

TU ZACZYNA SIĘ TWOJA PODRÓŻ

BEZPŁATNY MAGAZYN MDA S.A.

MDA
MAŁOPOLSKIE DWORCE AUTOBUSOWE S.A.

Otwarcie Punktu
Informacji
Turystycznej

str. 4

Blog podróżniczy –
jak zacząć?

str. 14

Kupiłem bilet w jedną
stronę, na Filipiny...

str. 18

**Lubię dzielić
ten czas
z najbliższymi**
Katarzyna Zielińska

MARZEC
NR 1(7)/2022
ISSN: 2658-0624



DRODZY CZYTELNICY!

W lutym na naszym dworcu w Krakowie uruchomiliśmy Informację Turystyczną. To miejsce, w którym będziecie mogli zapoznać się z ofertą turystyczną Małopolski. Znajdziecie tu bezpłatne mapy, przewodniki oraz informatory. Pracownicy punktu nie tylko wskażą Wam największe i najpiękniejsze atrakcje regionu, ale również udzielą informacji w zakresie kursowania autobusów z naszych dworców w Krakowie oraz Nowym Sączu.

Kto z Was miał kiedykolwiek do czynienia z jogą, wie że może być ona niezwykle podróżą... w głąb siebie. To nie tylko forma aktywności fizycznej, ale także doskonała forma relaksu, wyciszenia i dania sobie czasu tylko dla siebie.

Życie Katarzyny Zielińskiej to jedna wielka podróż. Pandemia zatrzymała ją na jakiś czas w domu, ale teraz nadrabia zaległości. Najważniejsze, aby dzielić ten czas z najbliższymi.

Słowenia – niepozorny i wciąż niedoceniany kierunek wakacyjny. Znajdziecie tu zadziwiająco dużo – jak na tak mały kraj – atrakcji i zachwycicie się nieskazitelną, dziką przyrodą. Różnorodność krajobrazów przyprawi wszystkich miłośników obcowania z naturą o zawrót głowy.

Będąc cały czas w temacie podróżowania, musimy poruszyć kwestię blogowania. Kilku wskazówek, jak zacząć

pisać bloga podróżniczego i co jest w tym najważniejsze, udzieli nam Ewelina Gac, autorka bloga wposzukiwaniu.pl.

Prezentujemy Wam najdzielniejszego z najdzielniejszych kotów podróżników. Lukrecja, bo o niej mowa, odwiedziła do tej pory ze swoimi opiekunami 30 krajów i ciągle jej mało. Jeśli zastanawiacie się, czy dalekie podróże ze zwierzętami są możliwe, to Sandra i Adam nie zostawią wam wątpliwości. Taki towarzysz w podróży to sama radość.

Nasz kolejny bohater kupił bilet w jedną stronę i... już nie wrócił. Spontaniczna decyzja w 2018 roku sprawiła, że jest w ciągłej podróży, która trwa i trwa. Postawił stopę w 83 krajach, lecz jak sam mówi, nie wszystkie z nich zdążył poznać. Wbrew pozorom, taki styl życia potrafi być męczący, a najlepszym miejscem na odpoczynek jest rodzinna miejscowość w Polsce.

Wszyscy kochamy podróże, ale dla wielu z nas prawdziwą zmurą jest pakowanie. Co zrobić, aby przygotować się do podróży bez stresu i męczącego przeczucia, że „czegoś zapomniałem”? Nasz mini poradnik pomoże wam ogarnąć każdy bagaż.

Katarzyna Prygiel
Redaktor Naczelna

KRAKÓW

Kasy – górna płyta

poniedziałek–niedziela
06:00–20:45



Przechowalnia bagażu



Kantor

Kasy – dolna płyta

poniedziałek–niedziela
05:00–21:30



Defibrylator



Płatność kartą

Informacja

poniedziałek–piątek
06:00–21:00



Wi-Fi

sobota–niedziela
06:00–20:00



Gastronomia

NOWY SĄCZ

Kasa i informacja

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



Przechowalnia bagażu



Defibrylator



Kącik dla dzieci

**Po zamknięciu kasy informacji
pasażerom udzielają Dyżurni Ruchu**



Płatność kartą



Wi-Fi

www.mda.malopolska.pl

MDA
MALOPOLSKIE DWORCE AUTOBUSOWE S.A.

www.pks.pl
**Sprzedaż biletów
online**

pks.pl

**Infolinia dla podróżnych
703 40 30 30**

z telefonów komórkowych
oraz telefonów stacjonarnych.
Opłata za każdą rozpoczętą
minutę połączenia wynosi
2,58 zł brutto.



@mda_malopolska



facebook.com/
MalopolskieDworceAutobusowe

SPIS TREŚCI

04

OTWARCIE PUNKTU
INFORMACJI
TURYSTYCZNEJ

06



KAŻDY PRZYCHODZI
NA MATĘ PO COŚ
INNEGO

08



LUBIĘ DZIELIĆ
TEN CZAS
Z NAJBLIŻSZYMI

10

TU MOŻE ZACZAĆ
SIĘ TWOJA PODRÓŻ

13

ROZMÓWKI
ZE SMAKIEM

14

BLOG PODRÓŻNICZY
– JAK ZACZAĆ?

16



CZY LUKRECJA
W PODRÓŻY ROZDAJE
„ŁAPOGRAFY”?

18



KUPIŁEM BILET
W JEDNĄ STRONĘ,
NA FILIPINY...

20

9 SPOSOBÓW
NA SZYBKIE
PAKOWANIE

22

WYKREŚLANKI

23

FOTOSTORY



OTWARCIE PUNKTU INFORMACJI TURYSTYCZNEJ

W lutym na Dworcu Autobusowy MDA w Krakowie otworzyliśmy punkt Informacji Turystycznej. To miejsce, w którym pasażerowie oprócz kompleksowej informacji na temat funkcjonowania dworca, bieżących połączeń autobusowych, rozkładów jazdy, czy stanowisk odpraw autobusów, poznają ofertę turystyczną miast, gmin i powiatów z terenu województwa małopolskiego. To również tutaj pasażerowie – mieszkańcy i turyści – będą mogli odkryć produkty i usługi naszych lokalnych przedsiębiorców. Informacje udzielane będą w języku polskim oraz angielskim.

Punkt powstał jako odpowiedź na oczekiwania turystów odwiedzających województwo małopolskie, chcących jak najpełniej poznać walory turystyczne Krakowa i okolic. Należy podkreślić, że już od kilku lat Kraków niezmiennie znajduje się w czołówce rankingów na najpopularniejsze wśród turystów miasto w Polsce.

– Serdecznie zapraszamy do nowopowstałego punktu. Chcielibyśmy, aby również dzięki nam, odwiedzający nas turyści mieli szansę poznać z bliska Małopolskę jako przyjazny, różnorodny kulturalnie i przyrodniczo region – mówi Tomasz Kułaj, Dyrektor Operacyjny Spółki Małopolskie Dworce Autobusowe S.A. – Wszyscy bardzo zaangażowaliśmy się w to przedsięwzięcie. Wspólnie zajęliśmy się aranżacją i wyposażeniem pomieszczenia. Czekamy na Was, z gościnnością na jaką w Małopolsce przystało – dodaje.

Pracownicy Informacji Turystycznej pomogą w wyborze najatrakcyjniejszych miejsc z oferty turystycznej nie tylko Krakowa, ale i całego województwa. A jest z czego wybierać. Dziesiątki szlaków pośród malowniczych krajobrazów, urokliwe wsie, historyczne miasteczka, uzdrowiska i termy, sanktuaria, skanseny, zamki, majestatyczne Tatry i oszałamiające parki narodowe. Do tego kilometry tras zjazdowych ze stokami narciarskimi i najdłuższa sieć szlaków rowerowych w Polsce. Nie może być wątpliwości – absolutnie każdy znajdzie tutaj coś dla siebie.

