

# TU ZACZYNA SIĘ TWOJA PODRÓŻ

BEZPŁATNY MAGAZYN MDA S.A.

**MDA**  
MAŁOPOLSKIE DWORCE AUTOBUSOWE S.A.

Dworzec w Nowym Sączu  
po zmianach

**str. 4**

Tu może zacząć się  
Twoja podróż - Malmö

**str. 10**

Jakim typem  
podróżnika jesteś?

**str. 20**



**Nie wyobrażam  
sobie mojego życia  
bez podróżowania**

Sebastian Karpiel - Bułeczka

**WRZESIEŃ**  
NR 31(131) / 2023  
ISSN: 2698-0624



## DRODZY CZYTELNICY!

**Jest coś magicznego w rzeńskich wrześnieowych porankach. Dlatego nie zrażeni nadejściem jesieni ruszamy w kolejne podróże po Polsce, Europie a nawet Azji - w które Was oczywiście ze sobą zabieramy.**

W związku z przeprowadzeniem w ostatnich miesiącach licznych prac modernizacyjnych na terenie naszego dworca w Nowym Sączu postanowiliśmy dowiedzieć się jakie są Wasze opinie na temat wprowadzonych zmian. Na łamach magazynu zamieszczamy wyniki, przeprowadzonej w lipcu tego roku ankiety, w której zapytaliśmy naszych podróżnych o to, co najbardziej im się spodobało w odnowionej przestrzeni dworca, a z jakich dodatkowych usług chcieliby skorzystać. Jedną z propozycji zdążyliśmy już nawet wprowadzić.

Nie potrafisz znaleźć powodu do śmiechu? My podsuwamy Ci aż 9 argumentów, z którymi naprawdę nie ma co polemizować. Dzięki nim przekonasz się, że dzień bez śmiechu jest dniem straconym.

Naszym głównym gościem numeru jest Sebastian Karpień-Butecka - piosenkarz, skrzypek i lider zespołu Zakopower. Rozmawiamy z nim o Majorce - z której niedawno wrócił, o uzależnieniu od „bycia w trasie” oraz o ostatniej płycie i współpracy z Mateuszem Pospieszalskim. Zapowiadamy też jego najnowsze single: z Belą Komoszyńską, Igozem Herbutem oraz Ralfem Kamińskim. Możecie być pewni - jesienią będzie się działo.

W tym numerze nasze kroki kierujemy również do urokliwego Malmö zlokalizowanego w południowej części Szwecji. Oprowadzamy Was po starych magazynach kupieckich, opowiadamy o najwyższym budynku mieszkalnym w Szwecji oraz odwiedzamy dzielnicę, która w całości powstała z materiałów ekologicznych. Dla smakoszy dołączamy przepis na laxpudding, czyli zapiekankę ziemniaczaną „po szwedzku”.

Tomasz Piech - fotograf i podróżnik, pokazuje nam prosty sposób na bycie szczęśliwym - robienie tego co się lubi. W jego przypadku są to podróże po Islandii i Maroko, do których zaprasza również innych - organizując tripy po tych dwóch wyjątkowych krajach.

Z Michałem Futyrą „lecimy” zwiedzać Azję. Tym razem odwiedzamy najstarszy krąg cywilizacyjny na świecie - cywilizację chińską. Poznajcie państwo środka - jedną z najszybciej rozwijających się gospodarek świata, ale też miejsce, gdzie wynaleziono m.in. proch strzelniczy, kompas czy wiatraki.

Odkrywca, król zdjęć, czy zapobiegliwy perfekcjonista? Dowiedz się jakim typem podróżnika jesteś... A może łączysz w sobie kilka typów naraz... Odpowiedź znajdziesz na stronie 20.

A na koniec kilka zdjęć i kolorowanka na małą nudę w podróży.

To co? W drogę.

Redakcja

## KRAKÓW

### Kasy - górna płyta

poniedziałek-niedziela  
06:00-20:45



Przechowalnia bagażu



Kantor

### Kasy - dolna płyta

poniedziałek-niedziela  
05:45-21:45



Defibrylator



Płatność kartą

### Punkt Informacji

**Turystycznej**  
poniedziałek-piątek  
07:00-19:00



Wi-Fi

sobota-niedziela

07:00-15:00



Gastronomia



Punkt Informacji  
Turystycznej

### Przechowalnia bagażu

poniedziałek-niedziela  
06:00-21:45

[www.mda.malopolska.pl](http://www.mda.malopolska.pl)

**MDA**  
MALOPOLSKIE DWORCE AUTOBUSOWE S.A.

[www.pks.pl](http://www.pks.pl)  
**Sprzedż biletów  
online**

**pk**s.pl

## NOWY SĄCZ

### Kasa i informacja

poniedziałek-piątek 06:00-18:45  
sobota 07:00-16:45  
niedziela 09:00-18:45



Defibrylator



Płatność kartą

### Po zamknięciu kasy informacji pasażerom udzielają Dyżurni Ruchu



Wi-Fi



Gastronomia



@mda\_malopolska



facebook.com/  
MalopolskieDworceAutobusowe

**Infolinia dla podróżnych  
22 428 06 61**

z telefonów komórkowych i telefonów stacjonarnych. Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora.

04

DWORZEC  
W NOWYM SĄCZU  
PO ZMIANACH –  
WYNIKI ANKIETY

10

TU MOŻE ZACZAĆ  
SIĘ TWOJA PODRÓŻ –  
MALMÖ

17

CHINY –  
„PAŃSTWO ŚRODKA”  
Z ZEWNĄTRZ

22

KOLOROWANKA

06

9 POWODÓW,  
DLA KTÓRYCH  
WARTO SIĘ ŚMIAĆ

13

ROZMÓWKI  
ZE SMAKIEM

20

JAKIM TYPEM  
PODRÓŻNIKA  
JESTEŚ?

23

FOTOSTORY

08

 NIE WYOBRAŻAM  
SOBIE MOJEGO  
ŻYCIA BEZ  
PODRÓŻOWANIA

14

JESTEM SZCZĘŚLIWY,  
BO ROBIĘ TO CO  
LUBIĘ

SPIS TREŚCI



# WYNIKI BADANIA SATYSFAKCJI

osób podróżujących z Dworca Autobusowego MDA w Nowym Sączu

Celem badania było poznanie opinii podróżnych korzystających z usług Dworca Autobusowego MDA w Nowym Sączu na temat wprowadzonych w ostatnich miesiącach udogodnień w obszarze dworca.

**100%** ankietowanych uznało lokalizację dworca za dogodną, podkreślając *“położenie w centrum, skąd jest wszędzie blisko.”*

## Ogólna ocena dworca w skali 1 - 10

<b>70%</b> ankietowanych przyznało	<b>10 pkt</b>	<b>12%</b> ankietowanych przyznało	<b>9 pkt</b>	<b>0%</b> ankietowanych przyznało	<b>1-6 pkt</b>
<b>14%</b> ankietowanych przyznało	<b>8 pkt</b>	<b>4%</b> ankietowanych przyznało	<b>7 pkt</b>		

## Budynek dworca

Wszyscy ankietowani zwrócili uwagę na przeprowadzone w minionym czasie prace na terenie dworca:

- remont poczekalni,
- udostępnienie nowoczesnych toalet w hali dworca,
- zamontowanie na dachu dworca paneli fotowoltaicznych,
- zmiana elewacji.

**100%** osób, które korzystały z odnowionego dworca oceniło wprowadzone zmiany pozytywnie, podkreślając **estetykę i nowoczesność nowego wnętrza.**

## Dodatkowe usługi

**ponad  
50%**

**ankietowanych uznało obecnie świadczone na terenie dworca usługi za wystarczające.** 28% badanych wskazało potrzebę znalezienia na dworcu oferty gastronomicznej w postaci kawiarni lub automatów z gorącymi napojami. W odpowiedzi na te sugestie podjęliśmy współpracę z podmiotem świadczącym tego typu usługi. W chwili kiedy magazyn trafia w Państwa ręce oferta ta jest już dostępna w postaci automatu vendingowego znajdującego się na terenie hali dworca, oferującego kawę, herbatę, zimne napoje, a także słodkie i słone przekąski.



