

# Essensielt

[www.essensielt.com](http://www.essensielt.com)

Et fritt og uavhengig konservativt nyhetsmagasin Nr. 4 november-desember 2014 kr. 79,-



Mazyar  
Keshvari  
Groruddalens  
liberalist

**Vinterens 16  
beste reisemål  
og de 11 verste**

**VENEZUELA** **VOLDSBØLGE**  
**OG VAREMANGEL**

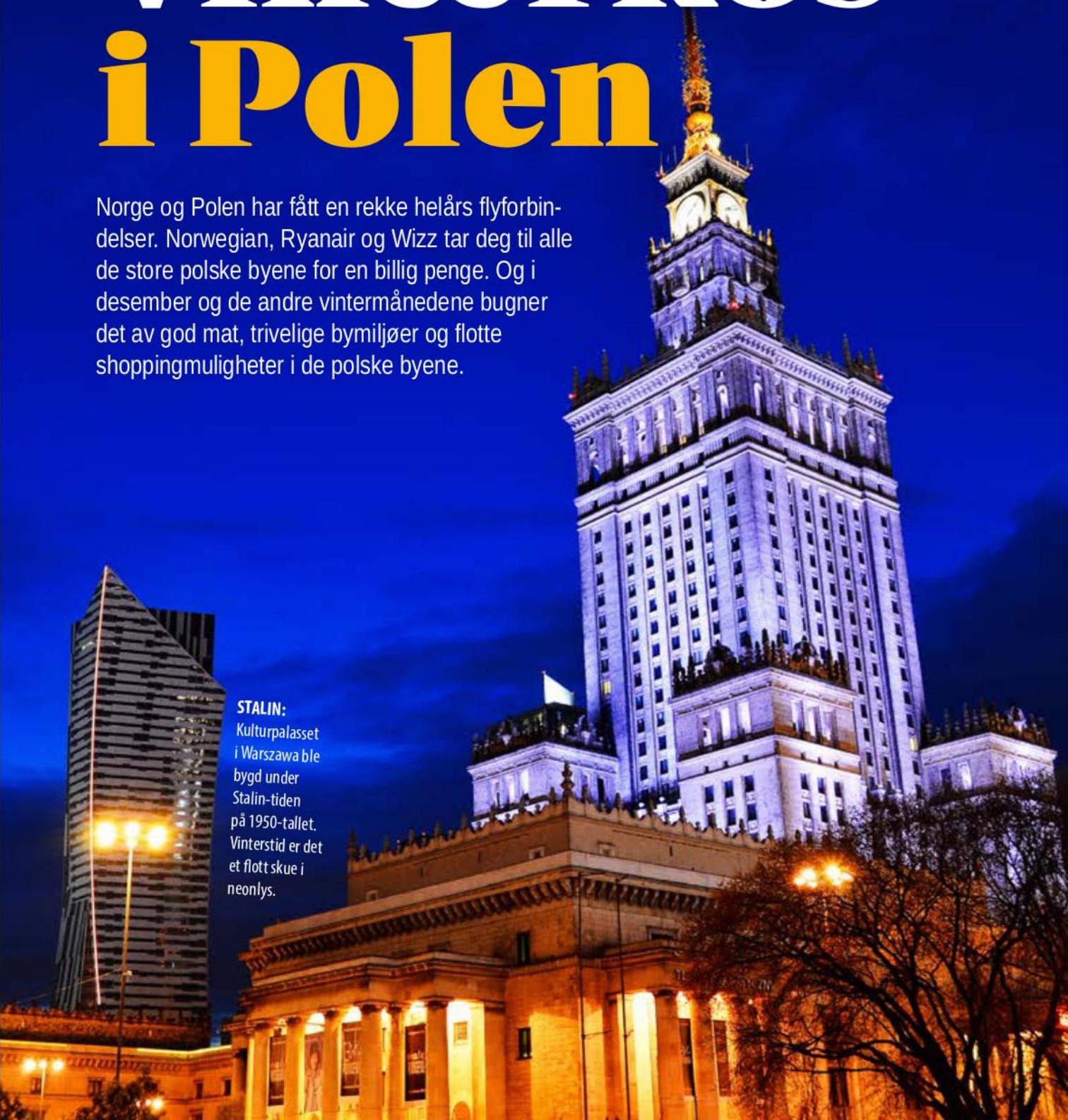
**VLADIMIR PUTIN**  
**DEN SINTE TSAREN**

**Politisk  
satire**



# Vinterkos i Polen

Norge og Polen har fått en rekke helårs flyforbindelser. Norwegian, Ryanair og Wizz tar deg til alle de store polske byene for en billig penge. Og i desember og de andre vintermånedene bugner det av god mat, trivelige bymiljøer og flotte shoppingmuligheter i de polske byene.