Postaramy się również pomóc w rezerwacji noclegów, znalezieniu obiektów gastronomicznych w pobliżu oraz miejsc przyjaznych rodzinom z dziećmi oraz osobom niepełnosprawnym – zapewnia pracownik punktu.

W punkcie będzie można zaopatrzyć się w niezbędny turysty - bezpłatne mapy, przewodniki i informatory kulturalne oraz publikacje poświęcone zabytkom i historii regionu. Dla odwiedzających przygotowaliśmy „zestawy podróżnego”, w skład których wchodzi zdrowe i smaczne produkty, pochodzące od rodzimych przedsiębiorców. Docelowo będzie tu można kupić także lokalne pamiątki.

Informacja Turystyczna na Dworcu Autobusowym MDA w Krakowie to jedna z placówek należących do Małopolskiego Systemu Informacji Turystycznej. Funkcjonuje pod szyldem „Marki Małopolska”, służącej promocji i wspieraniu rozwoju społeczno-gospodarczego oraz atrakcyjności turystycznej naszego regionu. Chcemy, aby to było miejsce pierwszego kontaktu turysty z województwem małopolskim. Zapraszamy wszystkich spragnionych odkrywania tego magicznego, gościnnego, bogatego historycznie i przyrodniczo terenu. Jesteśmy przekonani, że także krakowianie i mieszkańcy całego regionu znajdą tu coś, co pozwoli im odkryć Małopolskę na nowo.



 Hala dworca MDA Kraków,
ul. Bosacka 18

 poniedziałek – piątek
07:00 – 19:00

 informacjaturystyczna
@mda.malopolska.pl



Małopolskie Centrum Kultury SOKÓŁ w Nowym Sączu

projekt: JR-B | piktogramy: flaticon.com

KAŻDY PRZYCHODZI NA MATE po coś innego

Adrianna Czekaj – niezwykle pozytywna, cały czas uśmiechnięta fizjoterapeutka i nauczycielka jogi. Pokazuje krakowianom, że joga może być wyrazem troski o siebie i tylko od nas zależy, czy będzie to wyłącznie trening, czy zechcemy doświadczyć czegoś więcej i odbyć wewnętrzną podróż.



Fot. z archiwum Adrianny Czekaj

Fot. z archiwum Adrianny Czekaj

Twoja Podróż: Joga to bardziej rodzaj fitnessu czy nauka równowagi w życiu?

Adrianna Czekaj: Zależy jak osoba, która będzie praktykować, do tego podejdzie. Joga to filozofia wywodząca się z Indii, a przeniesiona do naszego zachodniego świata jako zbiór zasad na życie. W naszej cywilizacji największą popularnością zaczęły cieszyć się właśnie te praktyki fizyczne – ludzie wykonują ćwiczenia, ustawiają swoje ciała w konkretnych pozycjach, czyli asanach – to jest jakiś rodzaj jogi, forma „sportu”. Joga duchowa to sposób wyciszenia, relaksacji, poznania siebie, poznania technik medytacyjnych, oddechowych.

Wiele osób spędza dużo więcej czasu w domu. Praca zdalna, nauka zdalna, kwarantanna. Można trochę zawirować... Joga może nam pomóc w trudnych chwilach?

Oczywiście, ale to zależy od osoby. Joga jest świetnym sposobem na radzenie sobie z pandemiczną rzeczywistością.

Sama obserwuję wysyp takich pandemicznych joginów. Ludzie zaznajamiają się z jogą właśnie pod kątem odciążenia się, relaksu. Można ją potraktować jako coś, co super wpłynie na naszą psychikę, wyciszy układ nerwowy, który cały czas jest nastawiony na ucieczkę, zdobywanie. Tutaj próbujemy się uspokoić, poczuć bezpiecznie i dobrze we własnym ciele, we własnej przestrzeni.

Początki mogą też być trudne...

Jak we wszystkim. Poznajemy coś nowego, co z czasem staje się dla nas naturalne. Moja miłość do jogi to też nie była miłość od pierwszego wejrzenia.

Joga jest dla każdego?

Tak, mogę tak optymistycznie założyć. Jestem też fizjoterapeutką, więc patrzę na ciało człowieka, który do mnie przychodzi i z czym przychodzi. Często są to konkretne



dolegliwości. Pomocą okazuje się joga. Jeśli chcesz zrobić coś dla siebie i tylko się ruszyć, resztę zostaw na boku. Jeśli będziesz mieć ochotę, żeby wejść w to głębiej, bo cię zainteresuje, to jak najbardziej. Myślę, że każdy znajdzie swój styl, swojego nauczyciela.

Czyli predyspozycje fizyczne, wiek, waga nie mają znaczenia...

Dalej krążą mity, że trzeba być super wysportowanym, rozciągniętym. Joga to nie jest samo rozciąganie. Nie jesteśmy super sprawni od dziecka. To proces, nad którym pracujemy. Nie musimy wchodzić na matę w pełnej gotowości. Idziemy z tym, co mamy teraz i dajemy sobie czas, żeby wypracować to, na czym nam zależy. Każde ciało jest inne, każdy z nas jest inny i każdy przychodzi na matę po coś innego.

A jakieś wskazówki dla początkujących? Czy potrzebne nam są wyłącznie chęci.

Chęci to raz, ale polecam wybrać się do szkoły jogi. Praktyki na żywo mają tę przewagę, że nauczyciel jest przy nas fizycznie, może pomóc, doradzić. My mamy się tylko lepiej poczuć, a nie „wciskać” swojego ciała w jakąś konkretną pozycję. Wybierając się pierwszy raz na zajęcia często spotkamy się z osobami, które już faktycznie praktykują dłuższy czas. Możemy się czuć totalnie niekomfortowo, bo nie wiemy, co się dzieje dookoła, a to zniechęca, dlatego szukajmy zajęć lub kursów przeznaczonych stricte dla osób początkujących. Możemy też poszukać krótkich lekcji w internecie. Początek, trzon praktyki i wyciszenie – wszystko damy radę zamknąć w 10 minutach.

Gdzieś przeczytałam, że joga to niesamowita podróż w głąb siebie, ale musimy się jej całkowicie oddać – całym ciałem, duszą i umysłem. Zgadzasz się z tym?

To jest piękne. Zgadzam się z tym, jeżeli osoba, która praktykuje, jest na to gotowa. Nie chciałabym, żeby ktoś się przestraszył, powiązał jogę z religią, sektą, bo tak nie jest. Joga to filozofia i możemy czerpać z niej tyle, ile sami chcemy. To my decydujemy. Jeżeli nie czujemy się komfortowo z tą otoczką duchową, to nie szukajmy takich zajęć. Może to nie jest dla nas. A może w danym momencie to jest nie dla nas. Nie wiadomo, co będzie za rok albo za dziesięć lat na naszej jogowej ścieżce.

Kolejna rzecz – oddech. Ponoć to jeden z ważniejszych elementów w jodze.

Bardzo dużą uwagę zwracamy na oddech. Jeśli to możliwe przedstawiamy się na oddech wyłącznie nosem. Wdech i wydech nosem. Totalnie coś innego niż to, z czym spotykamy się na przykład na zajęciach z fitnessu. To ważne, bo w ten sposób możemy włączyć swój układ nerwowy przywspółczulny. Dać sami sobie takie poczucie bezpieczeństwa i zacząć oddychać bardziej wydajnie, dotleniać całe ciało.

Wygląda na to, że koncentracja jest także niezwykle ważna.

Często się mówi o byciu tu i teraz. Wiem, że nam wszystkim się wydaje, że jesteśmy tu i teraz, ale jak pójdziemy na zajęcia, siądziemy na macie, to jesteśmy tu ciałem, a głową dalej błądzimy – przy swoich obowiązkach, przy tym, co na nas czeka. Każdy dzień jest inny, ale starajmy się za każdym razem wszystkimi zmysłami „przybywać” do tej chwili obecnej – tak, żeby praktyka jogi to był czas tylko dla nas i żebyśmy skorzystali w pełni, mimo rozpraszaczy dookoła.