# SZYMANOWSKI

IV FESTIWAL POLSKA / ŚWIAT

3.09.2023 – 7.10.2023

FILHARMONIA im. KAROLA SZYMANOWSKIEGO  
w KRAKOWIE

Kate Liu • Tymoteusz Bies • Piotr Sałajczyk  
Antoni Wit • Paul Goodwin • Alexander Humala  
Stuttgarter Kammerorchester  
Orkiestra i Chór Filharmonii Krakowskiej  
i inni

Zdjęcie: daniel wprzejmęto / Balletka / Uniwersytecie w Warszawie



INSTYTUCJA KULTURY  
WOJEWÓDZTWA  
MAŁOPOLSKIEGO



WWW.FILHARMONIA.KRAKOW.PL

projekt: JR-B | piktogramy: flaticon.com



Małopolskie Centrum Kultury SOKÓŁ w Nowym Sączu

# 9 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO SIĘ ŚMIAĆ



*O tym, że śmiech to zdrowie wszyscy doskonale wiemy. Tak przynajmniej się mawia. Ale czy mamy świadomość, co rzeczywiście oznacza to stwierdzenie i jak śmiech wpływa na nasz organizm? I przede wszystkim, czy bierzemy sobie to do serca? Sprawdźcie sami, jakie korzyści daje spontaniczne śmianie się do rozpuku. Gwarantujemy, że kilka z przytoczonych argumentów na pewno Was zaskoczy, a śmiech stanie się Waszą tajną bronią, jako wyzwalacz radości życia.*



Fot. Obraz autorstwa Freepik

## 1. Dotlenia organizm

Śmiejąc się pobieramy aż trzykrotnie więcej tlenu niż podczas zwykłego wdechu. Pod warunkiem, że śmiejemy się w głoś. Reakcje, które zachodzą w organizmie są podobne do tych, które towarzyszą intensywnemu wysiłkowi fizycznemu – nasze serce bije szybciej, poprawia się ukrwienie.

## 2. Redukuje stres

Śmiech pomaga rozładować nagromadzone w nas emocje i uaktywnia wydzielanie endorfin, uznawanych za hormon szczęścia. Dzięki temu możemy czuć się bardziej odprężeni i zrelaksowani, a przy tym łatwiej nam stawić czoła wszelkim wyzwaniom. Nie bez powodu na całym świecie funkcjonują tzw. kluby śmiechu w ramach których osoby spotykają się i wspólnie ... śmieją. Na pewno słyszeliście też o jodze śmiechu, podczas której uczestnicy wykonują ćwiczenia naśladujące ruchy ciała, związane ze śmiechem. I to wcale nie jest śmieszne ;) Sprawdzone - działa.

## 3. Upiększa

I niech to będzie argumentem numer 1 dla wszystkich pań :) Nie chodzi tu tylko o to, że promienny uśmiech na twarzy odejmuje lat i nadaje blasku. Śmiech, powodując rozszerzenie naczyń krwionośnych, wpływa na lepsze odżywienie skóry i jej oczyszczanie. A drobne zmarszczki mimiczne... – mniejsza o to. Tylko dodają uroku.

## 4. Dodaje energii

Spontaniczny śmiech to potężny zastrzyk energii. Dzięki niej jesteśmy bardziej kreatywni i mamy więcej chęci do wszystkiego... nawet pracy. Wystarczy popatrzeć na małe dzieci – śmieją się nawet kilkadziesiąt razy na dzień... i co? Energia je rozpiera.

## 5. Wzbudza sympatię

Widok uśmiechniętej osoby wywołuje u nas pozytywne skojarzenia. Niezaprzeczalnie wolimy przebywać w towarzystwie osób o pogodnym usposobieniu, z którymi możemy razem pożartować i się pośmiać. Uśmiechając się, komunikujemy, że jesteśmy życzliwie nastawieni do innych, co stuprocentowo zjedna nam grono znajomych.

## 6. Uśmierza ból

Dowodzono, że podczas śmiechu zmniejsza się subiektywne odczuwanie bólu. Euforia towarzysząca śmianiu się może działać jak znieczulenie. Potwierdzeniem dla tej tezy niech będzie niezwykła historia prof. Normana Cousin'a, który postanowił na własną rękę znaleźć antidotum na towarzyszący mu chroniczny ból związany z zapaleniem stawów kręgosłupa. Postanowił oglądać zabawne komedie i... śmiać się. Zauważył, że trwający 10 minut śmiech zadziałał jak najlepsze tabletki przeciwbólowe, co opisał w swojej książce zatytułowanej „Anatomia choroby”.



Fot. Obraz autorstwa Freepik



Fot. Obraz autorstwa Freepik

## 7. Pomaga spalać kalorie

Śmiejąc się wprawiamy w ruch nasze mięśnie, a także pobudzamy krążenie krwi, czego efektem jest szybsza przemiana materii. Zatem śmiało można stwierdzić, że śmiech działa niczym zajęcia fitness. Jedna minuta śmiechu pozwala spalić około 12 kcal.

## 8. Poprawia nastrój

Nie ma to jak rozpocząć dzień od ... śmiechu. Nawet jeśli od rana nie dopisuje nam humor – krótka rozmowa ze znajomymi w pracy przerwana kilkoma wybuchami śmiechu potrafi zdziałać cuda i wznieść nas na wyżyny dobrego nastroju.

## 9. Zwiększa odporność

A to ważne szczególnie teraz, gdy wielkimi krokami zbliża się jesień. Śmiech powoduje zwiększoną produkcję limfocytów T odpowiedzialnych za odporność organizmu. Ich zadaniem jest m.in. niszczenie wirusów w organizmie. Tak więc oprócz szczepienia przeciwko grypie warto skorzystać z terapii śmiechem. Tym bardziej, że badania potwierdzają, iż osoby wesole, o pozytywnym nastawieniu do otoczenia, rzadziej chorują na przeziębienie, w porównaniu do osób ponurych i wiecznie naburmuszonych.

# NIE WYOBRAŻAM SOBIE MOJEGO ŻYCIA BEZ PODRÓŻOWANIA



Fot. Piotr Porębski

## Sebastian Karpiel-Butecka

Ukończył studia na Wydziale Architektury na Politechnice Krakowskiej im. Tadeusza Kościuszki. Jest piosenkarzem i skrzypkiem, liderem grupy Zakopower. Na początku roku ukazał się ósmy album zespołu „Widzialne | Niewidzialne”. Znalazło się na nim 12 kompozycji, które powstały we współpracy z Mateuszem Pospieszalskim.

*O muzyce i podróżowaniu, dojrzewaniu i inspiracjach – opowiada Sebastian Karpiel-Butecka.*

**Twoja Podróż:** Chciałbym porozmawiać z panem o podróżowaniu, nie tylko rozumianym dosłownie. Ale ponieważ właśnie wrócił pan z wakacji, nie mogę zacząć inaczej: Jak było na Majorce? Udało się wypocząć?

**Sebastian Karpiel-Butecka:** Bardzo fajny wyjazd, bardzo go sobie chwalebę. Często tam w ostatnich latach bywamy, nawet dwa razy do roku. Polubiliśmy to miejsce, mamy tam też znajomych, więc z przyjemnością spędzamy tam czas.

**Preferuje pan chyba aktywniejsze formy wypoczynku, bo słyszałem, że pan pływał na desce?**

Zdecydowanie preferuję wypoczynek czynny. Bezczyenne leżenie na plaży nie jest dla mnie. To bardzo ważne, żebyśmy się jak najwięcej ruszali. Dotyczy to także dzieci – zawsze staram się, żeby też były aktywne. Z tym pływaniem bym nie przesadzał. Wchodziłem raczej do wody, żeby postać trochę na desce.

**„Widzialne | Niewidzialne”, ósma płyta Zakopower to podróż przez różne muzyczne światy... Jakie były inspiracje?**

Inspiracje czerpiemy oczywiście z życia, jak większość artystów. Z tego, co dzieje się wokół nas. Ze spotkań – z innymi artystami, ale nie tylko. Także z historii, które chcemy opowiedzieć, podzielić się nimi. Dojrzewamy jako ludzie, zmienia nam się spojrzenie na różne sprawy – o tym też opowiadamy w swoich piosenkach.



Fot. Piotr Porębski





**A inspiracje muzyczne? Wasza ostatnia płyta to spotkanie z dźwiękami z różnych stron świata. Ale choć ubrałście garnitury, to cały czas pamiętacie o tym, że jesteście góralami.**

Słuchamy bardzo różnorodnej muzyki, nic więc dziwnego, że na naszych płytach pojawiają się dźwięki niekoniecznie związane z Podhalem. Zresztą takie było od początku założenie tego projektu, nie tylko najnowszej płyty – łączenie różnych gatunków muzycznych. Najbardziej oczywiste wydaje się łączenie muzyki etnicznej, bo ma wiele wspólnych, bliskich elementów. Stąd na płycie na przykład afrykańskie rytmy. Nie chciałbym jednak zmyślać i opowiadać, że tu odbywamy podróż do... i to słysząc w tej piosence. To, co gramy, jest naturalną konsekwencją naszych fascynacji muzycznych.

