

MESTO VYBUDOVALI DOBRODRUHOVIA, KTORÍ PRESPÁVALI NA PLÁŽI

Spätá s morom

Je príkladom poľskej vynaliezavosti. **GDYŇA** bola totiž najprv iba malou dedinou. Keď však krajina po prvej svetovej vojne prišla o strategické prístavy, z niekdajšej rybárskej osady rýchlo vybudovali prosperujúce prístavné mesto.

Gdyňa je súčasťou Trojmesta. Ide o moderné rozvíjajúce sa mesto. Jeho ekonomika je spätá s morom.



V roku 1921 mala dedina s typickým vidieckym rázom 1 200 obyvateľov a obyvateľiek. V roku 1925 to bolo 10-tisíc ľudí a v roku 1930 už bola Gdyňa veľkým mestom približne so stotisícovou populáciou. Dnes má 250-tisíc obyvateľov a obyvateľiek. Je súčasťou Trojmesta, ktoré má v Európe právom názov perla Poľska. Tri mestá na severe krajiny pri Baltskom mori (Sopot má 37-tisíc a Gdansk takmer 600-tisíc obyvateľov a obyvateľiek) sú cieľovými zástavkami pre turistov a turistky z celého sveta. Trojmesto sme navštívili aj my, z bratislavského letiska sme približne za jeden a pol hodiny vystúpili na letisku

v Gdansku. Zo všetkých troch miest sálala výnimočná, ale zároveň rozdielna atmosféra. Gdansk pripomínal svojou architektúrou dánsku Kodaň, kúpeľné mesto Sopot dýchalo luxusom. Do tretice Gdyňa nás mierne prekvapila absenciou stredovekých pamiatok. Toto mesto na nás však zapôsobilo modernistickými budovami a tým, že je najviac späté s morom. Všetky tri mestá sú logisticky spojené rýchlostným mestským vlakom, ktorý funguje ako nadzemné metro.

Anglický jazyk

V Trojmeste a okolí žije približne dvesto Slovákov a Sloveniek. My sme sa postupne stretli s troma

vej atraktívnej metropole Trojmesto. Miriam Marošiová je rekordérka, pretože v Poľsku žije až 23 rokov. Na sever krajiny ju zviazala láska, paradoxne, aj k anglickému jazyku. „Anglický jazyk som sa učila od tretej triedy na základnej škole. Bavilo ma to, chcela som sa zdokonaľiť v konverzácii priamo v krajine, kde sa hovorí týmto jazykom. Po strednej škole som preto pracovala priamo v Anglicku ako opatrovatelka detí, neskôr aj v reštaurácii, navštevovala som aj jazykové kurzy.“ Keď sa vrátila domov do rodného Popradu, plánovala v štúdiu anglického jazyka pokračovať na vysokej škole. V Anglicku si však našla priateľa, ktorý bol z Poľska. V ostrovnom štáte brigádoval ako vysokoškolač počas prázdnin. Keď sa Miriam vrátila domov, ich vzťah fungoval na diaľku. „Cestovala som na sever Poľska raz mesačne, ďalší mesiac prišiel zase za mnou do Popradu môj priateľ. Vtedy ešte neboli v Poľsku také cesty ako dnes, cestovanie nám trvalo dvanásť hodín, dnes je to sedem až osem hodín.“ Keďže Miriaminým cieľom bolo študovať anglický jazyk, po roku



Búrľivé more, piesočnaté pláže a mólo... Škoda len, že v čase našej návštevy bolo práve chladné počasie.



Pri mori si prídu na svoje hlavne zväčša rána aj rybári.

sa rozhodla vymeniť Poprad za Trojmesto. K jej rozhodnutiu prispelo aj to, že jej priateľ dostal lukratívne pracovné miesto v bankovníctve. Vysokú školu Miriam absolvovala práve v Gdyni. Po niekoľkých rokoch sa dala opäť na štúdium, tentoraz to bol manažment v školstve. Miriam dnes pracuje v Poľsku ako zástupkyňa riaditeľky v alternatívnej materskej škole.

