



Biuro Turystyki JOANNA
ul. Piłsudskiego 74/30a
50-020 Wrocław

tel: 71 344 19 30
71 341 84 62
71 347 14 59

fax: 71 344 19 30
infolinia: 801 000 674

biuro@joanna.holiday
joanna.holiday

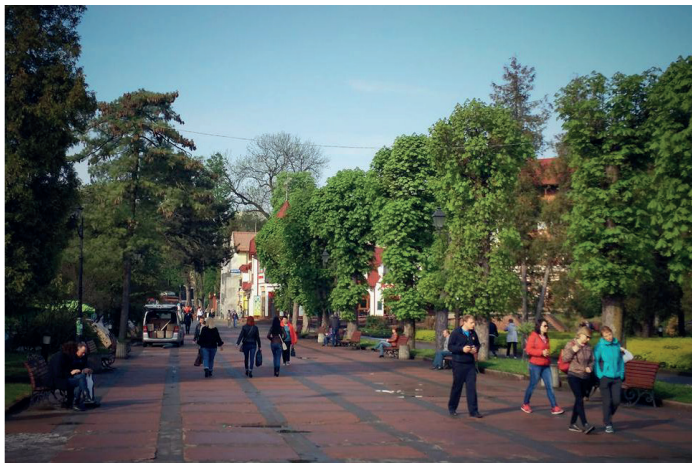
Projekt i realizacja: D37 Studio
www.d37studio.pl

I. POŁOŻENIE I KLIMAT

Truskawiec położony jest na zachodzie Ukrainy, około 90 km od granicy z Polską i niecałe 100 km na południe od Lwowa. Zlokalizowany jest na terenach przedgórzia Karpat Wschodnich, u stóp Pasma Beskidów Skolskich oraz niedalekich Gorganów – uważanych za jedno z najdzikszych gór Europy ze względu na swoją niedostępność i małe zaludnienie. Klimat Truskawca jest więc typowy dla przedgórzia: dość ciepłe lato, stosunkowo łagodna zima, wczesna wiosna, sucha i ciepła jesień. Miasto nie posiada ostrego klimatu górskiego. W samej miejscowości oraz w jej okolicy nie funkcjonują żadne ośrodki przemysłowe, nie ma też żadnych czynników pogarszających jakość powietrza. Krajobraz Truskawca jest pagórkowaty: centrum miejscowości leży w niewielkiej dolinie, zaś obrzeża na lekkim podwyższeniu.

II. HISTORIA MIASTA

Pierwsze wzmianki pochodzą z roku 1427, gdzie miejscowość występuje jako część polskich dóbr królewskich. Dopiero w 1827 roku wybudowano tu pierwsze niewielkie zakłady kąpielowe oraz cztery domy dla gości. Do roku 1835 powstał pewien załazek uzdrowska. Wzrost zainteresowania miejscowością rozpoczął się dopiero od lat 50. XIX, kiedy w 1853 Truskawiec odwiedził młodszy brat cesarza Franciszka Józefa, arcyksiążę Karol Ludwik. W roku 1911 doprowadzono drogę kolejową, co spowodowało jeszcze większy wzrost zainteresowania Truskawcem. Przed wybuchem I wojny światowej w 1913 roku przebywało tutaj już 5 tysięcy gości.



W II Rzeczypospolitej miejscowość była siedzibą wiejskiej gminy Truskawiec w powiecie drohobyckim. W tym okresie było to najmłodsze, ale bardzo modne uzdrowisko w Polsce. W 1928 roku miejscowość odkupiła spółka akcyjna, na czele której stał Rajmund Jarosz (założyciel pierwszego towarzystwa ubezpieczeniowego w przemyśle naftowym, późniejszy prezydent Drohobycza i prezes Związku Uzdrawisk Polskich). Człowiek ten w największym stopniu przyczynił się do rozwoju Truskawca jako miejscowości uzdrowskowej, niestety zmarł tuż przed wybuchem II wojny światowej. W tym czasie wybudowano tu 286 obiektów: willi, hoteli i pensjonatów. Truskawiec trzykrotnie otrzymał złoty medal jako najlepsze uzdrowisko Polski. Wypoczywali tu m.in. Stanisław Wojciechowski, Józef Piłsudski (który leczył tu niezły żołądek), gościł premier Austrii z małżonką, prezydent Estonii i prezydent Turcji. Innymi znanymi kuracjuszami byli: Leon Sapieha, Wincenty Witos, Ignacy Daszyński, Eugeniusz Bodo, Adolf Dymsha, Julian Tuwim, Stanisław Witkiewicz, Bruno Schulz, Zofia Nałkowska, Stanisława Walasiewiczówna, Halina Konopacka i Janusz Kusociński.