**Jak współpracowało się z Mateuszem Pospieszalskim? On też zapewne wniósł do waszej muzyki sporo dźwięków z różnych stron świata, co od lat robi zarówno we własnych projektach, jak i wraz z Voo Voo.**

To było bardzo dobre spotkanie! Mateusza zawsze fascynowała muzyka etniczna, czy jazzowa. To bardzo otwarty umysł, wielka głowa. Słysząc to też w jego muzyce. A nasze płyty, także „Widzialne | Niewidzialne”, to wypadkowa wielu lat grania i słuchania muzyki, wielu małych i dużych muzycznych spotkań. To odbicie naszej duszy.

**Muzycy dużą część życia spędzają w podróży - to plus czy minus zawodu?**

Zdecydowany plus. Lubię podróżować, być w trasie. Tego potrzebuję, może nawet się od tego uzależniłem, skoro moje życie wygląda tak od wielu lat. Cieszę się, jak mogę pojechać na koncert, spotkać ludzi, poczuć towarzyszącą temu energię. Lubię zarówno trasy po Polsce, jak i koncerty zagraniczne. Przed pandemią dużo podróżowaliśmy, występowaliśmy między innymi w Chinach, Indiach i Afryce. Te wszystkie przeżycia są dla mnie bardzo ważne. Nie wyobrażam sobie mojego życia bez podróżowania.

**Wypoczywa pan w domu, czy w podróży?**

To zależy od danej chwili. W wakacje lubię wyjechać, zmienić otoczenie, spotkać nowych ludzi, poodychać innym powietrzem, spróbować innej kuchni. Kiedy wracam z trasy po Polsce, lubię pobyc w Kościelisku. To inny świat, większa przestrzeń, góry – idealne miejsce do odpoczynku od harmidru trasy koncertowej.

**Jesienią muzycy ruszają w trasy. Ustyszymy was w Małopolsce?**

W Małopolsce, Wielkopolsce i wielu innych miejscach. Na pewno zagramy trasę. Na jesień planujemy też trzy single, nagrane z Belą Komoszyńską, Igorem Herbutem i Ralphem Kamińskim. To będą kolejne wspaniałe muzyczne podróże i spotkania. Zagramy też w Stanach. Jesień szykuje się pracowita, ale to świetnie. To przecież podstawa naszego zawodu: grać, jeździć, podróżować.

# TU MOŻE ZACZYĄĆ SIĘ TWOJA PODRÓŻ

## UROKLIWE MALMÖ W PIGUŁCE



Wielokulturowe Malmö jest centrum gospodarczym i kulturalnym południowej Szwecji. Znajdziecie w nim zabytkową architekturę, mnóstwo atrakcyjnych terenów spacerowych, 500 km ścieżek rowerowych oraz największą w Szwecji liczbą restauracji i pubów na jednego mieszkańca. Jest to także świetna baza wypadowa do pięknych zakątków Skanii.

Zwiedzanie miasta warto zacząć od **Stortorget**. Główny rynek miasta jest największym w Szwecji. Stoi na nim pomnik króla Karola X Gustawa. Są też historyczne budynki, m.in. XVI-wieczny Ratusz, który wskutek licznych modernizacji z gotyckiego zmienił się w renesansowy.

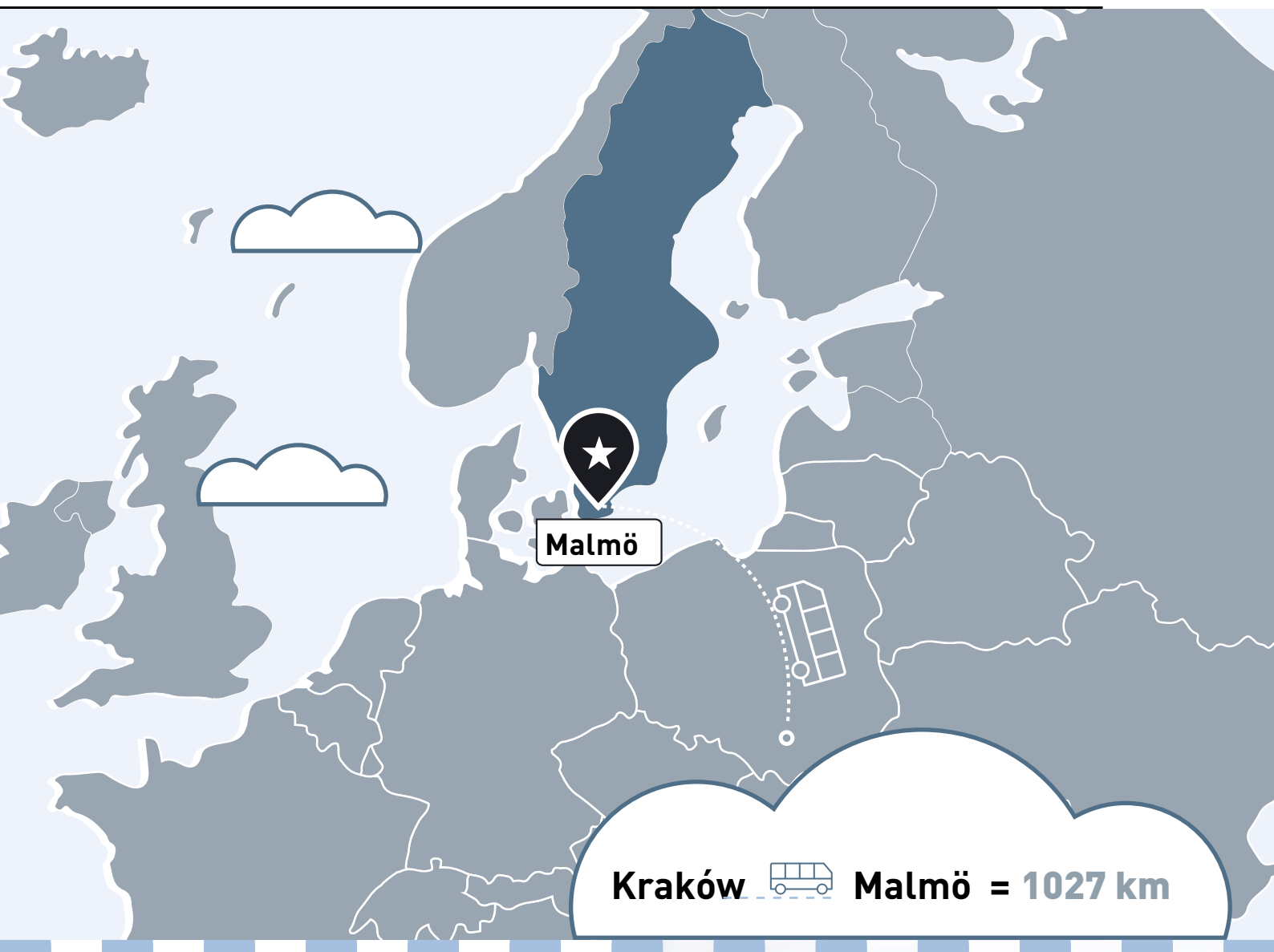
Warto wybrać się także do zamku **Malmöhus**, w którym mieści się obecnie kilka głównych muzeów w Malmö, m.in.: Muzeum Sztuki Malmö, Muzeum Miejskie, Muzeum Historii Naturalnej, małe akwarium oraz Muzeum Nauki

i Dom Morski. Obejrzymy tam wystawy np. o historii naturalnej, podróżach oceanicznych i technologii.

Za najstarszą budowlę miasta uznawany jest wzniesiony z gotyckiej cegły **Kościół św. Piotra** (Sankt Petri kyrka), wybudowany w 1300 roku w miejscu poprzedniej, romańskiej świątyni. W środku zobaczycie m.in. drewniane retable (największe w Europie Północnej) oraz XVII- i XVIII-wieczne kamienie nagrobne.

Jednymi z ciekawszych budynków w Malmö są rozrzucone po mieście magazyny kupieckie – wykonane z czerwonej cegły części zabudowy są połączone z nadbudową utrzymaną w stylu niemieckiej ryglowej konstrukcji drewnianej.

