury Mikołajów, elfów i innych cudaków, związanych z Bożym Narodzeniem. W zeszłym roku posesję zdobiło łącznie aż 170 tys. lampek! Może w tym sezonie uda się pobić rekord.

Lampki na posesji państwa Kulawiaków włączane są najczęściej na ok. 10 dni przed wigilią.

Popowo, czyli „polskie Las Vegas"

W 2007 r. mieszkańcy wsi Popowo (woj. lubelskie) wygrali konkurs na najpiękniejsze świąteczne dekoracje, zorganizowany przez gminę Bledzew. Od tamtej pory duma nie pozwala im przekazać pałeczki komu innemu.

Co roku na Boże Narodzenie mieszkańcy zmieniają Popowo w jeden wielki ogród światła. Dekoracje i lampki zdobią domy, budynki gospodarskie, kościół, remizę, a nawet psie budy.

Niezwykły widok pięknie przyozdobionej i rozświetlonej wsi, zamieszkanej ledwie przez 300 osób, przyciąga turystów z całej Polski. Zawsze warto zobaczyć, jakie pomysły na dekoracje zrealizowali mieszkańcy Popowa w kolejnym sezonie. Lampki włączane są co roku wieczorami, najpierw tuż przed wigilią Bożego Narodzenia, i można je podziwiać do Święta Trzech Króli 6 stycznia.

Najstarsza ruchoma szopka w Polsce

Jak okres bożonarodzeniowy, to oczywiście także fantastyczne szopki. W Polsce mamy wiele pięknych szopek to podziwiania, a wśród nich prawdziwe dzieła sztuki, jak np. szopki krakowskie, tradycję budowania których wpisano na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. Wielkim zainteresowaniem cieszą się także szopki ruchome, a najstarsza z nich stoi nie w Krakowie, lecz w dolnośląskich Wambierzycach. Zaczął ją budować zegarmistrz Longinus Wittig ok. 1850 r., a dzieło kontynuowali jego potomkowie.

Dziś szopka w Wambierzycach to prawdziwy spektakl. Składa się z ok. 800 figur, z których 300 jest ruchomych. Figurki i scenografie układają się w szereg scen z życia Chrystusa (nie tylko narodzenie), a także ilustrują życie codzienne mieszkańców regionu. Jest np. scenka w kopalni i inna, ukazująca zabawę ludową.

Szopka wambierzycka to konstrukcja stała i można ją podziwiać przez cały rok, więc nie musicie tłoczyć się z innymi w przedświąteczny weekend, by ją zobaczyć, choć oczywiście tuż przed Bożym Narodzeniem szopka ma największy urok.

Skanseny, czyli Święta po dawnemu

W okresie poprzedzającym Boże Narodzenie warto zaplanować wycieczkę do któregoś z pięknych skansenów, w których zebrano lub odtworzono przykłady dawnej, XVIII czy XIX-wiecznej zabudowy wiejskiej z różnych regionów. W okresie przedświątecznym w wielu skansenach organizowane są specjalne wystawy poświęcone lokalnym bożonarodzeniowym tradycjom, a nawet całe jarmarki świąteczne, na których sprzedawane są piękne rękodzielnicze wyroby i regionalne przysmaki, a także odśpiewywane ludowe kolędy.

Garść przykładów: w Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu bożonarodzeniowy jarmark zaplanowano na 7 grudnia 2025. Z kolei unikalne Miasteczko Galicyjskie w Nowym Sączu będzie miało jarmark 21 grudnia. Jakiś świąteczny festyn tradycyjnie odbywa się też w Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku, choć daty jeszcze nie podano, a także w Kaszubskim Parku Etnograficznym we Wdzydzach Kiszewskich, gdzie z reguły przed Świętami powstaje specjalna okolicznościowa wystawa.

Skoro już jesteśmy przy Świętach po dawnemu, zimą warto też odwiedzić Zalipie, słynną „malowaną wieś" w Małopolsce. Tamtejsza Zagroda Felicji Curyłowej jest artystycznym sercem całego regionu i w niej właśnie zapoczątkowano tradycję zdobienia pięknymi malowankami ścian zewnętrznych i wewnętrznych domów, zabudowań, a nawet studni i płotów. Zalipie o każdej porze roku wygląda niesamowicie, także zimą! Choć nie ma tu jarmarku świątecznego, na Boże Narodzenie w agroturystykach Zalipia i okolicy organizowane są wigilijne wieczerze z tradycyjnymi potrawami.

Chełmno, czyli zimowe święto miłości

Chełmno w woj. kujawsko-pomorskim oferuje niezwykłą atrakcję może nie na Boże Narodzenie, ale na pewno na zimę, a konkretnie na ponury luty, kiedy jakieś rozrywki i ciekawe wydarzenia są pilnie potrzebne, by odciągnąć naszą uwagę od marnej pogody.

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA 0011613004

ŚWIAT OPERY I TEATRU

Podróże pod patronatem prasowym Tygodnika ANGORA



Zapraszamy na wycieczki dla melomanów; miłośników opery, baletu i muzyki klasycznej. Nasze imprezy mają ekskluzywny charakter. Projektowane są z myślą o wymagających Klientach, pragnących uczestniczyć w międzynarodowych wydarzeniach kultury wysokiej.

Głównym punktem programu jest zawsze opera, balet lub koncert, a potem uroczysta kolacja lub obiad. Jest to czas na dyskusję i wymianę opinii.

Precyzyjnie przygotowany program turystyczny zapewnia Uczestnikom pełen komfort zwiedzania, aby bez pośpiechu delektować się atrakcjami miasta. Starannie dobrane 4* i 5* hotele zawsze znajdują się w ścisłym centrum. Podróże, w większości lotnicze, rozpoczynamy w Warszawie.

W przygotowaniu nasze wycieczki na początek roku 2027:

Modena-Parma-Reggio Emilia-Bolonia
(Śladami Luciano Pavarottiego)
- ***Kopciuszek*** Giuseppe Verdiego
- ***Rigoletto*** Giuseppe Verdiego
  18-21 lutego 2027

Bari
- ***Nabucco*** Giuseppe Verdiego 11-14 marca 2027

Nowy Jork
- ***Manon*** Jules'a Masseneta 7-13 kwietnia 2027

Informacja i rezerwacja Regionalna Agencja Turystyki GRAND TOUR
90-430 Łódź ul. Piotrkowska 123 ✆ 42 632 63 79, 42 632 06 47 jola.grandtour@hotmail.com katarzyna.grandtour@gmail.com
www.grandtour.com.pl

AUTOREKLAMA 0011613109

Polecamy →

strona podróży



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

eprasa.pl 72bd85f0c4

REKLAMA

0011607636

MUZEUM PAMIĘCI MIESZKAŃCÓW ZIEMI OŚWIĘCIMSKIEJ

Poznaj historie ludzi, którzy pomagali więźniom KL Auschwitz



Czekamy na Ciebie!

www.muzeumpamieci.pl

ul. Maksymiliana Kolbego 2A, Oświęcim
telefon: 33 447 40 84 e-mail: biuro@muzeumpamieci.pl

eprasa.pl 72bd85f0c4