Čerstvé pečivo

„Keď som premýšľala o svojej budúcnosti, vedela som, že si nechcem založiť rodinu v Anglicku ani žiť v tejto krajine. Prekážala mi napríklad príliš voľná výchova detí. Tie potom nemali žiadny rešpekt pred rodičmi. V tejto krajine mi nevyhovoval ani životný štýl a spôsob stravovania. Odmala športujem, venujem sa okrem iného tenisu a jedávam zdravo. V Anglicku ľudia jedli na môj vkus príliš veľa polotovarov. Preto som tam pribrala postupne až desať kilogramov,“ vysvetľuje Miriam. Poľsko jej bolo blízke nielen zemepisne. „Naša rodina milovala návštevy trhov v Novom Targu, asi ako veľa iných Spíšiačkov a Spíšiačok.“ Na Poľsku jej imponuje aj to, že je krok pred nami či už v módných trendoch, alebo v ekonomickom napredovaní. „Jazyk som sa učila ako malé deti – odposluchom. Niekedy nastali aj smiešne situácie. Keď som prišla do pekárne a predavačka mi povedala, že pečivo je čerstvé, ja jej na to, že super. Lenže v preklade to znamenalo, že pečivo je staré. Neznalý

Miestni využívajú piesočnaté pláže na pešie prechádzky aj cyklistiku.



poľštiny sa pri hľadaní správnej cesty môže dostať aj do problémov. Cesta po poľsky je totiž droga.“

Poliaci sú nám kultúrne blízki, ale je tu aj dosť podstatných rozdielov. „Napríklad v porovnaní s nami majú oveľa viac obchodného ducha a širšie lakte. A je tu aj viac zaujímavých pracovných ponúk ako na Slovensku. A potom v Poľsku je silná viera, na každom kroku sa nachádza kostol. Prekvapili ma aj Vianoce. Podáva sa tu totiž dvanásť chodov ako pri poslednej večeri. Kapustnicu však vôbec nepoznajú. Skôr na juhu Poľska jedia obdobu tejto polievky, ale bez mäsa – ako pôstny chod. Čo však máme s Poliakmi a Polkami spoločné, tak to je večné sťažovanie a nariekanie.“



MIRIAM žije v Trojmešte už 23 rokov.

Nepustili developerov

Gdynia je spojená s morom viac ako Gdansk a Sopot. Napríklad aj preto, že práve v tomto meste vznikla prvá poľská námorná škola, v súčasnosti je to najväčšia škola svojho druhu v krajine. More odjakživa spájalo Poľsko cez Gdyniu so Západom, námorné a lodné spoločnosti prinášali do krajiny dych slobody. Nečudo, že práve v Gdyni prepukli v roku 1970 protikomunistické protesty. V Trojmešte je veľa pláží, Orłowo v Gdyni však označujú za bezkonkurenčnú. Na tejto pláži sme boli aj my. „Nadzemným metrom“ sme sa presunuli z Gdanska, kde sme boli ubytovaní, do Gdynie, cez obytné časti mesta so secesnými domami sme peši asi do dvadsiatich minút boli na čarovnej piesoč-