@slownow_yoga

LUBIĘ DZIELIĆ TEN CZAS Z NAJBLIŻSZYMI



Życie aktorki Katarzyny Zielińskiej składa się z podróży. Tych bliskich i dalekich. I zawsze odbywanych w towarzystwie.

Tvoja Podróż: Patrząc na pani profil instagramowy można odnieść wrażenie, że nieustannie jest pani w drodze. Jeśli nie podróżuje pani zawodowo, to wyjeżdża gdzieś z rodziną albo wybiera się w góry z tatą...

Katarzyna Zielińska: Bardzo lubię podróżować. Całe moje życie się z nich składa. Równie chętnie wybieram się na te dalsze, samolotowe, jak i te po Polsce. Z autobusem najbardziej kojarzą mi się moje podróże na trasie Nowy Sącz – Kraków, które odbywałam w trakcie studiów w krakowskiej Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej. Jeździłam tą trasą przez cztery lata. W podróżowaniu jest jednak pewna rzecz, której wręcz nie znoszę. To pakowanie walizek. Na szczęście dotarcie do celu szybko zmazuje tę niechęć.

Jednych do zwiedzania pcha ciekawość świata, inni po prostu nie mogą usiedzieć na miejscu. Co panią kieruje?

Jestem ciekawa świata. Szukam pięknych widoków, przyrody, słońca. Lubię poznawać różne kultury, robić zdjęcia. Lubię dziką zieleń, przestrzeń, ale i miasta tętniące życiem. Większość swoich podróży odbywam więc albo do wielkich miast albo w dalekie, dzikie zakątki świata. I tu, i tam zbieram doświadczenia. I lubię mieć poczucie, że za chwilę znowu gdzieś pojedę.

Motywuje to panią, dodaje sił?

Zdecydowanie tak!

Katarzyna Zielińska jest aktorką i piosenkarką. Rozkwit jej popularności nastąpił dzięki roli w serialu „Barwy szczęścia”. Wraz z mężem Wojciechem Domańskim wychowuje dwóch synów.

Akademię Sztuk Teatralnych im. Stanisława Wyspiańskiego w Krakowie ukończyła w 2002 roku. Już w czasie studiów występowała na deskach krakowskiego Teatru Ludowego. Po studiach grała również w warszawskich teatrach Rampa i Syrena. Gra w Teatrze Muzycznym „Roma” oraz Teatrze Komedia. Na dużym ekranie zadebiutowała w 1999 roku, w polsko-węgiersko-niemieckiej produkcji „Córy szczęścia”.



A poznawanie ludzi, innych kultur?

Wszystko to jest elementem podróży, drogi. Każda podróż to lekcja, z której wracam bogatsza o wiedzę. W każdym nowym miejscu poznaję zabytki, kuchnię, język, położenie geograficzne – jednym słowem wszystko!

Również pandemia nie zdołała pani zatrzymać w domu.

Na początku mnie zatrzymała, musiałam odwołać kilka podróży, ale wtedy najważniejsze było bezpieczeństwo moje, moich najbliższych i wszystkich dookoła. Świat jednak nie stanął w miejscu, życie toczy się dalej. Wróciłam więc do podróżowania. Robię to jednak mądrze, przestrzegając obowiązujących zasad i ograniczeń. Szczepię się, stosuję do obowiązujących w danym miejscu obostrzeń i przestrzegam zasad higieny.

Samotnie czy w towarzystwie? Są takie miejsca, które woli pani odwiedzać sama?

Nie ma takich miejsc! Lubię podróżować z bliskimi, z dziećmi, ze swoim mężem. Lubię dzielić ten czas z najbliższymi.

Spontanicznie czy planowo? – który model podróżowania jest pani bliższy?

Jeśli po Polsce, to bardziej spontanicznie. Dalsze podróże jednak planuję, tym bardziej, że – jak wspomniałam – nie podróżuję sama. Konieczność planowania wynika też z mojego trybu pracy. Gram w teatrze, serialach i filmach, nie mogę nagle oświadczyć, że jadę na drugi koniec świata i popracować przez jakiś czas zdalnie.

Którą ze swych podróży wspomina pani najmilej? Ma pani ulubione miejsca, do których lubi wracać?

Najpiękniejszym miejscem, w którym byłam bodaj osiem razy, jest wyspa Bali. Tęsknię za nią bardzo. W ogóle tęsknię za Azją. Stąd moja niedawna

podróż na Malediwy, w poszukiwaniu podobnych widoków, podobnych smaków. Moje „pozapolskie” trio to Filipiny, Singapur, Nowy Jork – te miejsca także kocham i staram się odwiedzać tak często, jak tylko mogę. W Polsce to Warszawa, Kraków i mój ukochany, rodzinny Stary Sącz.

Niezrealizowana jeszcze wyprawa marzeń?

Na pewno Nowa Zelandia. Znam ją jedynie z opowieści, a chciałabym zobaczyć te przepiękne, zielone tereny, zahaczyć o lodowiec. Bardzo dawno nie byłam też w Skandynawii. Namawiam męża, żebyśmy ją lepiej poznali. Podróżowałam tam jako dziecko, z rodzicami. Bardzo miłe mam stamtąd wspomnienia. No i Kostaryka – to kolejne miejsce z marzeń, które bardzo bym chciała odwiedzić. Piękne, zielone, wulkaniczne.

Pozostaje nam życzyć Pani zrealizowania wszystkich tych marzeń.

TU MOŻE ZACZĄĆ SIĘ TWOJA PODRÓŻ

SŁOWENIA

Pełna atrakcji przez cały rok, idealna na aktywny urlop.

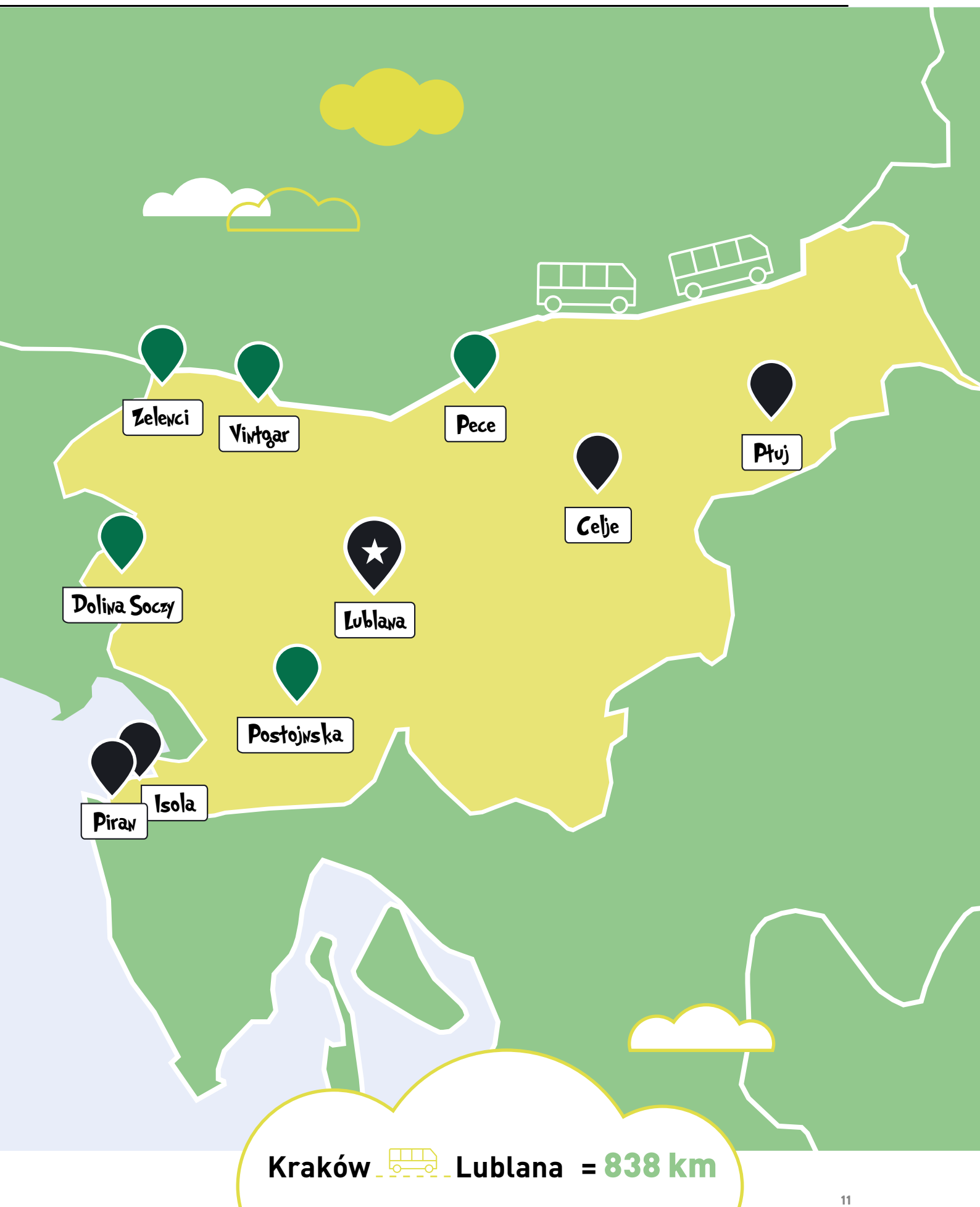
Tego wszystkiego nie da się obejrzeć za jednym razem! – podkreślają zauroczeni Słowenią. I wracają do niej wielokrotnie. Podziemne rzeki, jaskinie, wspaniałe góry i via ferraty, jeziora, nadmorskie miasteczka – atrakcji jest mnóstwo.