Na przedmieściach miasta znajduje się dwór w stylu empire – **Katrinetorp**. XIX-wieczny dom otaczają ogrody krajobrazowe, jest też kawiarnia ogrodowa, restauracja



i sklep z antykami. Odbywają się tam targi żniwne, jarmark bożonarodzeniowy, wystawy i wieczorne koncerty.

Pora odpocząć od zwiedzania. Dobrym miejscem może być plaża **Ribersborgs**, z której można podziwiać najwyższy budynek mieszkalny w Szwecji - Turning Torso. Ma 54 piętra i 190 metrów wysokości. Zbudowany jest z dziewięciu 5-piętrowych „bloków”, które układają się w kształt wielkiego wiertła (każdy kolejny jest skrzycony względem poprzedniego o 10 stopni). Wieżowiec jest oparty na rzeźbie projektanta, artysty i architekta Santiaga Calatravy.

Malmö słynie z pięknych parków. Tuż przy zamku Malmöhus znajduje się 8,4-hektarowy, inspirowany angielskimi ogrodami park **Kungsparken (Królewski)**. Mamy tu m.in. stawy, egzotyczne, stare drzewa, sklepioną jaskinię i żeliwną fontannę z 1882 roku. Kolejny



Fot. Obraz autorstwa Freepik  
MOST ÖRESUND



Fot. adobe stock, oleszyński  
ZAMEK MALMÖHUS



Fot. adobe stock, Alex Vattner  
KANAL W CENTRUM MIASTA

park to **Slottsträdgården**. Zobaczycie tu wiatrak w zamku i sezonowe nasadzenia, w tym warzywa i kolorowe kwiaty (tulipany, pierwiosnki, groszek). Jest też rzeźba „Pegasus” Carla Millesa, jednego z najstynniejszych rzeźbiarzy szwedzkich. **Pildammsparken** to następny park miejski - z ponad 10 000 kwiatów w „alejce kwiatowej” i mnóstwem kaczek do karmienia. Ulubionym miejscem rodzin z dziećmi jest **park Folkets (Ludowy)**. Są tam m.in.: tereny zielone ze stawami, plac zabaw dla dzieci, minigolf i pół-rurka do jazdy na deskorolce.

### Ruszamy dalej ku nowoczesności.

Będąc w Malmö nie sposób nie obejrzeć 8-kilometrowego **mostu Öresund** łączącego stolicy Szwecji i Danii. To drugi co do długości most na świecie łączący dwa państwa. Przeprawa jest połączeniem mostu drogowego i kolejowego. Warto też odwiedzić **Malmö Arenę**, wielofunkcyjny kompleks widowiskowo-sportowy, wybudowany z myślą o hokeistach i piłkarzach ręcznych. No i trzeba zobaczyć **Västra hamnen** – dzielnicę, która powstała w miejscu dawnego przemysłowego rejonu miasta. Cała zabudowa powstała z ekologicznych materiałów. Zastosowano też nowoczesne metody ogrzewania i pozyskiwania energii.

Jednym z najbardziej ruchliwych miejsc w stolicy Szwecji jest **Lilla Torg (Mały Rynek)**. Liczne kawiarnie tarasowe, szeroki wybór potraw - od tradycyjnych szwedzkich po sushi, a wokół malownicze domy kupieckie i mieszczańskie z XVI, XVII i XVIII wieku.

Jeśli interesujecie się sztuką współczesną, powinniście odwiedzić specjalizującą się w niej **Malmö Konsthall (Galeria Malmö)**, która ma jedną z największych hal wystawowych w Europie. Jej sufit jest zbudowany z 550 kopuł umieszczonych na różnej wysokości. W pobliżu katedry św. Piotra mieści się z kolei **Moderna Museet (Muzeum Modernizmu)**. W dawnej elektrowni zobaczycie współczesne dzieła sztuki z zakresu filmu, fotografii, projektowania i malarstwa.

Jeśli lubicie poznawać miejscowe tradycje, musicie odwiedzić także **Ribersborgs Kallbadhus**, czyli łaźnię na świeżym powietrzu, położoną przy plaży Ribersborgs. Drewniany budynek kąpieliska jest połączony z łądem długim pomostem. Najpierw wizyta w saunie, a potem kąpiel w zimnej, morskiej wodzie – to Szwedzi lubią najbardziej!

Malmö nie musi być końcem waszej podróży. Niecałą godzinę drogi samochodem od miasta leży **Park Narodowy Söderasen**, w którym można się wybrać np. na geospacer szlakiem wygasłych wulkanów. Na trasie wędrówki leży **wąwóz Skäralid** i powstałe w kraterze wulkanu jezioro **Ödensjön**. 40 km na południe od Malmö leży szwedzka riwiera, czyli **Półwysep Falsterbo**. Kuszą plaże z białym, miękkim piaskiem i trawiaste wydmy. To idealne miejsce dla wielbicieli żeglowania, kitesurfingu, windsurfingu i surfing. Z Malmö warto wybrać się też na jednodniową wycieczkę na **wyspę Ven**, na której mieszka... 370 osób. Zdecydowanie więcej jest rowerów, bo to ulubiony środek transportu turystów. Ze stolicy Szwecji, jak już wspominaliśmy, można wybrać się również – mostem Öresund – do Kopenhagi.

### Co trzeba zjeść?

**Egg cake** – ciasto wyrabiane z jajek i mleka podawane z chrupiącym boczkiem i konfiturą z borówki.

**Räksmörgås** – słynna kanapka z ogromną ilością gotowanych krewetek, jajkiem, majonezem i warzywami.

**Semla** – drożdżowa bułka z kardamonem, wypchniona słodkim nadzieniem (masą migdałową i bitą śmietaną).

**Kroppkakor** – kluski ziemniaczane nadziewane mięsem mielonym.

**Laxpudding** – ziemniaczana zapiekanka z łososiem.

# ROZMÓWKI ZE SMAKIEM

Dzień dobry - God morgon  
Do widzenia - Hejdå  
Dobry wieczór - God afton/God kväll  
Dobranoc - God natt  
Cześć! - Hej!/Hejsan!  
Do zobaczenia - Vi ses  
Przepraszam. Przykro mi - Förlåt mig  
Tak/Nie - Ja/Nej  
Proszę (podając coś) - Varsågod  
Proszę (prosząc o coś) - Kan du..., tack  
Jestem z Polski - Jag kommer från Polen  
Nazywam się - Jag heter  
Nie rozumiem - Jag förstår inte  
Nie mówię po szwedzku - Jag pratar inte svenska  
Czy możesz to powtórzyć? - Kan du vara snäll och upprepa det?  
Mitego dnia! - Ha en trevlig dag!  
Potrzebuję lekarza - Jag behöver en läkare  
Wezwij policję - Ring polisen  
Zgubiłem się - Jag är vilse  
Hotel - ett hotell  
Czy są wolne pokoje? - Har ni några lediga rum?  
Jak się dostać do miasta? - Hur kommer jag till staden?  
Jaka to ulica? - Vad heter den här gatan?  
Autobus - en buss  
Port lotniczy - en flygplats  
Bagaż - ett bagage  
Przechowalnia bagażu - bagageförvaring  
Punkt informacji turystycznej - en turistinformation  
Przyjazd - en ankomst  
Gdzie mogę kupić bilety? - Var kan jag köpa biljetter?  
Bilet w jedną stronę - en enkelbiljett  
Ile to kosztuje? - Vad kostar det?  
Czy mogę zapłacić kartą kredytową? - Kan jag betala med kreditkort?  
Piekarnia - bageri  
Szpital - sjukhus  
Apteka - apotek  
Sklep - lagra  
O której godzinie odjeżdża ten pociąg? - Hur dags går det här tåget?



## PRZEPIS

### Składniki:

700 g przygotowanych ziemniaków  
250 g łososia bez skóry  
4 jajka  
300 ml mleka  
100 ml śmietany kremówki  
pęczek koperku  
sól, pieprz, masło

Ziemniaki pokrój w plastry grubości ok. 0,5 cm, a łososa w niewielką kostkę lub plasterki. Jajka, mleko, śmietanę dopraw solą i pieprzem i dokładnie wymieszaj. Formę do pieczenia wysmaruj masłem. Na dnie połóż 1/3 ziemniaków, dodaj połowę łososia i posyp połową koperku. Przykryj kolejną warstwą ziemniaków, resztą łososia i koperkiem. Jeszcze raz przykryj warstwą ziemniaków. Całość zalej mieszaniną jajek, mleka i śmietany. Piecz ok. 45 min. w 160° aż do mocnego zarumienienia. Podawaj z sałatą z sosem winegret.

