zabierz mnie | take me home

KALEIDOSCOPE

MAGAZYN POKŁADOWY PLL LOT S.A. EGZEMPLARZ BEZPŁATNY/FREE COPY ISSN 0239-9032

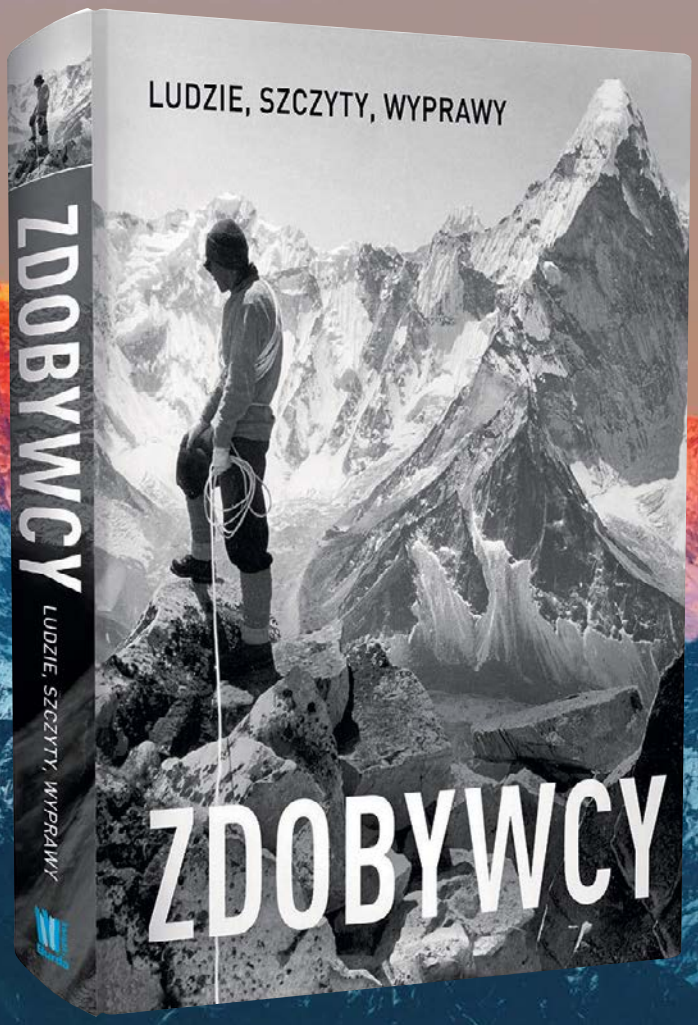
POLSKIE LINIE LOTNICZE
LOT
lot.com

RYGA
RIGA

A STAR ALLIANCE MEMBER

KALEIDOSCOPE
01/2021
DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ GÖTEBORG I LUKSEMBURG | CZEGO NIE WIESZ O MÓZGU I AKTYWNA ZIMA W POLSCE | WOJTEK MAZOLEWSKI | KUCHNIA SKANDYNAWSKA

OPOWIEŚĆ O NAJWYBITNIEJSZYCH ALPINISTACH I HIMALAISTACH W HISTORII ORAZ ICH WSPINACZKOWYCH OSIĄGNIĘCIACH.



Książka zawiera biografie ponad 100 słynnych alpinistów i himalaistów, którym towarzyszą wspaniałe fotografie zdobywanych szczytów. Do tego nieznane fakty i nigdy wcześniej niepublikowane zdjęcia, oraz specjalnie wykonane mapy dróg wspinaczkowych, pozwalające odtworzyć historyczne wejścia. Opisano tu również rozwój technologii, ekwipunku i technik wspinaczkowych, od tweedowych marynarek i fajek pierwszych pionierów po zaawansowany sprzęt używany współcześnie.

Patroni medialni:

NATIONAL GEOGRAPHIC POLSKA

WP

FOCUS Historia

brytan zone wspinanie.pl serwis wspinaczkowy

na szczycie

©ARCHIWUM PLL LOT OKŁADKA: SYLOACAN/ISTOCK

PL

Szanowni Państwo,

jest mi bardzo miło gościć Państwa na pokładach samolotów Polskich Linii Lotniczych LOT w 92. roku działalności naszej firmy. Z dumą patrzymy na karty historii LOT-u, z nadzieją i optymizmem spoglądamy w przyszłość.