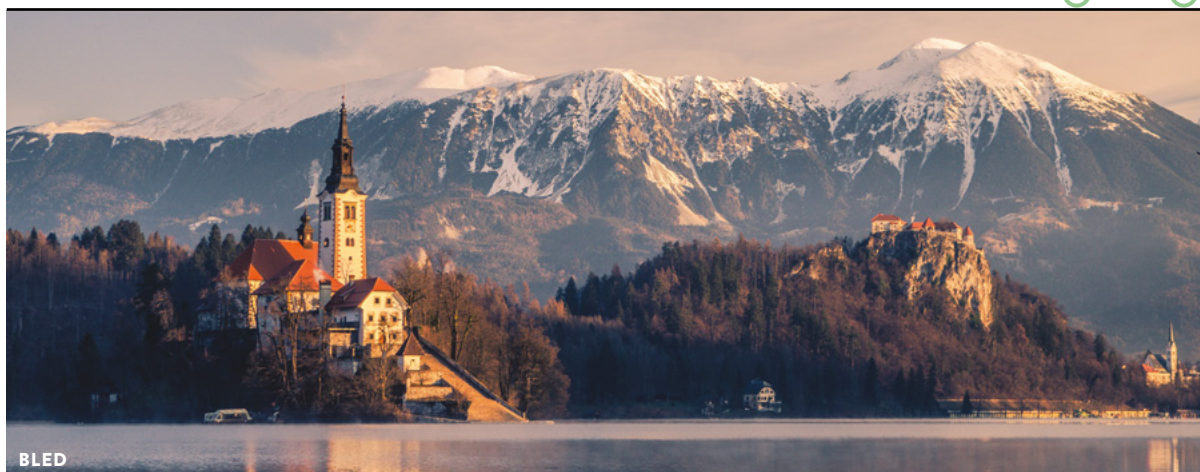
Sąsiadująca z Włochami i Austrią (także z Węgrami i Chorwacją) Słowenia jest jednym z najmniejszych krajów alpejskich. Warunki do uprawiania sportów zimowych są tam jednak wspaniałe, a przykładem może być ośrodek narciarski **Kravavec** nad historycznym miastem Kranj. Perfekcyjnie przygotowane stoki dla siebie znajdują tam zarówno profesjonalni narciarze, jak i rodziny z dziećmi. Do tego piękne widoki, gościnni gospodarze, dobra kuchnia, brak tłoku na stokach. No i ceny zbliżone do polskich. Nic, tylko jeździć.

Ale Słowenię warto odwiedzić nie tylko w sezonie zimowym.

To kraj w większości wyżynny i górski (90 proc. jej powierzchni leży ponad 300 m n.p.m.), a przy tym jedno z najbardziej zielonych państw na świecie (ziemie uprawne zajmują 43 proc. jej powierzchni). Najwyższym szczytem Słowenii jest położony w Alpach Julijskich Triglav (2864 m n.p.m.), leżący na terenie parku narodowego o tej samej nazwie. Miłośnicy pięknych widoków, górskich wędrówek, urokliwych jaskiń i jezior będą z pewnością zachwyceni.

Mogą się tylko spierać, co bardziej się im spodoba. Na przykład, która z jaskiń (a jest ich w Słowenii około 7000): najpopularniejsza **Postojnska** (do której wjeżdża się... pociągiem), bardziej kameralna **Križna**, czy przestronna **Škocjanska** (z podziemnym kanionem rzeki). Albo które z jezior: **Bled** (pięknie położone pośród gór, z krystalicznie czystą wodą i z małą wysepką z kościółkiem, którą z pewnością widzieliście na materiałach promocyjnych), czy większe i bardziej dzikie **Bohinj**?





Kilka kilometrów od jeziora Bled leży malowniczy **wąwóz Vintgar**. Szlak ma długość 1600 metrów – wędrujemy po drewnianych pomostach i ścieżkach. Jedną z atrakcji Słowenii jest też urokliwy wodospad Savica wpadający do niewielkiego oczka wodnego. **Rezerwatu Zelenci** poszukajcie na Instagramie – zachwycicie się tym uroczym, zielonkawym jeziorkiem i będziecie chcieli zrobić własne zdjęcia.

Jeśli jesteście zapalonymi rowerzystami, koniecznie odwiedźcie **kopalnię Pece**. Stworzono tam dwie trasy rowerowe. Pierwsza, 6-kilometrowa jest dostępna dla każdego, druga nosi nazwę Black Hole Trail i stworzono ją z myślą o zwolennikach bardziej ekstremalnej jazdy. Kopalnię można też zwiedzać na piechotę i... kajakiem.

Za najpiękniejszą słoweńską dolinę uchodzi **Dolina Soczy**. Rzeka, Alpy Juryjskie, piękne widoki i malownicze miejscowości, a do tego mnóstwo dodatkowych atrakcji: trekkingi, raftingi, wycieczki rowerowe, paragliding, wspinaczka, trasy do narciarstwa zjazdowego... – tu nikt nie może się nudzić. Podobnie jak podczas podejścia na **Svinjak**, zwany słoweńskim Matterhornem, z którego zobaczycie panoramę Bovca i Doliny Soczy.

W Słowenii nie ma pięknych, piaszczystych plaż, nie brakuje natomiast uroczych miasteczek. Warto wybrać się na przykład do malowniczo zlokalizowanego Piranu (piękne widoki z murów obronnych na miasto i zatokę) oraz leżącej nieopodal Isoli. Koniecznie odwiedźcie też najstarsze miasto w Słowenii – Ptuj. Kolorowe kamienice nad brzegiem rzeki, niewielki zamek z wieżami, klasztor dominikanów, Povoden Muzeum w wieży miejskiej, kościół św. Jerzego – jest co oglądać.

Lubicie zwiedzać zamki? Proszę bardzo! Zamek w Celje góruje na wzgórzu o tej samej nazwie. Można w nim obejrzeć wystawy średniowiecznych eksponatów i niewielkie muzeum tortur. Olbrzymie wrażenie robi widok z wysokiej wieży: na góry, rzekę i miasteczko.