Smaklig måltid - Smacznego



# JESTEM SZCZĘŚLIWY, BO ROBIĘ TO, CO LUBIĘ

*Tomasz Piech jest fotografem i reżyserem. Zawsze lubił podróżować sam. Teraz na Islandię i do Maroka zaprasza w podróż innych.*

## „Twoja podróż”: Co ma Islandia do Maroko?

**Tomasz Piech:** - Ze wszystkich krajów, w których żyłem i które odwiedziłem do tej pory, Islandia i Maroko są moimi ulubionymi. Zarówno w jednym jak i drugim swego czasu mieszkałem i nie myślałem wtedy, że kiedyś będę organizował po nich wyprawy, a swoją fascynacją dzielił się z innymi.

Do Maroka po raz pierwszy pojechałem w 2010 roku, na zlecenie fotograficzne. W Marakeszu miało dojść do dość poważnych zamieszek ulicznych (pokłosie tunezyjskiej jaśminowej rewolucji), które miałem sfotografować. Pracowałem wtedy jako fotoreporter dla jednej z angielskich gazet i mieszkałem w Londynie, gdzie zawsze dużo się działo. Fascynowała mnie wówczas fotografia reporterska i uliczna. Po wykonaniu zadania już nie wróciłem do pracy w Londynie. Zostałem w Maroku i zamieszkałem w Merzoudze na Saharze, potem w Essaouirze, przepięknym nadmorskim miasteczku i Marakeszu.

## Bywał Pan w międzyczasie w Polsce?

Po roku wróciłem do Polski, gdzie przez następnych kilka lat pracowałem jako reżyser dla różnych stacji telewizyjnych. Po jakimś czasie pojawiła się na mojej drodze Islandia, która zafascynowała mnie podobnie jak kiedyś Maroko. Początkowo miała być tylko krótkim przystankiem (bo docelowym miejscem podróży miała być Grenlandia), a stała się drugim domem i kolejnym miejscem pracy. Po kilku miesiącach pobytu w Reykjavíku kupiłem starego Nissana Patrola, dość duży samochód terenowy, w którym później zamieszkałem i jeździłem po tej naprawdę magicznej wyspie, dzieląc się na portalach społecznościowych widokami i miejscami, które odwiedzałem. Po jakimś czasie zaczęły pojawiać się pierwsze pytania - o warsztaty fotograficzne i podróże i tak w 2019 roku zacząłem nowy etap w swoim życiu. Moim gościom zarówno na Islandii jak i w Maroku staram się pokazywać, poza tymi komercyjnymi miejscami, także te niekomercyjne, które zachwyciły mnie najbardziej. Nie znoszę tłumów, w związku z czym podróżujemy zawsze w małych, kameralnych, kilkuosobowych grupkach. Wyprawy trwają od czterech do dziesięciu dni.

## Cztery dni, tak krótko? Zawsze wydawało mi się, że to dłuższe wyprawy.

Islandia jest bardzo drogim kierunkiem, a przy tym marzeniem wielu osób. Organizuję więc nawet tak krótkie wyjazdy, podczas których staram się jednak pokazać jak najwięcej.

## Wyprawy do Maroka i na Islandię zapewne bardzo się różnią - a osoby wybierające je?

To jeden typ ludzi, którzy są ciekawi świata, chcą przeżyć coś zupełnie nowego, są znużeni tymi samymi kierunkami. Jest grupa ludzi, która będzie chciała pojechać po raz kolejny do





Fot. Tomasz Piech

Rzymu czy Chorwacji. Ale są też ludzie, którzy lubią naturę, chcą odpocząć od europejskiego zgiełku. Zarówno Islandia jak i Maroko im to umożliwiają dzięki przepięknym krajobrazom, które są w tych krajach praktycznie na każdym kroku.

### **Mieszka pan na stałe na Islandii?**

Teraz już nie. W Polsce mam rodzinę – córki, partnerkę. Uwielbiam islandzkie mrozy i deszcz, marokańskie gorąco, kuchnię i kulturę. Kursuję nieustannie pomiędzy trzema krajami. Wszystkie te miejsca są dla mnie bardzo ważne. Dzięki nim odnalazłem spokój i wewnętrzną stabilizację.

Trzeba też pamiętać, że dziś dystans bardzo się skrócił. Z Polski na Islandię i do Maroka lecę około czterech godzin – to czas w sam raz na przeczytanie książki, obejrzenie filmu czy zaplanowanie czegoś.

### **Jest pan takim współczesnym nomadem?**

Ja chyba zawsze nim byłem, podróżowałem od najmłodszych lat. Moja mama pracowała w dyrekcji kolejowej we Wrocławiu, mogłem więc podróżować koleją za darmo. Miałem 12 lat, gdy zapytałem mamę, czy mogę pojechać zobaczyć, jak mieszkają ludzie nad morzem. Dała mi numery telefonów do swojej pracy i do sottyasa, żebym mógł zadzwonić w razie potrzeby. W nocy z piątku na

sobotę wsadziła mnie do pociągu, którym pojechałem do Kotobrzegu, aby zaspokoić swoją ciekawość. Spędziłem tam wtedy cały dzień i z soboty na niedzielę wróciłem do domu. Mama czekała na dworcu. – Widziałeś? – Widziałem. – To teraz idziemy do kościoła! Myślę, że do tej pory żałuje tego, że wtedy wsadziła mnie do tego pociągu. Od tamtego czasu co weekend jeździłem po Polsce. Poznawałem kraj, miałem też swoje ulubione miejsca. Na przykład moje ulubione zupy były na dworcu w Poznaniu. Zdarzało się więc, że jak naszło mnie na zupę, to jechałem specjalnie do Poznania na pomidorówkę.

### **Obecny sposób na życie był chyba panu pisany!**

Chyba tak. W pewnym momencie zacząłem nadawać dodatkowy sens tym moim podróżom, zacząłem robić zdjęcia i opowiadać w ten sposób o odwiedzonych miejscach.

Zawsze wybierałem zawody, które mnie fascynowały, pozwalały mi się realizować. Tak było z fotografią i reżyserią. Obecna praca, to także połączenie przyjemności i pasji. Jakoś udało mi się wszystko pogodzić – podróż, którą uwielbiam, i pracę, dzięki której mogę realizować marzenia.



Fot. Kiran Gowda

**Tomasz Piech** – fotograf, reżyser, podróżnik. Organizator offroadowych wypraw po Islandii i Maroko.



## „EKSPRES PRACA – PUNKT AKTYWIZACJI I TRENINGU DLA OSÓB MŁODYCH” –

### NOWE MIEJSCE NA MAPIE KRAKOWA DLA POSZUKUJĄCYCH PRACY

Jesteś osobą poniżej 30 roku życia? Szukasz pracy lub pomysłu na swój rozwój? Nie masz czasu na chodzenie po urzędach? Przyjdź do Punktu Aktywizacji i Treningu EKSPRES PRACA. Czekamy na Ciebie na Dworcu Autobusowym w Krakowie. Oferujemy szeroką ofertę informacji o rynku pracy, oferty pracy, wachlarz zajęć rozwojowych oraz pomoc ekspertów z różnych dziedzin.

Coraz szybsze tempo życia powoduje, że często brakuje nam czasu na świadome podjęcie decyzji o dalszej ścieżce rozwoju. Ponadto wielość urzędów i skomplikowane procedury sprawiają, że ciągle odkładamy decyzję o zatwierdzeniu spraw formalnych. Dodatkowo ludzie młodzi wolą zatwierdzić formalności online. Dlatego też **Urząd Pracy Powiatu Krakowskiego we współpracy partnerskiej z Grodzkim Urzędem Pracy oraz Wojewódzkim Urzędem Pracy w Krakowie** realizują projekt pilotażowy skierowany do osób poniżej 30 roku życia. Projekt ma na celu utworzenie ośrodka zintegrowanej pomocy ukierunkowanej na wspieranie aktywności zawodowej osób młodych mieszkańców Powiatu Krakowskiego oraz miasta Krakowa. Ponadto działaniami **EKSPRES PRACY** chcemy wzmocnić metropolitalny rynek pracy. W ramach projektu oferujemy szeroki wachlarz usług i instrumentów rynku pracy.