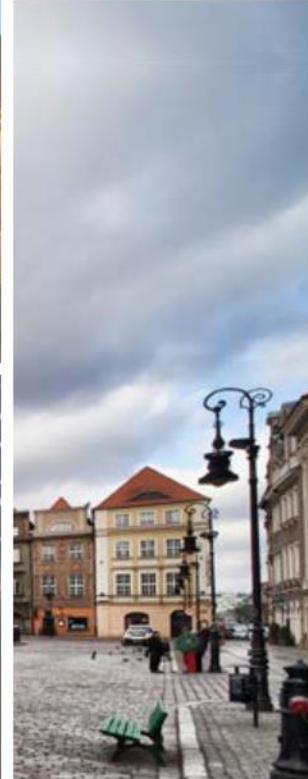
**STALIN:**  
Kulturpalasset  
i Warszawa ble  
bygd under  
Stalin-tiden  
på 1950-tallet.  
Vinterstid er det  
et flott skue i  
neonlys.



**RÅDHUS:**  
Poznans rådhus  
på Stary Rynek  
er byens  
stolthet.



**HAVNEBY:** Gdańsk  
er en flott havneby.



**EGET ØL:** Ministerstwo Bro-  
waru lager eget øl og selger  
det norske Den nøgne ø.

**T**itusener av polakker jobber som håndverkere, leger, sykepleiere i Norge og et tilsvarende antall norske ungdommer studerer til lege, tannlege eller venterinær ved polske universiteter.

Det blir det stor flytrafikk av med tøff konkurranse mellom flere flyselskaper, og billige billetter både for studenter, polakker og deg som turist. Du finner ofte billetter helt ned til 4-500 kr tur/retur fra flere byer i Norge.

Og legger du inn to-tre dager ekstra, kan du få fikset tennene for en pris som gjør at du kan betrakte turen som en gratistur.

#### KRAKOW MEST POPULÆR

Krakow sør i Polen er blitt den mest kjente turistbyen for nordmenn med sin middelalderarkitektur og sitt intensive natteliv på grunn av alle studentene. I nærheten ligger også vintersportsstedet Zakopane hvis du vil kombinere storbyferie med et par dager i fjellluft. Gdańsk er en spennende havneby med kanaler og spennende bygninger. Byen

er også aktuell som frihetsbyen der Lech Walesa startet frihetskampen mot kommunistdiktaturet – en kamp som lyktes – og som i år feires mange steder i Europa 25 år etter frigjøringen.

Hovedstaden Warszawa med sine 1,7 millioner innbyggere har selvlagt også sine flotte shoppingmuligheter og sin koselige og renoverte gamleby.

Før Warszawa ble hovedstad, var det Poznan lengre øst som var landets viktigste by. Også her går det bilig fly fra Norge som gjør at du kan oppdaget nok en romantisk polsk storby.

#### ROMANTISKE KRAKOW

Krakow har det meste du kan ønske deg av en romantisk weekendreise. Gode og bilige hoteller, spennende restauranter, en flott borg, en bilfri gamleby, en elv som renner sakte gjennom byen og et torg der mennesker møtes etter shoppingrundene. Torget i Krakow heter Rynek Główny og regnes som et av Europas vakreste og største handelstorg. Sukiennice er navnet på den store markedshallen

midt på torget, som mange regner som et av Europas eldste varemagasiner. På torget reiser også den vakre Mariakirken seg. Går du inn ser du Veit Stoss fine altertavle.

10-15 minutters gange sør for torget finner du Kazimierz-distriktet som var et sydende sentrum for alt jødisk i byen gjennom 500 år. Helt til en tysker med bart fant ut at alt dette – og innbyggere med – skulle utraderes. I dag er det dessverre ikke mange jøder igjen her, men mange jødiske turister fra Israel og USA.

Det meste av denne byen i byen er nå restaurert etter at det forfalt under socialisttiden. I dag skal dette distriktet være et av de mest bar- og kafe-tette områdene i hele Europa. På vei tilbake til gamlebyen kan du passere kongeslottet på Wawel-høyden. Ikke rart at Krakow har blitt et av Sentral-Europas mest populære reisemål. ■

**TEKST: ESSENSIELT**

**FOTO: ESSENSIELT / ONE DOLLAR PHOTO / SHUTTERSTOCK**

## KRAKOW

#### FAKTA KRAKOW

INNBYGGERE: 760.000

KOMME DIT: Norwegian, Ryanair og Wizz fra flere norske byer.

HOTELLER. Hotell Pollerna er bygd i jugendstil og ligger flott til i gamlebyen. Fire-stjerners Metropolitan Boutique Hotel ligger også i gamlebyen.

SPISE Jama Michalika, (Florinska 45) er stedet byens forfattere, bohemer og andre intellektuelle går for å drikke, prate og spise den gode szarlotka – eplekaken.