Planując wyprawę do Słowenii, a najlepiej wyprawy, bo wspomniałem zaledwie o niewielkiej części miejscowych atrakcji, warto też zarezerwować czas na wizytę w jej stolicy – Lublanie. I ją znacie z pewnością z wielu krążących w sieci zdjęć, a zwłaszcza takie miejsca, jak smoczy most (Zmajski most), most z kłódkami (Mesarski most), czy widok na miasto z górującego nad nim zamku.

Wiecie już, że Słowenia to kraj, który zachwyci każdego pasjonata przyrody. Teraz czas na próbę smaku. A największą zaletą słoweńskiej kuchni jest lokalność używanych produktów.

Co trzeba zjeść?

Žganci – rodzaj polenty przygotowywany z mąki kukurydzianej lub gryczanej z dodatkiem masta lub oliwy.

Matevž – puree z fasoli i ziemniaków. Pierwotnie nazywane Krompirjev Mož (ziemniaczany człowiek), Medved (niedźwiedź) lub Divji Mož (dziki człowiek), co miało wskazywać na prostotę i sytość dania.

Pisan Kruh – rodzaj chleba, który wyrabia się z trzech rodzajów ciast – z mąki pszennej, kukurydzianej i gryczanej. Wygląda jak cętkowany.

Bujta Repa – wieprzowa potrawka z dodatkiem marynowanej rzepy. To jedno z najbardziej tradycyjnych dań słoweńskiej kuchni.

Jota – tradycyjna zupa z fasoli, ziemniaków i kiszonej kapusty, lub też kiszonej rzepy. Podobna do naszego kapuśniaku i zawsze podawana ze świeżym chlebem.

Štruklji – rodzaj ciasta nadziewanego serem i zwijanego w rulon. Może być podawane w wersji wytrawnej lub na słodko. To takie nasze pierogi, tylko w innym kształcie.

ROZMÓWKI ZE SMAKIEM

Tak - da

Nie - ne

Nie wiem - ne vem

Dziękuję - hvala

Cześć - živjo

Dzień dobry (rano) - dobro jutro

Dzień dobry - dober dan

Do widzenia - na svidenje!

Dobranoc - lahkó noč

Dobry wieczór - dober večer

Jak się masz? - kako ste?

Smaczno - dober tek

Mam na imię... - ime mi je...

Nie rozumiem - ne razumem

Jestem z Polski - ja sam iz Poljske

Ile to kosztuje? - koliko stane?

Dzisiaj - danes

Jutro - jutri

Wczoraj - včeraj

Sklep - trgovina

Kantor - menjalnica

Apteka - lekarna

Szpital - bolnišnica

Wejście - vhod

Wyjście - ishod

Zabłądziłem - izgubil sem se, zablodil sem

Autobus - avtobus

Dworzec autobusowy - avtobusni kolodvor, avtobusna postaja

Kasa biletowa - blagajna

Poproszę 1 / 2 bilet(y) - prosim eno vozovnico / dve vozovnice do...

Gdzie się znajduje...? - kje se nahaja...?

O której odjeżdża autobus do...? - ob kateri uri odpelje avtobus v...?

PRZEPIS

Ciasto:

200 g mąki pszennej
0,5 szklanki ciepłej wody
1 łyżka oleju

Nadzienie:

250 g twarogu
1 żółtko
2 łyżki cukru

Z mąki, wody i oleju wyrób miękkie ciasto pierogowe, zawiń w ściereczkę i odstaw na ok. 20 minut. Twaróg potącz z żółtkiem oraz cukrem i wyrób na gładką masę.

Rozwałkuj ciasto na kształt prostokąta. Rozsmaruj na nim nadzienie serowe zostawiając wolne boki. Zwiń roladę mocno sklejając końce.

Bawełnianą ściereczkę posyp bułką tartą i zawiń roladę. Końce materiału zawiąż ciasno nicią i całość włóż do gotującej się osolonej wody. Gotuj na małym ogniu ok. 30 minut.

Wymij i pokrój na plasty. Podawaj posypane cukrem pudrem i maszone masłem lub tradycyjnie z bułką tartą.

STRUKLI



BLOG PODRÓŻNICZY – JAK ZACZAĆ?

Do tej pory mieszkała w sześciu krajach, a każda podróż nauczyła ją wiele o innych i o sobie samej. Napisła o tym książkę „Opowieści z końca świata”. Prowadzi również blog podróżniczy wposzukiwaniu.pl. Ewelina Gac – na naszą prośbę podpowiada, czym tak naprawdę jest blogowanie i od czego zacząć.

Fot. z archiwum Eweliny Gac



Chyba każdy, kto uwielbia podróże, choć raz w życiu zadał sobie pytanie: czy założyć bloga? Dlatego opowiem Wam jak i o czym pisać oraz dam kilka wskazówek wynikających z mojego siedmioletniego doświadczenia.

Jak założyć blog podróżniczy?

Przy zakładaniu bloga **trzeba wybrać jego nazwę, domenę i tematykę wpisów**. Pierwszego bloga założyłam na bezpłatnej domenie, żeby zobaczyć, czy będę miała ochotę go

w ogóle prowadzić (dla niewtajemniczonych – domena to adres bloga). I moim zdaniem warto sobie zrobić taki test, choćby na trzy miesiące.

Poza wyborem domeny, w przypadku swojego miejsca w sieci **trzeba wybrać też hosting**.

A po wszystkim wybrać szablon, czyli układ bloga – ja i wielu blogerów korzystamy z aplikacji WordPress, której można używać bezpłatnie.

Jak prowadzić blog podróżniczy?

Niektórzy planują wszystkie wpisy w kalendarzu i ja tak czasem robię. Jednak nie zawsze, bo wychodzę z założenia, że prowadzenie bloga podróżniczego, jak i podróże same w sobie, mają być po prostu przyjemnością. Oczywiście, że są zasady, według których prowadzę bloga. Przy dodawaniu zdjęć wszystkie optymalizuję (pomniejszam), a artykuły odzwierciedlają moje zdanie. Dla przykładu, nie piszę o rzeczach, których nie używam, bo szanuję swoich czytelników.

Poza tym, bloga podzieliłam na kilka kategorii, które z kolei dzielą się na kilka podkategorii.

Na przykład – Grecja to kategoria, która dzieli się na kilka innych: Półwysep Peloponez, Kreta, Ateny i tak dalej.

Może wydaje Ci się to skomplikowane, ale uwierz mi – krok po kroku powinno się udać.

O czym pisać na blogu podróżniczym?

Blogów o podróżach w Internecie znajdziemy kilka tysięcy. Możemy pisać o atrakcjach, o naszych doświadczeniach, możemy radzić innym, jak podróżować. Możemy wybrać jeden kraj lub temat, np. niskobudżetowe podróże, czy środek lokomocji – rower lub busik. Wszystko zależy od tego, dla kogo piszesz i na czym się znasz. Pamiętaj, że to Twoje miejsce w sieci i to Ty tworzysz te treści.



Sama piszę nie tylko o podróżach, ale też o życiu za granicą, ekonomii czy wycieczkach z kotem. Czasem wrzucę przepis, np. na kawę po turecku. Jednak bazą tego wszystkiego są podróże.

Blog podróżniczy – aparat

Wiem, że wiele osób zastanawia się, jakim aparatem robić zdjęcia na bloga. Owszem, warto zainwestować w porządny sprzęt, jeśli lubimy robić zdjęcia. Nie wiem, czy jestem odpowiednią osobą do takich porad, ale moim zdaniem zakup kosmicznie drogiego aparatu może poczekać. Poza sytuacją, jeśli planujesz rozwijać się jako fotograf – wtedy dobrze zacząć od jakościowych zdjęć. Ja przez rok robiłam zdjęcia telefonem – te z USA w większości są robione smartfonem, a kilka osób pytało, jaki to aparat.