Wszystkim uczestnikom oferujemy profesjonalne usługi **aktywnego pośrednictwa pracy** w postaci kontaktów z pracodawcami, informacji o wolnych miejscach pracy, ofertach staży i szkoleń. Bazując na doświadczeniach na bieżąco tworzymy Bank Ofert Pracy a także ciągle aktualizujemy informacje o lokalnym – metropolitalnym rynku pracy.

W ramach **poradnictwa zawodowego** proponujemy usługi Doradców zawodowych. Uczestnicy projektu będą realizować swoje działania w oparciu o Indywidualny Planer Kariery Zawodowej. Ponadto Doradcy zawodowi prowadzą różnorodne tematycznie zajęcia warsztatowe z zakresu poszukiwania pracy.

**Klub informacyjny** ma na celu świadczenie zintegrowanej oferty pomocy różnych instytucji i ekspertów w trakcie stałych dyżurów: psychologa i terapeuty, ekspertów pomocy społecznej, edukacji, prawa i ekonomii, a także z Państwowej Inspekcji Pracy, Urzędu Skarbowego, Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Straży Granicznej.

Na uczestników projektu zarejestrowanych w urzędach pracy czekają ponadto **finansowe formy wsparcia** w postaci staży u pracodawców, szkoleń zawodowych czy jednorazowych środków na podjęcie działalności gospodarczej.

Dodatkowo dla uczestników projektu mamy talony na subsydiowane formy: **Start w zatrudnienie – stypendium adaptacyjne**, czyli finansowanie kosztów zatrudnienia przez 1,5 miesiąca; **talon aktywizacyjny** – dofinansowanie do biletów komunikacji zbiorowej, opłat parkingowych, kosztów paliwa czy wypożyczenia pojazdu; **talon na metamorfozę** – dofinansowanie do stworzenia odpowiedniego wizerunku na rozmowę kwalifikacyjną z pracodawcą; **talon motywacyjny** – pakiet ochrony zdrowia.

**Czekamy na Ciebie w Krakowie przy ul. Bosackiej 18  
Budynek Małopolskich Dworców Autobusowych S.A.  
lokal nr -1K-011, poziom -1 Pasażu  
(tunel Magda od strony ulicy Bosackiej)**

**Godziny otwarcia Punktu Aktywizacji i Treningu  
EKSPRES PRACA**

Poniedziałek 8:00 – 17:00

Wtorek - Czwartek 7:30 – 15:30

Piątek 7:30 – 14:30

**Niedziela handlowa 9:00 – 13:00**

**Trzeci tydzień miesiąca od 8:00 do 18:00**

**Wszystkich zainteresowanych zapraszamy  
do kontaktu osobistego oraz telefonicznego  
pod numerami: 727-779-679 oraz 509-656-790**

**EKSPRES PRACA**  
PUNKT AKTYWIZACJI I TRENINGU

projekt pilotażowy „EKSPRES PRACA – PUNKT AKTYWIZACJI I TRENINGU” realizowany przez Urząd Pracy Powiatu Krakowskiego ze środków Rezerwy Funduszu Pracy



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej



# „PAŃSTWO ŚRODKA” Z ZEWNĄTRZ

Jeden z amerykańskich politologów powiedział kiedyś, że „Chiny to cywilizacja udająca państwo”. Sporo prawdy w tych słowach. Cywilizacja chińska nazywana też konfucjańską od imienia Konfucjusza – słynnego chińskiego filozofa – to najstarszy, istniejący nieprzerwanie od blisko 3 tysięcy lat krąg cywilizacyjny na świecie. Odkąd narodziły się Chiny różne imperia pojawiały się i znikły, a Państwo Środka nadal trwa. Na czym polega jego fenomen?

Fot. Obraz autorstwa Freepik

## Zasięg cywilizacji chińskiej

Cywilizacja chińska narodziła się na obszarze Niziny Chińskiej, skąd rozpowszechniła się na rozległym terenie Dalekiego Wschodu. Oprócz Chin kontynentalnych w obręb wpływów cywilizacji konfucjańskiej zaliczymy tereny współczesnego Wietnamu, Korei, Tajwanu, części państw Azji Południowo-Wschodniej oraz Japonię. Niektóre z tych krajów wcielano się w strefę wpływów Chin, jak chociażby Wietnam, który przez blisko tysiąc lat był częścią imperium. Do wielu innych, takich jak Malezja czy Indonezja, zazwyczaj biedni, chińscy migranci ekonomiczni przybywali etapami, z czasem zajmując ważne miejsca w nowych społeczeństwach. Dla przykładu, wieloletnim premierem i ojcem założycielem Singapuru był Lee Kuan Yew – potomek Chińczyków Hakka z Guangdong – południowo-wschodniej prowincji dzisiejszej Chińskiej Republiki Ludowej.

## Centrum świata i barbarzyńskie rubieże

Na przestrzeni dziejów w Chinach dynastycznych - z czasów dynastii rządzących potężnym imperium - wytworzyło się przekonanie, iż kraj stanowi centrum świata (*Zhongguo*). Stąd zresztą określenie Państwa Środka. Zgodnie z tą koncepcją Chiny otaczali barbarzyńcy, którzy

pod wpływem wyjątkowej kultury chińskiej mieli się chętnie cywilizować tzn. przyjmować wartości oraz wzorce Państwa Środka, a tym samym osiągać pełnię rozwoju ludzkiego. Współcześnie podteksty te uległy niemal zapomnieniu, lecz nadal poczucie zajmowania szczególnego miejsca przywódców chińskich jak i samego kraju w świecie, większość Chińczyków chętnie kultuwuje i uważa za oczywistość. Dlatego też politycy innych państw, rzecz jasna poza przedstawicielami mocarstw, traktowani są w Chinach jak petenci, którym okazuje się dobrą wolę i życzliwość. Z kolei krytyka zagranicznych mediów przyjmowana jest tutaj z zaskoczeniem oraz autentycznym oburzeniem. Jak bowiem można krytykować tak wyjątkowe państwo-cywilizację?

## Hanowie i 55 „nielicznych narodowości”

Jednym z fałszywych przekonań dotyczących społeczeństwa chińskiego jest to, które głosi, iż stanowi jednolity, niewiele od siebie różniący się wewnętrznie naród. W rzeczywistości idea chińskości może być rozumiana na kilka sposobów. W sensie szerokim „człowiek Państwa Środka” (*Zhongguoren*) to obywatel, czyli osoba będąca Chińczykiem, niezależnie od pochodzenia etnicznego.



Natomiast w znaczeniu węższym słowo „Chińczyk” oznacza przynależność do narodu Han, czyli dominującej grupy etnicznej stanowiącej ok. 92% ogółu ludności, czyli mniej więcej 1,2 mld mieszkańców kraju. Hanowie dominują zarówno w polityce, jak i biznesie. Mimo, że postępują się wieloma językami, z których najbardziej rozpowszechnione to mandaryński i kantoński, na płaszczyźnie politycznej łączy ich wspólnota tożsamości i poczucie potrzeby obrony rodzimych terenów swojej ojczyzny.

Oprócz Chińczyków Han władze państwa uznają istnienie 55 „nielicznych narodowości”, a wśród nich tak nieoczywistych, jak: Koreańczycy, Tybetańczycy, Kazachowie, Tadzycy, Wietnamczycy, Rosjanie, Tatarzy, czy Ujgurzy – mniejszość wyznająca islam, dramatycznie dzisiaj prześladowana w Chinach.

Oficjalnie pochodzenie etniczne nie ma znaczenia. Praktycznie bycie nie-Hanem wiąże się z różnymi formami dyskryminacji i trudnościami w osiąganiu sukcesu zawodowego. Ludziom o odmiennym od dominującego pochodzeniu, trudno o zapisanie się do Komunistycznej Partii Chin, co w konsekwencji zamyka drogę do osiągnięcia pełni sukcesu zawodowego i ważnych w Chinach guanxi – sieci powiązań, relacji i znajomości.

### „Stulecie upokorzeń”

Po okresie, długiego i w większości dynamicznego wzrostu, jak głosi oficjalna chińska narracja, kraj w wieku XIX padł ofiarą chciwości potęg kolonialnych – Wielka Brytania, Francja, USA, Niemcy, Rosja i Japonia rzuciły Chiny na kolana. Narzuciły państwu haniebne traktaty pokojowe i złupić jego bogactwa. Pomija się przy tym

szereg wewnętrznych bolączek trawiących cesarstwo, takich jak pazerność lokalnych watazków, brak modernizacji aparatu urzędniczego, ucisk ludności przez elitę władzy czy przekonanie o własnej wyjątkowości dworu cesarskiego, który nie dostrzegał rosnącej konkurencji poza Państwem Środka.