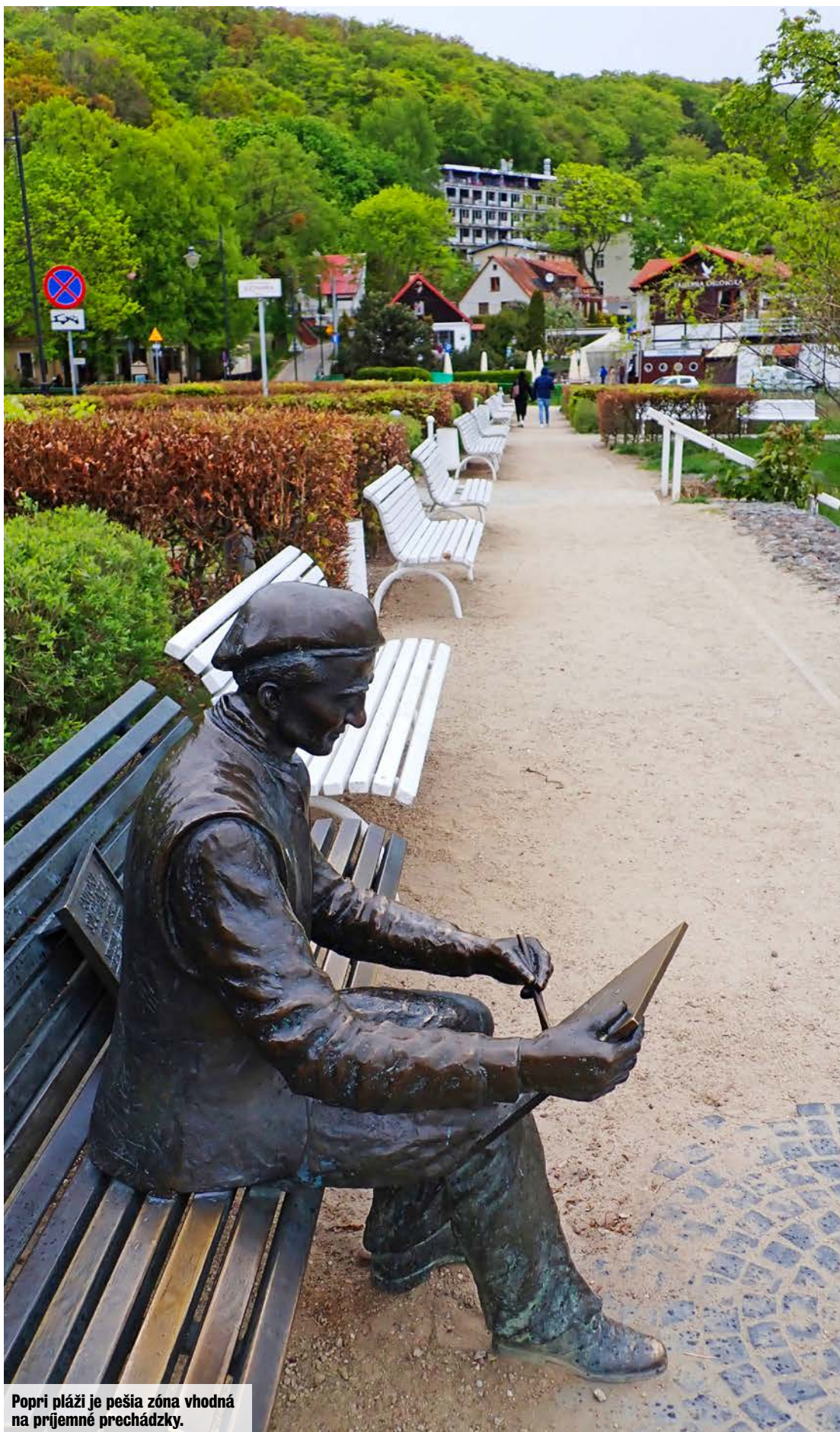
natej pláži. Poľsko na rozdiel od iných dovolenkových destinácií nepustilo developerov do blízkosti mora. Keď vám miestni povedia, že bývajú dva kilometre od mora, je to na ich pomery veľmi blízke a zaujímavé bývanie. Okolie mora má príjemný prírodný ráz. Konkrétne v Gdyni sa takmer uprostred veľkého mesta nachádza rozľahlý pobrežný les a prírodná rezervácia Kępa Redłowska. Jej súčasťou je známy Orłowski útes. Je pokrytý stromami a krikmi a týči sa nad plážou. Poľskí lokálpatrioti a lokálpatriotky tento útes porovnávajú so škandinávskymi fjordmi.

Nechápala som ich

„Vyrastala som v Poprade v činžiaku na siedmom poschodí. Nečudo, že mám vzťah k horám →



V prístave sú vystavené aj takéto čarovné plachetnice.



Popri pláži je pešia zóna vhodná na príjemné prechádzky.



V Błyskawici je dnes múzeum s vojnovou tematikou.

→ a k výškam. Nikdy som nechápala ľudí, ktorí nedali dopustiť na more. Pochopila som ich až vtedy, keď som sa presťahovala do Poľska do bezprostrednej blízkosti Baltského mora. Ráno vstanem skôr, aby som aspoň na pár minút pred tým, ako pôjdem do práce, odbehla k moru a mohla obdivovať východ slnka. Pováčšine však pri mori ostávam aj celú hodinu. Úžasný je pre mňa pri mori aj západ slnka. V poslednom období sa venujem fotografovaniu. Aj preto ma more fascinuje, pretože si myslím, že niet lepšieho objektu na fotenie,“ zveruje sa nám so svojimi pocitmi Miriam. Inokedy sa zase len tak celé dlhé kilometre prechádza v rámci relaxu a odychu po piesočnatej pláži. Ako však dodáva, v lete sa v Baltskom mori nekúpe. Pre ňu je chladné, hovorí, že ak more, tak musí byť horúce akoby pretkané slnečnými lúčmi.

Stiesnené kajuty

Ak nechcete iba relaxovať na pláži a kúpať sa v mori, máte možnosť navštíviť pri móle na Kościuszkovom námestí v Gdyni lode, ktorých interiér vás očarí. Je to napríklad loď-múzeum Dar Pomorza. Plachetnicu z roku 1909 zostrojili v Hamburgu na účely námornej školy. V Gdyni je od roku 1930. ORP Błyskawica je skutočnou pamiatkou – je to najstarší dochovaný torpédobo-

Błyskawica láka hlavne milovníkov histórie.



NM2502563/1



V Błyskawici návštevníci zblízkavidia, ako funguje takáto loď.

rec – veterán z druhej svetovej vojny a jediná spojenecká bojová loď, ktorá sa aktívne zúčastňovala na operáciách počas celej vojny od 1. septembra 1939 do 8. mája 1945.