W czasach Ukraińskiej SRR uzdrowisko uzyskało komercyjną popularność, przyjeżdżali tutaj mieszkańcy wszystkich republik radzieckich. Ze względu na ogromną ilość kuracjuszy stare centrum zostało obudowane wysoką zabudową (wielką płytą), co zniszczyło aż 70 % unikalnej drewnianej zabudowy uzdrowskowej miasta.

III. ATRAKCJE TURYSTYCZNE TRUSKAWCA

Stare centrum – serce Turskawca, zachowały się tutaj wille z okresu dwudziestolecia międzywojennego, mamy tu pijalnię wód mineralnych wybudowaną w czasach ZSRR, kramy z pamiątkami, restauracje.

Park Zdrojowy – rozległy park, położony na sporej powierzchni jest wspaniałym miejscem do spacerów, znajduje się tutaj pomnik poświęcony Adamowi Mickiewiczowi, wystawiony w 1898 przez polskich mineralnych Truskawca w setną rocznicę urodzin poety, jest on dziełem artysty Tadeusza Barączca.

Willi Rajmunda Jarosza – drewniana willa 'Goplana' zachowana z okresu dwudziestolecia międzywojennego, w której siedzibę swą miał Rajmund Jarosz - człowiek najbardziej zasłużony dla Truskawca. Obecnie mieści się tu muzeum Mychajła Bilasa, ukraińskiego malarza pochodzącego z Truskawca. W środku znajduje się wykonany w 1925 r. przez Stanisława Gabriela Żeleńskiego w Krakowie witraż. Przedstawia on nieistniejący obecnie pawilon nad źródłem „Naftusia”.

Rzmyskokatolicki kościół pw. Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny - jest on często istotnym miejscem dla turystów przyjeżdżających z Polski. Oddanym dobroczyńcą tutejszego kościoła jest Polak pochodzący z Truskawca. W środku znajduje się wykonany w 1925 r. przez Stanisława Gabriela Żeleńskiego w Krakowie witraż. Przedstawia on nieistniejący obecnie pawilon nad źródłem „Naftusia”.

Rzmyskokatolicki kościół pw. Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny - jest on często istotnym miejscem dla turystów przyjeżdżających z Polski. Oddanym dobroczyńcą tutejszego kościoła jest Polak pochodzący z Truskawca. W środku znajduje się wykonany w 1925 r. przez Stanisława Gabriela Żeleńskiego w Krakowie witraż. Przedstawia on nieistniejący obecnie pawilon nad źródłem „Naftusia”.

Rzmyskokatolicki kościół pw. Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny - jest on często istotnym miejscem dla turystów przyjeżdżających z Polski. Oddanym dobroczyńcą tutejszego kościoła jest Polak pochodzący z Truskawca. W środku znajduje się wykonany w 1925 r. przez Stanisława Gabriela Żeleńskiego w Krakowie witraż. Przedstawia on nieistniejący obecnie pawilon nad źródłem „Naftusia”.

Rzmyskokatolicki kościół pw. Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny - jest on często istotnym miejscem dla turystów przyjeżdżających z Polski. Oddanym dobroczyńcą tutejszego kościoła jest Polak pochodzący z Truskawca. W środku znajduje się wykonany w 1925 r. przez Stanisława Gabriela Żeleńskiego w Krakowie witraż. Przedstawia on nieistniejący obecnie pawilon nad źródłem „Naftusia”.

Rzmyskokatolicki kościół pw. Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny - jest on często istotnym miejscem dla turystów przyjeżdżających z Polski. Oddanym dobroczyńcą tutejszego kościoła jest Polak pochodzący z Truskawca. W środku znajduje się wykonany w 1925 r. przez Stanisława Gabriela Żeleńskiego w Krakowie witraż. Przedstawia on nieistniejący obecnie pawilon nad źródłem „Naftusia”.

Bazar – jest to miejsce atrakcyjne dla naszych turystów z tego względu, że jest to typowe targowisko z lokalnymi produktami. Można tu nabyć przede wszystkim przysmaki kuchni ukraińskiej: przetwory w słoikach, suszone grzyby, przyprawy, słodycze, sery kozie, słoninę (tzw. сало), suszoną rybę i wiele różnych innych rzeczy.