### Nowe Chiny

Ponownie na drogę modernizacji wprowadziły Chiny pokolenie rodzimych komunistów, którzy w pierw wygrali rywalizację o władzę z konkurentami politycznymi, a następnie po okresie ideologicznego chaosu, zaczęli od lat 70. XX w. sukcesywnie budować ekonomiczną i polityczną potęgę, z której słyną współczesne Chiny. Państwo Środka to dzisiaj jedna z najszybciej rozwijających się gospodarek świata. Kraj zamieszkały nadal przez stosunkowo młode społeczeństwo z ambicjami udowodnienia, że ich ojczyźnie należy się ważne miejsce na globalnej scenie.

### Dorobek cywilizacji chińskiej

Przez stulecia chińscy wynalazcy i naukowcy wyprzedzali swoich konkurentów z Europy. Chińczycy jako pierwsi opracowali medyczną teorię pracy serca i wskazali na jego związek z układem krążenia. Wprowadzili badanie pulsu do praktyki lekarskiej oraz szczepienia ochronne. Znaleźli praktyczne zastosowanie liczb ujemnych (choć ich odkrywcami byli Indusi). Najbardziej znanym wynalazkiem Chin jest jednak druk. Rozwinęli je i wykorzystali do zarządzania państwem np. poprzez kopiowanie pierwszych na świecie pierwowzorów gazet dla urzędników. Najstarsze chińskie zabytki piśmiennicze, tj. inskrypcje na kościach do wróżenia, pochodzą już z XIV w. p.n.e.!



Fot. cdc20 (愚木湿来) z Pixabay

Nie sposób przy okazji nie wspomnieć o innych chińskich wynalazkach: prochu strzelniczym, kompasie, wiatraku, widelcu czy banknotach – pierwsze nominały wprowadzono do oficjalnego obrotu już w VII w. n.e.

### Przyszłość należy do Chin?

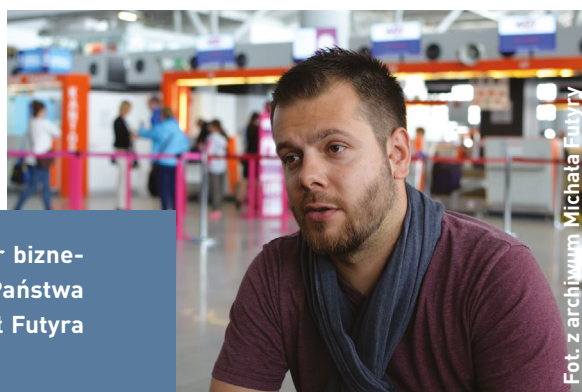
Również współcześnie Państwo Środka udowadnia drzemiący w nim potencjał. W 2019 roku w ramach chińskiego programu kosmicznego pod nazwą Chang'e 4 wysłano na księżyc ładownik z łazikiem Yutu 2 (*Jadeitowy Królik*), który jako pierwszy w historii dotarł na niewidoczną z Ziemi stronę Księżyca. Sukces ten dowiódł, że Chiny z taniej fabryki niskiej jakości produktów, stają się wytwórcą technologii przyszłości.

Wspomniany we wstępie Konfucjusz stwierdził, że „Człowiek potyka się o kretowiska, a nie o góry”. Historia udowodniła, że Chińczycy potrafią mierzyć i daleko i wy-

soko, a przy tym potykają się rzadko. Są ambitni i pracowici. I mają jeszcze jedną zaletę, której są świadomi. Potrafią czekać. W końcu ich perspektywa sięga najdłużej istniejącej cywilizacji świata. Czy przyszłość należy do Chin? Czas pokaże.

Przygotowując artykuł, korzystałem z:

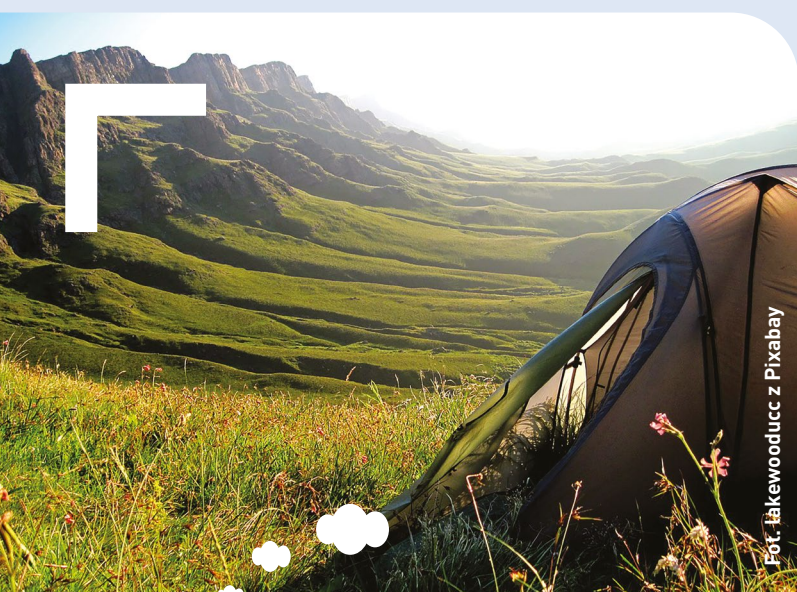
- T. Marshall, Więźniowie geografii. Czyli wszystko, co chciałbyś wiedzieć o globalnej polityce, Poznań 2017,
- S.P. Huntington, Zderzenie cywilizacji, Warszawa 2006,
- M. Wood, Chiny. Portret cywilizacji, Warszawa 2020,
- K. Gawlikowski, Chińskie metamorfozy. Cywilizacja konfucjańska a cywilizacja zachodnia, Warszawa 2022,
- Aforyzmy świata, red. Tomasz Illg, Katowice 2003.



Fot. z archiwum Michała Futyry

**Michał Futyra** – wykładowca akademicki, trener biznesowy, szkoleniowiec i podróżnik, autor książki „Państwa Wyobrażone”, właściciel firmy szkoleniowej Michał Futyra Szkolenia Międzykulturowe ([www.michalfutyra.com](http://www.michalfutyra.com)).

# JAKIM TYPEM PODRÓŻNIKA JESTEŚ?



*Miłośnik wielkich metropolii, łowca przygód i eksplorowania natury, entuzjasta spontanicznych wypadów, a może bezpieczny all-inclusive? Każdy z nas ma inne preferencje wakacyjne, inaczej lubi spędzać czas i po prostu inaczej rozumie słowo „wypoczynek”. Ważne, aby ten, dla wielu z nas wyczekany urlop, upłynął dokładnie tak, jak lubimy i w klimacie, w którym czujemy się najlepiej. Wówczas możemy być pewni, że wrócimy wypoczęci, pełni energii i szczęśliwi.*

## 1. Odkrywca

Ekscytuje cię poznawanie mało popularnych miejsc, odkrywanie nieznanych zakątków, ciągły ruch i przygoda. Nie ważne czy uprawiasz trekking po wulkanicznych górach Islandii, pędzisz na motorówce przez Atlantyk, czy przedzierasz się przez dżunglę Amazońską. Musisz być na najwyższych obrotach i stawiasz sobie coraz bardziej wymagające i ekstremalne cele.

## 2. Wygodny urlopowicz

Jedyne o czym marzysz to wygodny leżak, basen przy hotelu, drinki i jedzenie bez ograniczeń. Nie dla ciebie zwiedzanie z mapą w rękę i odhaczanie kolejnych „obowiązkowych” punktów w danym kraju. Liczy się tylko relaks, opalenizna i święty spokój.



### 3. Król zdjęć

Wakacje traktujesz głównie jako okazję do zrobienia spektakularnych zdjęć. Kochasz fotografię, dlatego każde ujęcie musi być przemyślane i powtórzone wiele razy, aby wybrać to jedyne, perfekcyjne. Każdy twój krok jest na bieżąco relacjonowany w sieci. Być może twoje niesamowite zdjęcia sprawią, że kogoś zainspirujesz do wizyty w danym kraju?