Cel prowadzenia bloga podróżniczego

Zostawiłam to na koniec, chociaż cel jest niezwykle istotny. Blog podróżniczy „W poszukiwaniu końca świata” powstał, kiedy mieszkłam za granicą i chciałam dzielić się swoimi doświadczeniami. Takimi, których nie mogłam znaleźć w Internecie, czyli najczęściej problemowymi. Z czasem blog ewoluował. Jednak nie zakładałam go z myślą, że będę miała setki tysięcy czytelników, ani tym bardziej – z myślą o pieniądzach.

Zarobki na blogu podróżniczym

Wiele osób wierzy, że zakładając bloga będzie zarabiał kokosy w internecie. Wiele razy pisałam o tym, że to nie jest takie łatwe, a prowadzenie bloga kosztuje masę czasu. To temat rzeka, składający się z wielu czynników. Dodam jedynie, że obecnie pieniądze są o wiele ważniejsze niż siedem lat temu (albo ja tak to widzę) i dlatego osób chcących zarabiać na blogowaniu jest o wiele więcej. A niestety, im większa podaż, tym więcej osób konkuruje... ceną. A konkurencja cenowa jeszcze nikomu nie pomogła, nie licząc zadowolonych kupujących.

Najważniejsza rzecz w prowadzeniu bloga

Jeśli miałabym Ci poradzić jedną rzecz, to przy prowadzeniu bloga... jak najmniej patrz na innych. Wtedy blog podróżniczy będzie częścią Ciebie i to tym przyciągniesz do siebie czytelników. Jeśli nawet w sieci jest wiele blogów o podróżach z dzieckiem – to absolutnie nie znaczy, że Ty nie możesz o tym pisać. Sama rzadko czytam blogi, ale jest kilka osób, których porady sobie cenię i chociaż nie znajdują się we wszystkich rankingach, to budzą moje zaufanie. A to jest moim zdaniem najważniejsze.



CZY LUKRECJA W PODRÓŻY ROZDAJE „ŁAPOGRAFY”?

Na stałe mieszka w Szczecinie, ale swoje czwarte urodziny Lukrecja obchodziła w Tbilisi. Do tej pory razem ze swoimi opiekunami Sandrą i Adamem odwiedziła już 30 krajów, w Polsce oraz za granicą i nie zamierza na tym poprzestawać. Umie przybijać piątkę i uwielbia karmę z kangura. Zapraszamy do lektury rozmowy o kotce „travel-lerce”, która niezmiennie od kilku lat podbija serca internautów.

Twoja Podróż: Co było pierwsze – podróże czy kot?

Sandra Sobaszek-Yeomans: Podróże! Pomiędzy podróżami byliśmy domem tymczasowym. Po podróży poślubnej zaczęliśmy rozglądać się za własnym kotem – plan od początku był taki, że będziemy starać się go zabierać ze sobą. Niestety, na kolejny „tymczas” dostaliśmy miot z panleukopenią, a potem mieliśmy problemy ze znalezieniem zaszczepionego kota, pewne fundacje nam odmówiły, bo podróże, bo panleukopenia, no i w końcu kota postanowiliśmy kupić. Padło na Maine Coona, bo według charakterystyki koty tej rasy są bardzo przyjacielskie i „psowate”. Pierwszą wycieczkę Lukrecja odbyła mając zaledwie pół roku. Pojechała wówczas z nami zwiedzać ruchome wydmy w Łebie.

Rumunia, Norwegia, Gruzja... to tylko kilka państw, które wspólnie odwiedziliście. Dokąd najdalej udało Wam się jak dotąd dojechać?

Najdalej chyba właśnie będzie Gruzja. Ze Szczecina do Tbilisi jest prawie 4000 km, ale byliśmy również w Porto, Lizbonie, Atenach, Kijowie i Trondheim z takich „dalekich” miejsc. Dalekich w cudzysłowie, bo dla nas daleko to jest Kazachstan czy Mongolia.

Jaki kraj, z dotychczas odwiedzonych, najbardziej spodobał się Lukrecji (i Wam)?

Zachwyciły nas Włochy, myśleliśmy nawet nad przeprowadzką, ale covid pokrzyżował nam plany – mieliśmy



Fot. lukrecja_travelcat





jechać rok temu szukać domu do remontu, ale przez ciągłe zmiany dotyczące wjazdu, jeszcze tam nie dojechaliśmy. Byliśmy we Włoszech już wcześniej sami, ale dopiero jadąc z Lukrecją odkryliśmy, jak bardzo kocha się tam zwierzęta i szanuje ich przestrzeń. Nikt nie podbiegał z nienacką, nikt nie krzyczał, każdy wiedział, jak się zachować, pytał o pozwolenie. No i oczywiście pogoda jest piękna, a Lukier „dziata” tylko w przedziale od +10 do +25 stopni, przy innych temperaturach odmawia wyjścia z domu. Mnie osobiście bardzo podobała się również Gruzja, chociaż bardzo źle się tam traktuje psy i koty. Jest przeogromny problem z bezdomnością zwierząt, nie ma schronisk. Ale kraj jest piękny.

Śmiało można powiedzieć, że przez te ostatnie kilka lat Lukrecja stała się prawdziwą gwiazdą mediów społecznościowych. Jak to jest żyć w cieniu sławnego kota?

Nie wiem, nie uważam, że mam sławnego kota :) Dopiero raz nas rozpoznano w podróży, w Szczecinie ludzie raczej wiedzą o naszym istnieniu, ale nikt nie podchodzi po „tapografy”. Raz mieliśmy telewizję w domu, raz spotkaliśmy się na nagranie, dwa razy musiałam wstać do śniadaniówki i na tym się kończy nasza sława :)

Jaka jest Lukrecja w podróży?

Lukrecja ma swój własny podróżny plecak, w którym często zwiedza kolejne kraje. Najbardziej lubi spacerować po górach (wspinając się w Alpach, Tatrach i Górach Sowich) i zwiedzać skalne miasta. W większości podróżuje z nami samochodem, gdzie ma swoje siedzenie z tytu – przypięte do normalnego siedzenia i zabezpieczone. Natomiast w miejsca, gdzie nie można było wjechać autem, zdarzyło się jej jechać autobusem i pociągiem. Lubi pozować, bo wie, że dostanie za to nagrodę. I podobnie jak my najbardziej lubi podróżować poza sezonem... bo nie lubi tłumów.

Czy według Was każdego kota można zabrać na urlop, a jeśli tak, to w jaki sposób się do tego przygotować?

To zależy od kota. Pewnie każdego kota można przyzwyczaić od małego do podróży, no chyba, że cierpi na chorobę lokomocyjną. Na pewno nie warto starszemu, niewychodzącemu kotu wywracać świata do góry nogami i z dnia na dzień zabierać go na wakacje do Włoch. My zaczęliśmy bardzo wcześnie, jak Lukier miała kilka miesięcy, najpierw od nauki chodzenia na smyczy, potem jeździliśmy na krótkie wypadki po Polsce, dopiero jak wiedzieliśmy, że sobie poradzi – pojechaliśmy gdzieś dalej.

Planujecie już kolejny wspólny wyjazd?

Naszym planem na ten rok jest zobaczenie zorzy polarnej – byliśmy na Islandii przez tydzień i za kotem podbiegunowym zanim Lukrecja się urodziła, ale nie udało nam się zobaczyć zorzy. Mamy nadzieję, że Lukrecja przyniesie nam tym razem szczęście. Myśleliśmy również o wyjeździe do Rosji i Kazachstanu latem, ale obecna sytuacja polityczna wskazuje, że raczej nam się to nie uda. Ogólnie nie mamy zbyt wielkich planów na ten rok – skupiamy się na napisaniu naszej pierwszej książki, znalezieniu wydawcy, a wyjazdy będą raczej spontaniczne. Czyli jak zwykle, bo nigdy nie planujemy życia na dłużej niż przyszły tydzień.