Delfinarium – nowowybudowany obiekt z niewysokimi cenami, dwa razy dziennie można tu obejrzeć pokazy z udziałem delfinów oraz fok.

IV. WALORY LECZNICZE UZDROWISKA

W Truskawcu występują trzy zasadnicze czynniki wpływające na unikatowość tego miejsca pod względem leczniczym: klimat i czystość powietrza, wody lecznicze oraz ozokeryt.

WODY LECZNICZE

"Naftusia" to z niej Truskawiec jest najbardziej znany – woda ta stanowi najważniejszy cel przyjazdów do miejscowości. Jest to woda bardzo nisko mineralizowana, raczej odciażająca organizm od nadmiaru wapnia czy sodu, niż mineralizująca go. Woda tworzy się na podłożu ropnym, przez co występują w niej bakterie saprofityczne, które żyjąc w tym środowisku, wytwarzają związki organiczne o unikalnym działaniu odciażającym i regenerującym. Z kolei niskie stężenie węglo-wodorów naftowych zawartych w wodzie sprawia, że Naftusia skutecznie neutralizuje wszelkie inne chorobotwórcze bakterie,

grzyby (w tym drożdżaki), przez co poprawia się odporność organizmu i jego regeneracja. Woda ta nadaje się przede wszystkim do leczenia chorób związanych z wątrobą i drogami żółciowymi. Naftusia normalizuje skład żółci poprzez wpływ na gospodarkę cholesterolu, działając przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie na pęcherzyk oraz drogi żółciowe, niweluje skurcze dróg żółciowych (a przez co bóle), obniża stężenie cholesterolu i bilirubiny we krwi, głównie dzięki temu, że stymuluje produkcję kwasów żółciowych, które wydalają cholesterol do jelita przez co przeciwdziałają odkładaniu się go w postaci kamieni żółciowych. Przeciwdziała również powstawaniu kamieni nerkowych. Drobne kamienie i piasek w drogach żółciowych i nerkach zostają z łatwością usunięte dzięki tej wodzie. Naftusia normalizuje także PH moczu. Wymaga to jednak 2-3 tygodni kuracji w Truskawcu.

Dzięki władzom truskawickiem teren stoków górskich ze znaczną częścią Parku Zdrojowego, na terenie którego w glebie powstaje Naftusia, został oddrożzony wysokim parkanem i wstępi jest tam zabroniony. Jest to gwarancja, że powstająca tam woda nie jest zanieczyszczona przez kuracjuszy tłumnie odwiedzających Truskawiec. Niewysoki stok na początku parku truskawickiego ma szczególną budowę geologiczną, dzięki której powstaje woda. Opady atmosferyczne przenikają przez porowate piaskowce bogate w substancje organiczne pochodzenia naftowego, na głębokość od około 18 do 50 m pod ziemią, gdzie właściwości fizykochemiczne tej wody ulegają zmianie, tworząc ową Naftusię. Ilość powstajej wody jest bardzo duża: każdego dnia można jej wypompuwać aż 20-30 tys. litrów.

Źródło numer jeden "Maria"

Jest to słabomineralizowana woda, która zawiera w swoim składzie siarkę, wodorowęglan, sodę i magnez. W małych ilościach zawiera żelazo, dwutlenek węgla i siarkowodor. "Maria" nie pozostaje długo w żołądku i nie drażni go, jednocześnie osłabia napięcie błon śluzowych układu pokarmowego i ułatwia usunięcie nadmiaru śluzu. Łagodzi zapalenie błony śluzowej żołądka, zmniejsza wydzielanie soku żołądkowego i jego kwasowość. Podobnie woda źródła #1 działa także na jelita zmniejszając napięcie mięśni gładkich oraz wydzielanie soków trawiennych. "Maria" jest stosowana do leczenia przewlekłego zapalenia błony śluzowej żołądka, przy nadprodukcji kwasowej soku żołądkowego, wrzodów żołądka i wrzodów dwunastnicy.