Dzięki Państwa zaufaniu nie brakuje nam energii do pracy, dalszego rozwoju i pełnienia roli ambasadora Polski na świecie. LOT, jedna z najdłużej istniejących linii lotniczych, zawsze wśród najwyższych priorytetów stawiał i stawia bezpieczeństwo. Składa się na nie wiele czynników, ale najważniejsi są ludzie. Na łamach pierwszego numeru *Kaleidoscope* w tym roku prezentujemy sylwetkę Wacława Makowskiego – znakomitego pilota, człowieka niezwykle zasłużonego dla LOT-u.

Styczeń to doskonały czas, by zaplanować podróże na cztery pory nowego roku. W tym numerze naszego magazynu pokładowego zachęcamy Państwa do odwiedzenia m.in. Rygi. Stolica Łotwy zachwyci Państwa nie tylko malowniczym położeniem nad rzeką Dźwiną i Zatoką Ryską, ale też wpisanym na listę UNESCO Starym Miastem. Miłośnicy dań z ryb i dań z płodów runa leśnego na pewno znajdą coś dla siebie w jednej z wielu tamtejszych restauracji. Zapewne wielu zaskoczy również smak kiszonych zielonych pomidorów lub jabłek, z których Ryga słynie.

Ciesząc się z Państwa obecności na bezpiecznych pokładach naszych samolotów, zapraszam także do zwiedzania Polski. W tym numerze *Kaleidoscope* przygotowaliśmy cały wachlarz inspiracji z różnych zakątków naszego pięknego kraju.

Życząc Państwu zdrowia i wszelkiej pomyślności w 2021 r., zapraszam na stronę *lot.com*, gdzie znajdziecie Państwo bilety na swoje wymarzone podróże, w tym wyjątkową ofertę na sezon letni. Dostępne są już w sprzedaży znane pasażerom z ubiegłorocznej akcji #LOTnaWakacje słoneczne kierunki, a także kilka nowości.

ENG

Dear Ladies and Gentlemen,

It gives me great pleasure to welcome you on board this LOT Polish Airlines flight in the 92nd year of our operation. We are proud of our history and we look to the future with hope and optimism.

It is your trust in us that drives us to work harder, expand and improve, and serve as an ambassador for Poland around the world. LOT is one of the oldest airlines in the world and safety has always been our top priority. Many factors contribute to safety, but the most important one is people. This year's first issue of "Kaleidoscope" includes a feature article on Wacław Makowski - an outstanding pilot whose service to LOT was exemplary.

January is the perfect time to plan your travels for the four seasons of the new year. In this issue, we encourage you to visit Riga. The Latvian capital will delight you not only with its picturesque location on the river Daugava and the Gulf of Riga, but also with its old town, which is entered on the UNESCO World Heritage List. If you like fish and fruit of the forest, the city's restaurants will not disappoint. And remember to try the pickled green tomatoes or apples that Riga is famous for.

We certainly appreciate your presence onboard our safe planes and encourage you to visit Poland. A whole range of inspiring places from all corners of our beautiful country are described and illustrated in this issue.

I wish you the very best of health and wellbeing for 2021. If you visit the lot.com website, you will find tickets for your dream journeys, including our very special summer season offer. The sunny destinations from last year's #SummerWithLOT campaign are already available, and several new destinations have been added.

HU

Tisztelt Olvasóink!

Nagy örömömre szolgál, hogy cégünk fennállásának 92. évében vendégül láthatjuk Önöket a LOT Lengyel Légitársaság repülőgépeinek fedélzetén. Büszkeséggel idézzük fel a LOT történetét és reményteli optimizmussal tekintünk a jövőbe.

Utasaink bizalmából merítünk energiát a munkánkhoz, a további fejlődéshez és ahhoz, hogy a világban hűen képviselhessük Lengyelországot. A LOT, mely a legrégebbi légitársaságok egyike, a biztonságot mindig is a legfontosabb prioritásai közé sorolta, sorolja. A repülésbiztonsági feladatok ellátása sokényezős kérdés, de a legfontosabb eleme az ember. A *Kaleidoscope* idei első számában a LOT nagy tiszteletben álló kiváló pilótáját, Wacław Makowskit mutatjuk be olvasóinknak.