SHOPPING: Varehuset Galeria Krakowska ligger like ved gamlebyen og har nærmere 300 enkeltstående butikker under samme tak. Mye kjente merkevarer.

JULEMARKED Rynek Starego Miasta hele desember frem til jul.

TANNLEGE DenPro er en stor klinikk som er åpen det meste av dagen. Har

norskthalende tolk. Ligger ved gamlebyen. [www.denpro.no](http://www.denpro.no)

SPA Magic Day Spa [www.magicdayspa.pl](http://www.magicdayspa.pl)

og Lesne Spa [www.lesnespa.pl](http://www.lesnespa.pl). 10 km utenfor Krakow ligger Wieliczka saltmine som tilbyr behandling for blant annet astma, [www.kopalnia.pl](http://www.kopalnia.pl)

UTFLUKTER: Zakopane ligger to-tre timer med buss fra Krakow. Her kan du stå på ski langs høyder opp mot nesten 2000 meter.

MER INFO: [www.visitkrakow.com](http://www.visitkrakow.com)

## GDANSK

#### SJARMERENDE HAVNEBY

Gdansk ligger ved Østersjøen men sentrum ligger tilbaketrukket i enden av en lang kanal som leder helt inn til hjertet av Gdańsk. Byen fikk sin bystatus i 1263 og navnet stammer fra Gdania-elven.

Gdansk ble som de aller fleste polske

byene bombet sørøst og sammen under andre verdenskrig. Men noen hevder byen i dag er vakkere enn den var før krigen.

I Gdańsk foregår det meste på Targ Weglowy-torget midt i gamlebyen. Her finner du i vintermånedene flust med treboder fylt med julelys, keramikk, julekuler, krystallglass og lærvarer.

Matbodene kan tilby vafler, pirogi, panneker, røkte nötter, gløgg og varm sjokolade.

Gdansk er en by på Oslos størrelse med ca. en halv million innbyggere. Sammen med de andre byene i nærheten – Gdańsk og Sopot (det som kalles Trippelbyen) – bor det over én million mennesker i området.

Lech Walesa er byens store helt og flyplassen er i dag oppkalt etter anti-kommunisten og frihetsforkjemperen. Han ledet bevegelsens Solidaritet til frigjøring på slutten av 1980-tallet. Han bor i dag i et flott enebolig litt vest for Gdańsk sentrum.



**JULESTEMNING:** Også Gdansk har lange juletradisjoner.



**JULETRÆ:** Polakkene er religiøse og feirer tradisjonsrik katolsk jul.



**KATEDRAL:** Poznans katedral er Polens eldste



**SPA:** Polske byer har mange spa- og velværeklinikker.

## FAKTA GDANSK

KOMME DIT: Wizz , Norwegian og Ryanair

HOTELLER Hotel Hanza og Hotel Mercure Gdansk er to gode alternativer sentralt i byen.

RESTAURANTER: Gdanska ( Ul. Sw. Ducha 16/24) og Metamorfoza (Szeroka 22/23) er to restauranter som serverer god lokal mat. Gdanska var i mange år Lech Walesa favoritt når han gikk ut i Gdansk. Du kan bestille hans meny her inkludert en shot Walesowka-vodka.

SEVERDIGHETER Kirken Mariakirken (Kosciol Mariacki) regnes som verdens største stenkirke. Under bomberegnet under andre verdenskrig søkte 25.000 mennesker tilflukt her. Monumentet over skipsvertarbeiderne ligger like utenfor det som var Leninverftet hvor Lech Walesa jobbet. Like ved ligger et flott museum over Solidaritetsbevegelsen.

SPA Spasalong Jacques Andre Hair & Spa er et dagspa som byr på både frisør, hudpleie og spabehandling. De

er fortsatt stolte over at det spanske fotballaget brukte dem under EM i 2012. [www.jandre.pl](http://www.jandre.pl)

TANNLEGE Fmex Dental er en stor og anerkjent klinik. [www.fmex.eu](http://www.fmex.eu)

SHOPPING: Madison (Rajska 10) er byens store shoppingsenter. Stedet har også mange gode spisesteder. [www.madison.gda.pl](http://www.madison.gda.pl) .

JULEMARKED Ca. 60 boder på Rynek Weglowy. 5-23. desember.

INFO [www.gdansk4u.pl](http://www.gdansk4u.pl) eller [www.gdansk.pl](http://www.gdansk.pl)

## POSNAN

### POLENS VUGGE

I dag er Posnan en viktig polsk by for kultur, utdanning og industri. Tidligere var byen Polens hovedstad og setet for landets konger. Polakkene kaller byen "Polens vugge". Poznan var kongrikets hovedstad frem til 1039, og er en av Polens eldste byer. Byen ligger strategisk til midt mellom Warszawa og Berlin, og er et stoppested på jernbanelinjen mellom Berlin og Moskva.