Źródło numer dwa "Sofia"

Jest to średnomineralizowana woda, która zawiera w swoim składzie chlorek sodu, wapnia, magnez, z niewielkimi ilościami dwutlenku węgla i siarkowodoru. Sofia pobudza wydzielanie gruczołów, a tym samym zwiększa ilość i kwasowość soku żołądkowego oraz drażni śluz w żołądku, co ułatwia jego usunięcie. Woda źródła #2 jest stosowana do leczenia przewlekłego zapalenia żołądka z niską kwasowością, albo z całkowitym brakiem kwasu solnego w soku żołądkowym.

Źródło numer trzy "Bronisława"

Według składu chemicznego jest to woda, zawierająca chlor, siarkę, sodę i wapń. Jest ona stosowana w leczeniu przewlekłej choroby zatok, zapalenia krtań, zapalenia gardła, zapalenia migdałków – stosuje się ją do płukania zatok, inhalacji. "Bronisława" rozrzedza śluz nagromadzony w błonach śluzowych górnych dróg oddechowych, a przy przewlekłych stanach zapalnych zatok łagodzi ich zapalenie.

Źródło numer cztery "Józia"

Nie jest wodą pitną, zawiera w swym składzie glicerol – środek działający pielęgnacyjnie na skórę, nadając jej elastyczność.



Mineralna sól "Barbara"

Jest pobierana z wody mineralnej źródła #4. Używa się jej do przemiany dwunastnicy, jelita, a także jako środka przeczyszczającego. Naturalne właściwości lecznicze "Barbary" mają znaczący wpływ na mechanizmy obronne organizmu, wzmacniając system odpornościowy.

Wody mineralnych źródeł nr 6 "Edward", nr 7 "Ferdynand", nr 8 "Emmanuel", nr 9 "Anna"

Są używane do kąpiei mineralnych. Te wody posiadają wysoką mineralizację i zawierają również siarkowodór. Podstawą korzystnego działania kąpiei mineralnych w organizmie człowieka jest ich działanie na ośrodkowy układ nerwowy za pomocą stymulacji zakończeń nerwowych znajdujących się w skórze. Efekt terapeutyczny kąpiei mineralnych zależy od właściwości fizykochemicznych i składu wody, jej temperatury i sposobu zastosowania. Również ważny jest czas trwania i częstotliwość kąpiei. U pacjentów z chorobami przewodu pokarmowego kąpiele działają rozluźniająco, zmniejszają ból, łagodzą skurcze żołądka i jelit. U pacjentów, u których współistnieją choroby układu krążenia i nadciśnienie, poprawia się krążenie, zmniejsza i często powraca do normalnego stanu ciśnienie tętnicze krwi. Kąpiele mineralne również przyczyniają się do skutecznego leczenia bólu pleców, zapalenia stawów, choroby zwyrodnieniowej stawów i zapalenia mięśni.

OZOKERYT

Ozokerytotapia jest jednym z rodzajów terapii cieplnej, do której stosuje się odpowiednio przygotowany naturalny minerał (produkt destylacji ropy naftowej) – wosk ziemny. Na świecie jest tylko kilka miejsc, gdzie występuje ozokeryt: w okolicach Morza Kaspijskiego, w Ameryce Północnej oraz największe na świecie skupienie: w okolicach Boryslawia na Ukrainie (czyli w okolicach Truskawca).

Ozokeryt ma działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, antypastyczne, efekt odczulający, pobudza procesy regeneracyjne skóry. Jego wpływ opiera się głównie na działaniu minerałów, które wchodzi w skład wosku ziemnego: wapń, żelazo, mangan, aluminium, cynk, magnez. Zawiera również substancje, które mają właściwości antybiotyczne. Stwierdzono, że ozokeryt ma działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, antypastyczne, efekt odczulający, stymuluje procesy regeneracyjne (wnowienia) skóry. Lecznica siła ozokerytu, w porównaniu z inną borowiną i parafiną, jest znacznie intensywniejsza.

Dłuższy pobyt w Truskawcu przynosi widoczną ulgę również chorym na dnę moczonową oraz choroby zwyrodnieniowe kregosłupa i stawów, bóle mięśni. Wskazaniem do leczenia Naftusią są także choroby nowotworowe.

V. ŚWIĘTA NA UKRAINIE

- 1 stycznia - Nowy Rok,
- 8 marca - Międzynarodowe Dzień Kobiet,
- 9 maja - Dzień Zwycięstwa,
- 28 czerwca - Dzień Konstytucji,
- 7 stycznia - Boże Narodzenie,
- 1 maja - Międzynarodowe Święto Pracy,
- 23 maja - Świętej Trójcy,
- 24 sierpnia - Dzień Niepodległości.