A január a legjobb időszak arra, hogy az új év mind a négy évszakára útiterveket készítsünk. Fedélzeti magazinunk mostani számában többek között Rigába invitáljuk Önöket. A Daugava folyó és a Rigai-öböl partján elterülő lett főváros nem csak festői fekvésével káprázatja el látogatóit, de a UNESCO világörökségi listáján szereplő óvárosával is. A halételek és az erdei gyümölcsök kedvelői biztosan találnak ínyükre való falatokat a számos rigai étterem valamelyikében. Biztosan sokak számára okoznak kellemes gasztronómiai meglepetést a tipikus rigai savanyúságok is, a savanyított zöld paradicsom vagy a savanyított alma.

Azon örömömben, hogy repülőgépeink biztonságos fedélzetén fogadhatom Önöket, Lengyelországi kirándulásokra is szeretném invitálni utasainkat. A *Kaleidoscope* mostani számában inspirációk széles tárházával készültünk gyönyörű országunk különböző tájairól.

Kívánok Önöknek egészségben és sikerekben gazdag 2021-es évet! Az új évben ne felejtsenek el ellátogatni a lot.com honlapra, ahol nem csak álmaik utazására vehetnek jegyeket, de már most kivételes ajánlatokat találnak a nyári szezonra. Újra elérhetők a tavalyi #SummerWithLOT akcióból ismert napfényes úticélok és persze több újdonság is.

Z lotniczym pozdrowieniem | Best regards | Légi üdvözlettel

Prezes PLL LOT | LOT Polish Airlines CEO | A PLL LOT elnöke
Rafał Milczarski

W drodze na Rusinową Polanę i Gęsią Szyję w Tatrach.
On the way to Rusinowa Polana and Gesia Szyja (Goose Neck) in the Tatra Mountains.

PL W styczniu mamy zaledwie trzy słoneczne godziny dziennie w porównaniu z prawie 12 godzinami w czerwcu. A więcej światła słonecznego to lepszy nastrój, większa radość życia i energia. Dlatego tak ważne jest, żebyśmy go zażywali jak najwięcej. I jak najczęściej przebywali na zewnątrz, szczególnie teraz, w trudnej pandemicznej rzeczywistości. Stąd w tym wydaniu *Kaleidoscope* stawiamy na wszelkiego rodzaju zimowe aktywności i to takie, które właściwie można uprawiać prawie wszędzie. Polecam morsowanie, które nie tylko hartuje organizm, zwiększa jego odporność, ale też powstrzymuje starzenie się i uszczęśliwia. Zainteresujcie się też skituringiem – ostatnio uprawiałam go w okolicach Białki Tatrzańskiej i choć nie jest to łatwy sport, bo wymaga niezłej kondycji, to daje niewyobrażalną przyjemność obcowania z górami poza szlakiem. To samo oferują narty biegowe, które są w naszym kraju coraz popularniejsze, albo po prostu wędrówki z kijkami do nordic walking.
Ruch i dużo świeżego powietrza to recepta na dobry nastrój, o czym wiedzą Skandynawowie, szczególnie aktywni zimą. Dla nich nie ma złej pogody, tylko są ludzie nieodpowiednio ubrani. A że po wysiłku fizycznym zwykle jesteśmy bardzo głodni i kreatywni – to oni właśnie wyznaczają nowe trendy w kuchni, mistrzowsko łącząc smaki, które pozornie do siebie nie pasują. O skandynawskiej kuchni i jej kulinarnych hitach również przeczytacie Państwo w tym wydaniu *Kaleidoscope*, pierwszym w nowym, 2021 roku, który – na co wszyscy liczymy – przyniesie nam dużo dobrych wiadomości, słońca i nowej energii.