Katedralen i byen er Polens eldste og huser gravene til landets eldste herskere. Den ligger på Ostrów Tumski (Katedraløya), og det var her byen ble grunnlagt da brødrene Rus, Lech og Czech møttes etter mange år uten kontakt. Poznan på polsk betyr "å møtes". Poznan ble kjent i 1956 da arbeiderne i byen gjorde de første protestene mot kommunismen som ble registrert i Øst-Europa etter andre verdenskrig. "Zadamy chleba" (vi krever brød) var et av kravene til demonstrantene. Byens flotte rådhus preger sentrum av byen der det ligger på Stary Rynek (gamletorget). Legg merke til de to mekaniske geitene over inngangsportalen som "stanger hverandre" hver dag kl. 12. Det er også her det er julemarked.

## FAKTA POZNAN

INNBYGGERE: 656.000

KOMME DIT: Ryanair og Wizz

HOTELLER Det nye NH Hotel, [www.nhpoznan.pl](http://www.nhpoznan.pl) har fire stjerner og ligger flott til. City Solei Boutique Hotel er veldig populært [www.citysolei.pl](http://www.citysolei.pl) .

RESTAURANTER: Studentene spiser

på de såkalte "melkebarene" som serverer middag for under 30 kroner. Bar Pod Arkadami (Cyryla Ratajskiego 10) er en av dem. Ratuszowa (Stary Rynek 55) serverer tradisjonelle og moderne polske retter i elegante omgivelser.

UTELIV: Ul. Taczaka er den store bar- og kafegaten. Også mange populære steder rundt Stary Rynek. Proletariat (Wroclawska 9) og Ministerstwo Browaru (Ratajczaka 34) har alltid god stemning. Sistnevnte lager sitt eget øl.

SEVERDIGHETER: Museet for Poznan-opstanden i 1956. (Sw. Marcin 80/82). Motormuseet (Rondo Kaponiera) byr på eldre og spennende biler.

SPA: Harmonia spa ([www.spaharmonia.pl](http://www.spaharmonia.pl)) og Regatta Wellness & Spa ([www.regattahotel.pl](http://www.regattahotel.pl)) er to flotte steder for velvære og behandling.

SHOPPING Shoppingsenteret Stary Browar (Det gamle bryggeriet) ligger i byens tidligere bryggeri midt i sentrum med en inngang i gågaten Polwiejska.

JULEMARKED: På Stary Rynek hele desember

INFO: [www.visitpoznan.info](http://www.visitpoznan.info)

## WARSZAWA

### FASCINERENDE HOVEDSTAD

Warszawa med 1,7millioner innbyggere ligger flott til ved elven Wisla. Først

i 1596 bestemte kong Sigismund III Wasa at hovedstaden skulle flyttes fra Krakow til Warszawa.

Warszawa lå i ruiner eter andre verdenskrig, og gamlebyen Stare Miasto er i dag gjennomrenovert og fremstår som den bydelen den var før 1940.

Selv Kulturpalasset midt i byen – en gave fra Stalin – er et fascinerende skue vinterstid når "bløtkaken" er badet i kunstig lys.

Selv om Warszawa er en millionby er den lett å utforske til fots. Det meste er samlet i eller like rundt gamlebyen. Det er også her mye av det spennende nattelivet finnes. Warszawa er også rik på jazzklubber som passer for de over den første ungdomstiden.

## FAKTA WARSZAWA

INNBYGGERE: 1.700000

KOMME DIT: Wizz, Norwegian og Ryanair. NB!. Warszawa har to flyplas-

ser. Sjekk biletten før returnen.

HOTELLER: Hotel Bristol er byens kanskje mest luksuriøse hotell. Novotel koster litt mindre.

RESTAURANTER: Brasserie Warszawska er et tradisjonsrikt sted. Czerwony Wieprz er et annet spisested med lang historie. Lenin og Bruce Willis er to personer som har vært her. Det tyder på at "alle" kan trives her.

UTELIV: Flest steder rundt Pl. Pilsudskiego og Pl. Teatralny. De unge og trendy drar over elven til Stara Praga og Saska Kepa.

SPA: Buddha Spa ([www.buddhaspa.pl](http://www.buddhaspa.pl)) og Oasis Massage & Spa ([oasisspa.pl](http://www.oasisspa.pl)) er to steder som kan anbefales.

SHOPPING: Zlate Tarasy er byens nye og flotte kjøpesenter like ved hovedjernbanestasjonen. [www.zlotetarasy.pl](http://www.zlotetarasy.pl)

JULEMARKED: Fra 28. november til 2. januar. Flere steder, men Rynek Starego Miasta i gamlebyen er best. INFO: [www.polen.travel/no](http://www.polen.travel/no) og [www.warsawtour.pl/en](http://www.warsawtour.pl/en).