Jeśli święto przypada na sobotę lub niedzielę, dzień wolny od pracy z tytułu święta przenoszony jest na dzień następny po dniu nieroboczym.

VI. ROZRYWKA I REKREACJA

W Truskawcu znajduje się spora ilość restauracji o dobrym standardzie oferujących przede wszystkim dania kuchni ukraińskiej, azerbejdżańskiej oraz innych byłych republik radzieckich. Znajdziemy tam również restauracje z kuchnią europejską czy światową (np. sushi). Cechą charakterystyczną dla tej miejscowości jest fakt, że duża część restauracji posiada parkiet i praktycznie każdego wieczoru można przyjąć potańczyć przy żywej muzyce granej przez wynajęty zespół. Ciekawym punktem jest też tzw. "Szałba" – miejsce, gdzie odbywają się dancings (również z żywą muzyką), jednak swoim charakterem bardzo przypominają zabawy z czasów PRL (słabo wyposażony bar, brak miejsca do siedzenia, wszyscy bawiący się tańcząc w kole). Życie nocne trwa mniej więcej do godziny 23. W Truskawcu zlokalizowane są również dyskoteki, gdzie przez DJ-a grana jest muzyka taneczna. W Truskawcu znajduje się także uwagi kawiarnia – filia Lwowskiej Manufaktury Czekolady, można tutaj kupić wysokiej klasy wyroby czekoladowe i kawowe, a także napić się kawy, czekolady lub zjeść przepyszny deser.



Innym godnym polecenia miejscem jest "Kozacki Hutor" – restauracja z ukraińską kuchnią regionalną, położona na uboczu Truskawca, praktycznie już poza granicami miasta, na trasie do Drohobycza, w lesie przy niewielkim jeziorku. Oprócz smacznej kuchni zaletą jest właśnie owe jezioro: część brzegu została zagospodarowana przez restaurację, przez co funkcjonuje tam niewielkie kąpielisko. W sezonie letnim, który trwa praktycznie od maja do września odbywa się dużo koncertów, widowisk, Truskawiec odwiedzają grupy teatralne, operowe i inne. Większość tych imprez organizowana jest przez miejscowe centrum kultury z salą widowiskową na kilkadziesiąt osób. W miejscowości dostępna jest także wypożyczalnia rowerów, samochodów, zaś po uprzednim umówieniu się (w san. Karpaty) możliwe jest zapisanie się na naukę jazdy konnej.

Wycieczki fakultatywne: Wycieczki fakultatywne organizowane są przez miejscowe biura podróży, które zajmuje się organizacją wycieczek dla wszystkich kuracjuszy przebywających na leczeniu w Truskawcu. Przewodnik polskojęzyczny jest przewidziany dla grupy powyżej 10-12 osób (lokalne biuro podróży ostatecznie samo potwierdza ilość uczestników potrzebną do tego, aby mógł poprowadzić to polskojęzyczny przewodnik). Jeśli nie zbierze się odpowiednia liczba uczestników, wycieczka taka może się nie odbyć lub zostaną połączone grupy i przewodnik będzie ukraiński lub rosyjskojęzyczny.

Wśród propozycji są całonocne wycieczki fakultatywne: Lwów (cena ok. 300 UAH), Jezioro Synewr (cena ok. 300 UAH), Tramwaj Karpacki (cena ok. 350 UAH), Jaremcze, Worocha, Bukowel (cena ok. 300 UAH), Turystyczna Podróż po Zakarpaciu (cena ok. 330 UAH), Począjów (cena ok. 300 UAH), Wysokie Góry (cena ok. 300 UAH) oraz popularne wycieczki fakultatywne: Drohobycz-Sambor-Kulczyce (cena ok. 150 UAH), Skaly Dowbusza (cena ok. 200 UAH), Drohobycz (cena ok. 120 UAH), Schidnicia-Urycz (cena ok. 200 UAH) – **podane ceny i propozycje są orientacyjne i zależą od ofert biur podróży.**