Počas vojny loď preplávala viac ako 148-tisíc námorných míľ, zúčastnila sa na 108 bojových hliadkach a sprevádzala 83 konvojov. Posádku tvorilo dvesto námorníkov. V roku 1967 po tom, ako sa objavili vážne poruchy v kotolni lode, boli ďalšie opravy vyhodnotené ako nerentabilné. Loď vyradili z aktívnej služby a od roku 1976 Błyskawica kotví v prístave Gdynia ako múzejná loď. Zaujímavá história lode, jej pôsobivé rozmery a možnosť obdivovať úplne zblízka hlavnú palubu, delá, odpaľovače torpéd, odpaľovače hlbinných bômb či stiesnené kajuty námorníkov, a to všetko zblízka, robia z Błyskawice magnet pre milovníkov a milovníčky histórie i turistickú verejnosť.

Báseň z dreva

Keď si v Poľsku stanovili takmer utopický plán postaviť z obyčajnej dediny významné prístavné mesto, prichádzali tam ľudia zo všetkých kútov krajiny. Boli to hlavne dobrodruhovia, ktorí nemali takmer nič, iba príručnú batožinu, odhodlanie a pozitívnu energiu. Cez deň pracovali na výstavbe mesta a v noci spali aj na pláži. Mnohí z nich začínali od nuly a postupne sa vypracovali do vysokých pozícií. Dnešní obyvatelia a obyvateľky Gdyny sú aj potomkovia týchto zapálených robotníkov. Stefan Żeromski bol významný poľský spisovateľ. O Gdyni napísal, že je to „báseň vytvorená z dreva, kameňa, betónu a zo železa, ohromujúca dráma zobrazujúca odoberanie síl z vody, hĺbky a moci z mora“. Dnes je to moderné a dynamicky sa rozvíjajúce mesto s ekonomikou otvorenou smerom k moru.

ERIKA SZALAYOVÁ

FOTO: IVAN KOVÁČ

Zistila som, čo pomáha kontrolovať hladinu cukru



MÁRIA mala už niekoľko rokov problémy s udržením normálnej hladiny glukózy v krvi. „Tak ako tisíce iných ľudí, aj ja som stále hľadala spôsoby, ako kontrolovať hladinu cukru v krvi. Aj keď som držala diétu, nestačilo to. Teraz som však objavila Zuccarin™ a som veľmi spokojná,“ hovorí Mária.

Viem, že nie je vhodné mať neustále vysokú hladinu cukru v krvi, preto je nevyhnutné udržiavať ju v norme. Aj keď som predtým jedla menej potravín bohatých na sacharidy, udržať si normálnu hladinu cukru v krvi bolo ťažké.“

Nečakaný objav

„Začala som sa zaujímať, čo by mi ešte mohlo pomôcť. Jedného dňa som zrazu našla zaujímavé recenzie o prípravku Zuccarin™, škan-dinávskej tablete, ktorá obsahuje bioaktívne zložky, ako je extrakt z listov moruše a chróm. Tieto látky sa podieľajú na metabolizme sacharidov.“

Zuccarin™ mi pomohol

„V lekárni som si kúpila balenie výživového doplnku Zuccarin™ a začala som ho užívať podľa odporúčania. Teraz je pre mňa oveľa jednoduchšie udržiavať normálnu hladinu cukru v krvi,“ dodáva Mária.

Prírodný nepriateľ cukru



Moruša biela (Morus alba L.) je jedinečná rastlina. Moruša sa v Japonsku a iných krajinách pestuje už od dávnych čias. Moderná veda už objavila a aj potvrdila, že listy moruše obsahujú látky, ktoré pomáhajú udržiavať normálny metabolizmus sacharidov v tele.

Tablety z listov moruše - Zuccarin™

Zuccarin™ sa vyrába vo Švédsku zo štandardizovaného extraktu z listov moruše bielej a chrómu. Extrakt z listov moruše pomáha udržiavať normálny metabolizmus sacharidov v tele. Užívajte jednu tabletu Zuccarin™ 15 - 30 minút pred jedlom 3-krát denne tak dlho, ako potrebujete. Rozmanitá, vyvážená strava a zdravý životný štýl sú rovnako dôležité.



VYVOBENÉ VO ŠVÉDSKU
Originálna ŠVÉDSKA receptúra
OD ROKU 1988



Zdravie z prírody
s logom strieborného stromu
žiadať aj vo svojej lekárni.

Zuccarin™
je dostupný v lekárňach.

Pre viac informácií a nákup online navštívte náš web

www.newnordic.sk

alebo nás kontaktujte

na tel. č.: 0918 117 476

Nasnímajte QR kód pre nákup online >>>