Fot. SplitShire z P

### 4. Bez planu

Najlepsze wyjazdy to te spontaniczne. Dojazd, nocleg, żywywienie to nie problem. Wszystko organizujesz na bieżąco, bo wiesz, że wszędzie sobie poradzisz. A nutka niepewności tylko dodaje pikanterii. Najważniejsze jest dobre towarzystwo, poznawanie nowych kultur, lokalnych smaków. Z przyjemnością nawiązujesz kontakty z tubylcami, aby poznać ich prawdziwe życie – poza turystycznymi, najbardziej obleganymi szlakami. Po prostu ruszasz przed siebie i liczysz na świetną zabawę.

### 5. Zapobiegliwy perfekcjonista

Każdy wyjazd planujesz z dużym, nawet kilkumiesięcznym wyprzedzeniem. Nie lubisz niespodzianek, więc w podróży nic nie może cię zaskoczyć. Jesteś przygotowany na każdą ewentualność. Jeśli plan A nie zadziała, to w zanadrzu masz jeszcze plan B i C. Trasę zwiedzania znasz na pamięć, wszystkie wydatki przekalkulowane, ubezpieczenie wykupione, a w bagażu arsenał na każdą ewentualność.

 **Kraków**

## Krakowski Teatr VARIETE | REPERTUAR 2023

### PAŹDZIERNIK

#### BEZ SEKSU PROSZĘ

1.10 / niedziela / 17:30

#### MATYLDA/ŁUKASIEWICZ Koncertowa jesień w VARIETE

2.10 / poniedziałek / 19:00

#### DO DWÓCH RAZY SZTUKA

7.10 / sobota / 18:00

8.10 / niedziela / 17:30

#### 15. Urodziny Grupy AD HOC, czyli Wieczór Komedii Improwizowanej Symfonicznie

14.10 / sobota / 18:00

#### SABINA „BLUMENTAL” Koncertowa jesień w VARIETE

15.10 / niedziela / 18:00

#### VARIETE KLASYCZNIE: AKT II „BO TO JEST MIŁOŚĆ”

25.10 / środa / 19:00

#### CHICAGO

27.10 / piątek / 19:00

28.10 / sobota / 18:00

29.10 / niedziela / 17:30

### LISTOPAD

#### DO DWÓCH RAZY SZTUKA

7.11 / wtorek / 19:00

8.11 / środa / 19:00

#### PRETTY WOMAN – THE MUSICAL

10.11 / piątek / 19:00

11.11 / sobota / 18:00

12.11 / niedziela / 17:30

#### PATRICK THE PAN Koncertowa jesień w VARIETE

15.11 / środa / 19:00

#### CHICAGO

17.11 / piątek / 19:00

18.11 / sobota / 18:00

19.11 / niedziela / 17:30

#### VARIETE KLASYCZNIE: AKT III „VISSI D'ARTE – ŻYŁAM DLA SZTUKI”

23.11 / czwartek / 19:00

#### VARIETE'S GREAT REVUE

24.11 / piątek / 19:00

25.11 / sobota / 18:00

26.11 / niedziela / 17:30

# KOLOROWANKA



# BĄDŹ CZĘŚCIĄ NASZEJ PODRÓŻY



Wrzucaj zdjęcia na swój profil z #mda\_malopolska, a my opublikujemy je w kolejnych numerach. Czekamy też na Twoje relacje z podróży pod adresem redakcja@mda.malopolska.pl

ŚLEDŹ NAS  
NA INSTAGRAMIE  
#mda\_malopolska



## REDAKCJA

**REDAKTOR NACZELNY**  
Katarzyna Prygiel

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**  
Monika Kowalik, Ryszard Kozik,  
Bartosz Siuta, Agnieszka Pawetoszek

## TWOJA PODRÓŻ

Bezpłatny magazyn

**WYDAWCA** Matopolskie Dworce  
Autobusowe S.A.  
ul. Mościeńczicza 3,  
31-547 Kraków  
[redakcja@mda.malopolska.pl](mailto:redakcja@mda.malopolska.pl)  
[reklama@mda.malopolska.pl](mailto:reklama@mda.malopolska.pl)

**OPRACOWANIE GRAFICZNE**  
Studio Graficzne Papercut

**DRUK** Grafikon

**NAKŁAD** 7,5 tys. egzemplarzy

## NA OKŁADCE

Sebastian Karpień-Butecka  
fot. Piotr Porębski



# PROMOCYJNE CENY W PUNKCIE INFORMACJI TURYSTYCZNEJ

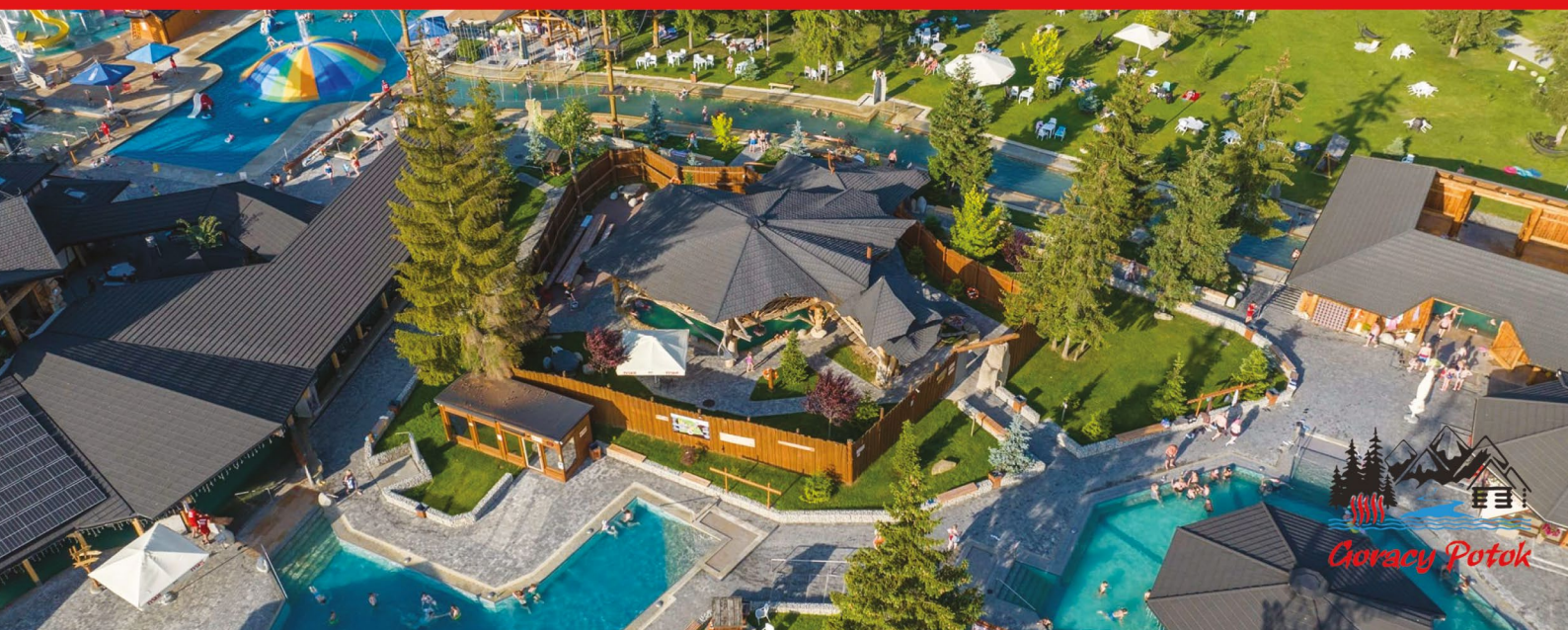


## BILETY DO ENERGYLANDII KUP U NAS ZE ZNIŻKĄ 5%

BILET NORMALNY  
~~179,00zł~~ 170,05zł

BILET ULGOWY  
~~129,00zł~~ 122,55zł

Cennik ważny od 04.09.2023 do 29.10.2023



## BILETY DO TERM GORĄCY POTOK KUP U NAS ZE ZNIŻKĄ 10%

BILET NORMALNY  
(strefa basenowa 2,5 H)  
~~75,00zł~~ 67,50zł

BILET DZIECI DO 18 r.ż.  
(strefa basenowa 2,5 H)  
~~59,00zł~~ 53,10zł

BILET OPEN 5H  
~~119,00zł~~ 107,10zł

BILET OPEN (bez limitu)  
~~159,00zł~~ 143,10zł

Cennik ważny od 04.09.2023r.