VII. KUCHNIA UKRAIŃSKA

Kuchnia ukraińska jest dosyć tradycyjna, do głównych dań należą potrawy z maki i kaszy. Istotną rolę odgrywają także chleby, mięso, warzywa i ryby. Charakterystyczne potrawy to: 'warenyki' – pierogi z nadzieniem z sera białego, lub samych ziemniaków, a także owocami (np. Wiśnie). Popularne są również pierogi ruskie oraz 'pielmieni' czyli pierogi z mięsem (potrawa najprawdopodobniej zapożyczona z Rosji). Danie narodowe Ukrainy to barszcz ukraiński z różnymi dodatkami, np. kapusta lub czerwona fasola, z dodatkiem sporej ilości śmietany. Inne popularne zupy to różne rodzaje zup z kapusty, a także 'Juszka' – pożywna zupa gotowana na mięsie czy rybie, ze sporym dodatkiem warzyw, ziemniaków lub kaszy. Podstawą są trzy ciepłe posiłki w ciągu dnia, dlatego nie zdziwimy się, kiedy zobaczymy, że miejscowi często na śniadanie jedzą „obiad”.



VIII. JĘZYK UKRAIŃSKI

Jedynie 67% ludności deklaruje, że posługuje się językiem ukraińskim, choć odsetek ten zwiększa się od momentu ogłoszenia niepodległości. Język ukraiński zdecydowanie dominuje w życiu codziennym zachodniej części kraju, a na Ukrainie środkowej oraz w stołecznym Kijowie jest on używany równoległe wraz z rosyjskim. Z kolei wśród ludności Ukrainy wschodniej, południowej oraz Krymu wyraźnie przeważa rosyjski.

Podstawowe zwroty:

- **Witam.** – Pryvit Vitayu.
- **Jak się masz?** – jak sąja majesh?
- **Dobrze, dziękuję.** – Dobre, dziakuiju.
- **Jak się nazywasz?** – Yak Vas zvatyt?
- **Nazywam się...** – Mene zvaty...
- **Milo cię poznać.** – Prijemno z vami zapiznatisysja.
- **Proszę.** – Bud' laska.
- **Dziękuję.** – Dyakuiyu.
- **Tak.** – Tak.
- **Nie.** – Ni.
- **Przepraszam.** – Wybachteh.
- **Do widzenia.** – Dopobachennija.
- **Czy mówisz po angielsku?** – Vy rozmovlyaeete anglijskoiu?
- **Ile to kosztuje?** – kil'ky te koshtuije?
- **Chciałbym kupić...** – Ya khotivtyu kupiti...
- **Czy możesz nam pomóc?** – Dopomozhit' nam bud' laska?
- **Gdzie jest toaleta?** – Gde tut uborna (tualet)?
- **Jak dotrzeć do...?** – Yak doekhati do...?
- **Nie rozumiem.** – Ya vasa ne rozumiyu.
- **Jak się mówi...** – po ukraińsku? – Yak vy tse skazhete... po ukraiyns'ky?
- **Dzisiaj.** – Synehodni.
- **Wczoraj.** – Vchora.
- **Jutro.** – Zavtra.
- **Hotel.** – Gotel'.
- **Potrzebuję...** – Meni treba...

IX. KOMUNIKACJA

Zarówno w Truskawcu jak i w całej Ukrainie najpopularniejszy jest transport prywatny, tzw. "marszrutki" – czyli prywatne busiki osobowe. Kursują one po Truskawcu (transport miejski), oraz do innych miejscowości: Drohobycza, Boryslawia, Morszyna, Lwowa i innych. Koszty przejazdu są niewielkie. Na przeciwko sanatorium Dniepro-Beskid zlokalizowany jest dworzec autobusowy, z którego odjeżdżają autobusy rejsowe, w tym również do Polski. W Truskawcu znajduje się także stacja kolejowa – można stąd wybrać się na przykład na wycieczkę do Lwowa.

X. WALUTA, BANKOMATY, KARTY PŁATNICZE

Obowiązującą walutą jest hrywna ukraińska. W Truskawcu dostępne są bankomaty i banki, kantory są czynne w dni robocze, oraz często również w dni świąteczne, można w nich wymienić polskie złote na hrywny, praktycznie w każdym większym obiekcie znajduje się bankomat. W supermarketach płatności można dokonywać kartą płatniczą lub gotówką. W mniejszych lokalnych sklepikach tylko gotówką, nie ma możliwości płatności inną walutą niż hrywna.

XI. NAPIWKI

Na Ukrainie w zależności od restauracji napiwek może być z góry doliczony do rachunku, jednak nie jest to praktykowane zawsze. Można zostawić małe kwoty w restauracjach, hotelach, barach czy taksówkach (zupełnie wystarczy 10% wysokości rachunku).