@lukrecja_travelcat



KUPIŁEM BILET W JEDNĄ STRONĘ, NA FILIPINY...

Twoja Podróż: Jedni śpiewają za Marylą Rodowicz „Wsiąść do pociągu byle jakiego...”, inni powtarzają, że „Rzuciłbym to wszystko i wyjechał w Bieszczady”, a pan to po prostu zrobił.

Piotr Polo Przywarski: Trudno zaprzeczyć, że mniej więcej tak się to zaczęło, a moja decyzja była jak najbardziej spontaniczna.

W 2018 r. pracowałem na budowie w Berlinie. Był luty, marzec, zimno i nieprzyjemnie. Wszystko się wtedy posypało: zepsuł się samochód, pojawiły się kolejne nieprzewidziane wydatki. Pewnego dnia wstałem z łóżka i mówię: „nie idę więcej do pracy!”. Kupiłem bilet w jedną stronę, na Filipiny...

Czyli był spontan, a nie skalkulowane założenie, że od teraz będzie pan podróżował i żył z internetów?

Absolutnie nie zakładałem, że zacznę robić filmiki i będę miał z tego miliony. Zacząłem je kręcić dla siebie i rodziny, żebym za pięć, dziesięć, dwadzieścia lat mógł obejrzeć, gdzie byłem i kogo spotkałem. Ale wrzucałem je też oczywiście do sieci. Ludzie zaczęli te filmiki komentować, lajkować, udostępniać i tak się to rozrostło. Te cztery lata podróżowania i kręcenia zaowocowały.

Na początku jednak zasięgów pan nie miał, więc z czego się utrzymywał?

Kiedy jechałem w pierwszą podróż, miałem tylko swoje oszczędności. To miały być trzy miesiące w Azji. Chciałem poznać, jak się podróżuje, kusił mnie inne kultury, religie, idee, ludzie. Te trzy miesiące zmieniły się w dziewięć miesięcy.

Pytał pan o pieniądze... W krajach biedniejszych, na przykład w Azji południowo-wschodniej, trudno jest coś

Więcej o swoich podróżach Piotr Polo Przywarski opowiada na kanale **Bucket List** na Youtube.com.



dorobić, bo pracuje się tam ciężko za bardzo niskie stawki. Są co prawda opcje wolontariatu, gdy dostajemy łóżko i przystawioną miskę ryżu w zamian za pracę, ale stwierdziłem, że to by oznaczało stagnację - zostanę gdzieś na miesiąc, dwa, trzy, pieniędzy nie odłożę i będę dalej w tym samym miejscu. Lepiej już wydać zarobione pieniądze, wrócić do domu rodzinnego i pójść do pracy, bo w Europie jest zdecydowanie lepiej płatna. Ale oczywiście są też ludzie, którzy podróżują, na przykład po Australii, łącząc z pracą na miejscu.

Na pańskich profilach w mediach społecznościowych wita nas informacja, że odwiedził pan 83 kraje. Jak to możliwe w tak krótkim czasie?

Wcześniej też podróżowałem, może nie aż tak spontanicznie i nie na aż tak długich trasach, no i bez prowadzenia vloga. Przede wszystkim autostopem po Europie. Tak odwiedziłem 83 kraje, postawiłem w nich stopę, trudno byłoby mi jednak chyba powiedzieć, że wszystkie je poznałem. Można spędzić rok w jednym mieście, a można pojechać na chwilę, bo ograniczenia, wizy, pandemia. Ja staram się spędzać w każdym nowym miejscu około dwóch, trzech tygodni, poznać ludzi, porozmawiać, czy... pojechać do dżungli. Ale prawdziwe poznanie wymaga jednak większej ilości czasu.

Bywa pan zmęczony ciągłymi zmianami?

O tak! W moim przypadku to wygląda tak, że kręcę filmy codziennie – to oznacza miesięcznie około 30 filmików, które trzeba nagrać, zmontować, opublikować. Ktoś powie, ale czym ty możesz być zmęczony, jak tylko „podróżujesz?”

W podróży przytrafiają się choroby, zatrucia pokarmowe, zmienia się temperatura, klimat, czasem nie wpuszczą cię na pokład samolotu albo okazuje się, że w miejsce, do którego jeszcze wczoraj można było lecieć, już dziś się nie da. Teraz dodatkowo trzeba nieustannie śledzić informacje o sytuacji epidemiologicznej, nakładanych restrykcjach, bo może się okazać, że wpuszczą cię do samolotu, ale na miejscu zamiast podróżować będziesz musiał spędzić dwa tygodnie w miejscu kwarantanny, oczywiście na własny koszt.

To wszystko nakłada się na siebie i zwykle po trzech, czterech miesiącach czuję zmęczenie zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Staram się wtedy na moment zatrzymać, spędzić w jakimś miejscu tydzień dłużej niż zakładałem, złapać oddech.

Ma pan takie miejsce, do którego wraca, żeby odpocząć, naładować baterie przed kolejną podróżą?

Niby nie, choć muszę przyznać, że „wakacje” od tej całej „pracy” spędzam w rodzinnym domu w Polsce.

Co poradziłby pan osobom, które też marzą o podróżowaniu, ale nie wiedzą, jak zacząć?

Na chwilę obecną zaproponowałbym, żeby siedzieli w domu, bo czasy są specyficzne, jeśli chodzi o podróże. Oczywiście dalej można podróżować, co udowadniam swoimi filmami. Przez ostatnie dwa lata ciągle byłem w podróży. Jeśli jednak ktoś jest mniej doświadczony, to ogarnięcie tych wszystkich covidowych okoliczności może być dla niego bardzo kłopotliwe.

Niewątpliwie bardzo ważne jest samozaparcie i podjęcie próby wyjścia ze strefy komfortu. Dopóki nie wyjedziemy w nowe miejsce, nie dowiemy się, jak to jest.

Gdy pominiemy kwestie epidemiologiczne, podróżowanie jest dziś pod wieloma względami łatwiejsze niż kiedykolwiek. W różnych stronach świata zrobimy zakupy, zarezerwujemy hotel, czy zamówimy taksówkę nie znając nawet języka. Wystarczą nam do tego aplikacje.

Gdzie pan teraz jest i gdzie się wybiera? Bo kiedy umawialiśmy się na rozmowę, wspominał pan, że w dżungli ma kiepski zasięg...

Wyszedłem już z dżungli, jestem na południu Kambodży, na wyspach. A plany się nieustannie zmieniają, przyzwyczaiłem się już, że obecnie nie jestem w stanie zaplanować niczego na więcej niż dwa tygodnie do przodu. W Azji większość krajów jest pozamykana. Kiedyś wsiałem do autobusu, przekraczałem granicę i byłem w nowym kraju, dziś jest mniej miejsca na spontaniczne decyzje.

Myśli pan, że znajdzie kiedyś miejsce, w którym zostanie na stałe?

Jestem przekonany, że kiedyś na pewno. Z doświadczenia wiem jednak, że nawet w miejscach, które wydają nam się na pierwszy rzut oka rajem, lokalni mieszkańcy mają podobne problemy, jak gdzie indziej. Nietatwo jest więc znaleźć takie idealne miejsce na ziemi. Czasem jednak zdarzają się miejsca, do których chciałbym wrócić, zostać na dłużej. Na dziś jednak moje ambicje i plany związane z poznawaniem, eksplorowaniem świata nie pozwolą mi raczej nigdzie osiąść na stałe.

9 SPOSOBÓW NA SZYBKIE PAKOWANIE

Urlop. Myślam już w chmurach, z wiatrem we włosach, 200 km od domu i nagle **BUM!@#%&!** Pojawia się ta jedna, mała, natrętna myśl – „na pewno czegoś zapomniałem!”. Dobrze, wiemy jak to jest... Dlatego postanowiliśmy przygotować krótki poradnik, który pomoże sprawnie przygotować się do podróży, spakować bagaż i oddać rozkosznemu nic nie robieniu.