XII. ZAKUPY I CENY

Ukraina w porównaniu z Polską jest tańsza. Dla Polaków ceny na miejscu są niskie, jednak dla miejscowych w związku z kryzysem na Ukrainie i spadkiem wartości hrywny są z kolei bardzo wysokie. W Truskawcu zakupy można robić w supermarketach (możliwość płatności kartą), w miejscowych sklepikach i na targu (tu tylko gotówką). Dostępnych jest tam większość artykułów spożywczych.

Co warto kupić w Truskawcu na Ukrainie:

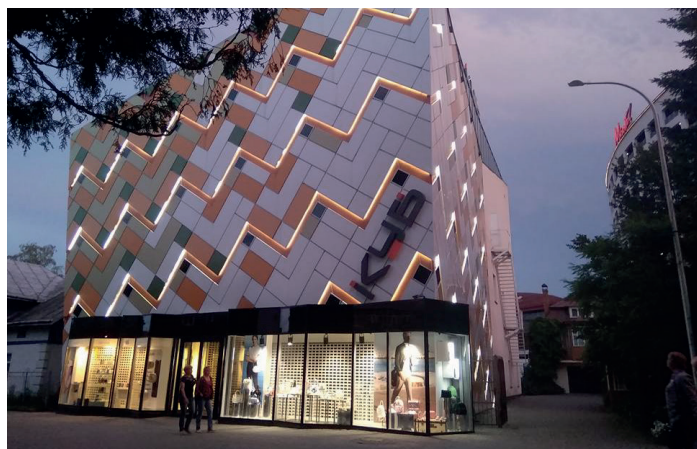
Produkty spożywcze: czarny chleb, słonina (tzw. 'salo'), sery domowej roboty (podpuszczkowe, białe, owcze, kozie, krowie), suszona ryba, kiszonki, grzyby suszone.

Słodycze: czekolada lwowska, krówki w czekoladzie, chałwa słonecznikowa (i inne ciekawe jej odmiany), słodycze firmy Roshen, różne rodzaje słodyczy pochodzące z byłych republik radzieckich.

Napoje bezałkoholowe i alkoholowe: sok brzożowy, kwas chlebowy, wódka lwowska lub z ostrą papryczką, koniak 'Zakarpacki', różnego rodzaju wina (Karpackie lub z rejonu Odessy – Villa Krim), bimber – 'kalganiwka' oraz 'Vigor' – wyrób apteczny (nalewka 40% z kilku ziół - na żołądek, 0,5 l kosztuje ok. 60 UAH).

Warte uwagi są również: usługi kosmetyczne, stomatologiczne, optyk, okulista (ich ceny są czasami dwa razy niższe niż w Polsce) a także kosmetyki naturalne (np. olej rokitnikowy tzw. 'oblepichowyj olej'), olej z dzikiej róży – 'szypszynowe masło' – warto więc odwiedzić lokalne apteki.

Ciekawe są wyroby rękodzielnicze, które można nabyć na jarmarku w centrum miasta (przy deptaku). Nie oplaca się natomiast szukać prezentów dla dzieci, gdyż w sklepach znajdziemy głównie wyroby chińskie.



XIII. PRZEPISY CELNE

Zgodnie z normą unijną nie istnieją ograniczenia w przewozie towarów przez granicę do użytku osobistego. Bez płacenia cła można wynieść do Polski 40 papierosów (dwie paczuszki) lub 10 cygar, lub 50 g tytoniu, lub każdy z tych towarów w odpowiednich proporcjach, 1 litr wysoko procentowego alkoholu powyżej 22% obj. i 4 litry wyrobów winiarskich oraz 16 litrów piwa.

XIV. ORIENTACYJNE CENY NA UKRAINIE

bułka (sztuka)	3,50 UAH	0,46 PLN
ryby (1kg)	73,50 UAH	10,30 PLN
chleb (sztuka)	7,40 UAH	1,14 PLN
masło (200g)	25,00 UAH	3,50 PLN
olej (1l)	29,59 UAH	4,55 PLN
ser żółty (1kg)	90,00 UAH	13,85 PLN
woda mineralna (1,5l)	15,00 UAH	2,11 PLN
jałka (10 sztuk)	20,00 UAH	3,08 PLN
coca-cola (2l)	19,00 UAH	2,92 PLN
szynka (1kg)	120,00 UAH	16,88 PLN
sok (1l)	25,00 UAH	3,52 PLN
pomidory (1kg)	27,50 UAH	4,23 PLN
kawa (250g)	50,50 UAH	12,54 PLN
ogórki (1kg)	18,00 UAH	2,77 PLN
herbata (20 torebek)	25,00 UAH	3,50 PLN
ketchup (500ml)	10,00 UAH	1,54 PLN
cukier (1kg)	14,50 UAH	2,23 PLN
mleko (1l)	15,00 UAH	2,11 PLN
piwo (0,5l)	23,00 UAH	3,25 PLN
jogurt owocowy (150ml)	25,00 UAH	3,52 PLN
wódka (0,5l)	80,00 UAH	11,25 PLN
ziemniaki (1kg)	6,10 UAH	0,94 PLN
wino (0,75l)	55,00 UAH	7,74 PLN
ryż (400g)	25,00 UAH	3,85 PLN
papierosy (paczka)	38,00 UAH	5,35 PLN
makaron (400g)	14,00 UAH	2,15 PLN
chipsy	35,00 UAH	3,15 PLN
filet z kurczaka (1kg)	100,00 UAH	14,10 PLN
czekolada (sztuka)	18,06 UAH	2,78 PLN

XV. TELEFONY KOMÓRKOWE

Po włączeniu roamingu telefony komórkowe działają na terenie całego kraju, choć np. w górach może być słaby lub ograniczony zasięg. Należy również pamiętać, że zabronione jest korzystanie z telefonu podczas prowadzenia samochodu.

Aby nie przepłacać za drogie połączenia międzynarodowe (nawet 7 zł / 1 minuta), warto zaopatrzyć się w ukraińską kartę SIM, dzięki czemu można korzystać zarówno z internetu mobilnego na miejscu, tanio pisać i dzwonić do Polski. Karty SIM można zakupić w wielu kioskach na terenie miasta, najwięcej przy centrum. Przy zakupie warto poinformować sprzedawcę, że kartę kupujemy, aby dzwonić do Polski: często mają specjalnie przygotowane karty, gdzie jest już załadowane konto oraz włączony kod na tanie rozmowy zagraniczne do Polski (koszt takiej karty wraz z możliwością dzwonienia do Polski to około 120 UAH).

XVI. INTERNET

W Truskawcu jest jedna kafejka internetowa – zlokalizowana w budynku poczy, blisko centrum miejscowości. Niedogodnością jest jednak to, że jest ona często zamknięta. Natomiast darmowy internet wi-fi znajduje się w centrum miejscowości (miejska sieć otwara), a także na terenie sanatoriów, w holi głównym.

XVII. KIEKAWOSTKI

- W Kijowie znajduje się trzeci najczęstszy na świecie odwiedzany McDonald's (ponad 2 miliony osób rocznie).
- Ukraina ma największe na świecie złoża rudy manganu, 11% wszystkich złóż na świecie.
- Chrzześcijanie nie mogą grać w karty, gdyż uznawane jest to za hazard.
- Jest tam największy na świecie kielisek o pojemności ponad 56 litrów w zachodniej Ukrainie – Rahiv.
- Najcześniejszą srebrną monetą na świecie jest moneta z okazji "10 lat odrodzenia hrywny". Waży 1 kilogram.
- Chleb jedzą ze wszystkim. Niektórzy nawet z owocami i różnymi deserami.
- 53 % ludność mówi w języku ukraińskim, reszta po rosyjsku.
- Pomnik ukraińskiego poety - Tarasa Szewczenki postawiono w 1200 miejscach na świecie, w większości w zachodniej Ukrainie.

XVIII. ZDROWIE I POMOC MEDYCZNA

NASZE OBIEKTY:

- 1

Hotel sanatoryjny „Leśna Pieśń”
ul. P.Sahajdacznego 14a
- 2

Sanatorium „Karpaty”
ul. Karpacka 2
- 3

Sanatorium „Dniepro”
ul. I. Mazepy 1
- 4

Spa „Wiktor”
ul. Suchowola 19
- 5

Royal Hotel and SPA Resorts Geneva
(Grand, Geneva, Cezar, Promenada)
ul. Suchowola 33
- 6

Sanatorium „Szachtar”
ul. S. Bandery 44



LEGENDA:

- +

Apteka

P

Parking

H

Szpital

\$

Bank
- A

Przystanek autobusowy

WC

Toaleta

Źródła wody mineralnej