Oczywiście każdy wyjazd rządzi się własnymi prawami. Męski wypad w góry z plecakiem to w końcu nie to samo, co weekend w SPA z przyjaciółką. Oto kilka patentów, które pozwolą bez stresu i w krótkim czasie przygotować się do każdego wyjazdu.



1. BAGAŻ

Najlepiej najmniejszy – duże walizki tylko kuszą, aby zabrać ze sobą więcej niż potrzeba. Mniejszy bagaż sprawi, że zaczniesz zastanawiać się, czy coś jest ci naprawdę niezbędne. Walizka, torba, plecak? Dopasuj bagaż do swojego stylu podróżowania.

2. LISTA

Nie wrzucaj do bagażu przypadkowych przedmiotów, które znajdziesz w szafie. Zrób listę rzeczy do zabrania, dzięki której samo pakowanie będzie mniej chaotyczne i stresujące, a twój wybór bardziej przemyślany. Przed samym wyjazdem sprawdź z listą, czy wszystko ze sobą zabrąłeś.

3. ZAKUPY

Kupowanie nowych ubrań na wyjazd nie jest dobrym pomysłem. Lepiej zabierz ze sobą to, co sprawdzone. I choć wyjazd często wydaje się być wyśmienitą okazją do zakupów – pomyśl, że nowe buty mogą Cię obetrzeć, a ubranie okazać niewystarczająco ciepłe, czy zwyczajnie niewygodne.

4. MINIMALIZM

Pakuj to, czego potrzebujesz, a nie to, co może się przydać. Przede wszystkim zrezygnuj z rzeczy, których nie używasz na co dzień, ale liczysz na to, że w podróży zaczniesz. Jeśli nie jedziesz na koniec świata – pamiętaj też, że na miejscu będziesz mógł to wszystko kupić. Korzystaj z miniaturowych wersji produktów, albo przelej swoje kosmetyki do mini buteleczek.

Minimalizm w podróżowaniu to także unikanie brania zbyt dużej ilości gadżetów i dodatków. Wybieraj mądrze – weź mało rzeczy i najlepiej tylko te uniwersalne.

5. ZESTAWY

Kolor i styl ubrań najlepiej jest tak dobrać, aby mogły być swobodnie ze sobą łączone. W ten sposób łatwo wybierzesz strój na każdy dzień. Mało tego – będziesz mieć wrażenie, że masz więcej ubrań, bo stworzysz z nich wiele kombinacji. Zalecamy również zastosować się do zasady „3 góry na 1 dół”, czyli – 3 koszulki na jedną parę spodni, lub 3 sukienki na 1 okrycie wierzchnie.



BUM!@#%&!

6. WIELOZADANIOWOŚĆ

Bierz rzeczy, które mają kilka zastosowań, np. duży szal, który ogrzeje jak sweter; krem, który zastąpi balsam oraz krem do rąk; czy bluzę dresową, która w razie potrzeby będzie pełnić rolę poduszki.

7. BEZ NIESPODZIANEK

Znając życie, jeśli zabierzesz ze sobą coś, co może się potać, wylać, rozbić – to się potamie, wyleje lub rozbije. Dlatego staraj się tak pakować rzeczy, aby je zabezpieczyć przed uszkodzeniem. Większe kosmetyki, które mogą się otworzyć i wylać – przelej do szczelniejszego opakowania. Unikaj też przedmiotów, które mogą się rozbić, czy np. pokruszyć, a przy okazji zabrudzić cały bagaż.

8. PODZIAŁ

Jeśli nie wyjeżdżasz w pojedynkę, tylko planujesz wyjazd grupowy, niektóre rzeczy przeznaczone do wspólnego użytku możecie rozdzielić pomiędzy uczestników. Umówcie się kto, co zabiera. Dzięki temu nie będziecie

się dublować, no i dodatkowo znajdzie się miejsce na inne niezbędne przedmioty albo np. na jakąś fajną grę.

9. UKŁADANIE

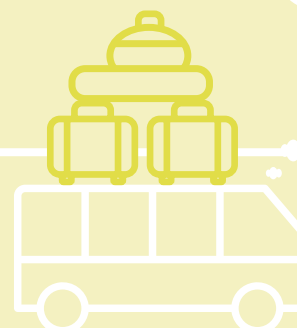
Najcięższe rzeczy włóż na sam dół. Wolne przestrzenie pomiędzy przedmiotami wypełnij miękkimi elementami garderoby. Następnie włóż kosmetyki i ręczniki. Po nich złożone lub zwinięte rzeczy odporne na zagniecenia, a na wierzchu rozłóż natomiast te, których nie chcesz pognieść. Delikatne przedmioty zapakuj najlepiej do bagażu podręcznego.

Pamiętaj, że pakowanie walizki to nie walka o jej domknięcie, a dobrze spakowany bagaż to taki, w którym znajdzie się jeszcze trochę wolnego miejsca. Chociażby po to, aby zmieścić się drobne pamiątki z wyjazdu.

Powodzenia.

AP

BUM!@#%&!



WYKREŚLANKI

S	F	X	M	O	O	N	A	C	L
R	C	U	Z	H	Y	O	N	Z	I
Z	G	M	A	Z	Y	W	D	E	M
E	H	Y	T	L	E	Y	R	R	A
Z	D	C	O	C	W	S	Y	N	N
A	W	C	R	M	C	A	C	I	O
W	H	I	Ż	O	M	C	H	C	W
A	H	K	E	Y	W	Z	Ó	H	A
U	M	R	O	L	W	C	W	Ó	O
X	E	A	B	T	I	I	N	W	E
H	S	K	J	P	U	C	E	A	N
H	E	Ó	D	Z	G	C	Z	C	R
A	N	W	D	M	X	E	F	K	U
B	R	Z	E	S	K	O	U	Q	A
Z	J	F	B	M	Y	Q	A	Y	R

ZNAJDŹ
10 MIAST
MAŁOPOLSKI!

Brzesko, Nowy Sącz, Czernichów,
Limanowa, Wieliczka, Andrychów,
Zator, Kraków, Rzeszawa, Żywiec

P	Ł	Y	W	A	N	I	E	Z	J
W	R	F	X	E	I	O	W	Q	O
S	K	W	A	T	B	D	A	T	G
P	Y	J	L	G	F	H	K	U	G
I	Z	R	T	V	N	K	E	I	I
N	Q	T	E	N	U	O	B	X	N
A	M	S	N	R	R	S	O	T	G
C	A	U	I	A	K	Z	A	R	Q
Z	L	R	S	F	O	Y	R	E	T
K	L	F	F	T	W	K	D	K	V
A	B	I	I	I	A	Ó	I	K	P
D	S	N	R	N	N	W	N	I	Z
L	N	G	F	G	I	K	G	N	D
S	T	M	E	N	E	A	S	G	J
F	J	A	I	J	J	V	M	M	B

ZNAJDŹ
10 NAZW
SPORTÓW!

Treking, wakeboarding, rafting, koszykówka,
pływanie, surfing, wspinaczka, nurkowanie,
jogging, tenis

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 Pawełoszek

TWOJA PODRÓŻ

Bezpłatny magazyn

WYDAWCA Małopolskie Dorce
Autobusowe S.A.
ul. Mosiężnicza 3,
31-547 Kraków,
redakcja@mda.malopolska.pl
reklama@mda.malopolska.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE
Studio Graficzne Papercut

DRUK Grafikon

NAKŁAD 5 tys. egzemplarzy

NA OKŁADCE

Katarzyna Zielińska
Fot. z archiwum prywatnego
Katarzyny Zielińskiej



Інформація для громадян України



**офіційний сайт
Республіки Польща
ua.gov.pl**