ENG We only have three hours of sunshine a day in January compared to almost 12 hours in June. And more sunshine means a better mood, more joy in life, and higher energy levels, so it is important that we take maximum advantage of it and spend as much time outdoors as possible, especially now with the ongoing pandemic. In this issue of Kaleidoscope, we therefore focus on all kinds of winter activities that can be practised almost anywhere. I recommend ice-swimming. This not only toughens up your body and strengthens your immune system, but slows aging and increases happiness. Then there is ski-touring. I recently tried this near Bialka Tatrzanska, and while it is not an easy sport, as it requires good physical condition, the pleasure of interacting with the mountains outside the trail is indescribable. A similar experience can be provided by cross-country skiing, which is becoming more and more popular in our country. Or you can simply try Nordic-walking.
Movement and lots of fresh air is a failsafe recipe for a good mood. This is something that the Scandinavians, who are especially active in winter, know very well. For them "There is no bad weather, only inappropriate clothing". And seeing as people are usually ravenous and creative after physical exertion, it should come as no surprise that they are culinary trendsetters who masterfully combine seemingly incompatible flavours. You can read about Scandinavian cuisine and its culinary hits in the first issue of Kaleidoscope for 2021. All of us here hope that the coming year will bring you good news, sunshine and renewed energy.

Agnieszka Franus

redaktor naczelna | editor in chief
Agnieszka Franus

Baltona
DUTY FREE

ON YOUR WAY TO SOMEONE SPECIAL?

TOBLERONE
OF SWITZERLAND

OFERTA DOSTĘPNA W SKLEPACH **BALTONA DUTY FREE**
NA LOTNISKU W **WARSZAWIE, WROCŁAWIU, POZNANIU, RZESZOWIE, BYDGOSZCZY**.
ZAPRASZAMY TEŻ DO SKLEPÓW W STREFACH OGÓLNODOSTĘPNYCH NA LOTNISKU W **WARSZAWIE, KRAKOWIE, WROCŁAWIU I KATOWICACH.**

WHATS' ON

8 Wydarzenia kulturalne
Cultural events

TRAVEL

12 Dlaczego warto odwiedzić Luksemburg
Why? Luxembourg

14 Podróż życia: Göteborg
Journey of a lifetime: Gothenburg

22 Dlaczego warto odwiedzić Rygę
Why? Riga

26 Polska: Top 10
My Poland: Top 10

INTERVIEW

34 Wywiad: Wojtek Mazolewski

POLISH HITS

40 Zimowe aktywności
Winter activities

SCIENCE

46 Czego nie wiecie o mózgu
Things you didn't know about the brain

UP IN THE AIR

54 Wacław Makowski

TRENDS

62 Good food: kuchnia skandynawska
Scandinavian cuisine

68 Take a look: stylowa domówka
Stylish house party

70 Must have: Dodatki
Accessories

71 Beauty: Nowości
New products

72 Good address: Strefa prestiżu
Prestige zone

©ADOBE STOCK (3). ISTOCK. SHUTTERSTOCK. EAST NEWS

KALEIDOSCOPE

tel. 22 360 38 00,
e-mail: kaleidoscope@burdamedia.pl
redaktor naczelna: **Agnieszka Franus**
redaktor prowadząca: **Agnieszka Michalak**
korekta: **Tomasz Cholaś**
produkcja: **Stanisław Siemiński**
tłumaczenia: **Anna Górniak**
red. wersji angielskiej: **Stephen Canty**
dział graficzny:
projekt, dyrektor artystyczna: **Monika Karvázy**
fotoedycja: **Magdalena Rudzka**
DTP: **Krzysztof Stypułkowski**
koordynator LOT: **Jakub Piotr Panek**

BurdaInternational PL
Wydawnictwo:
Burda Publishing Polska sp. z o.o.
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,
tel. 22 360 38 00 www.burdamedia.pl

ZARZĄD
Chief Executive Officer
Alexander Sorg
General Director Poland
Justyna Namięta

Chief Financial Officer
Dobrosława Snarska-Pełka

New business & Corporate Media Director
Małgorzata Nocuń-Zygmuntowicz 692 440 088
Dyrektor Dystrybucji i Obsługi Klienta / Director of Distribution and Subscriptions **Tomasz Kałuża**

International Ad Sales Representatives
Italy: Mariolina Siclari, International Advertising Sales Director
T. +39 02. 91 32 34 66, mariolina.siclari@burda.com
burda community network
Germany: **Vanessa Noetzel**
T. +49 (89) 9250 3532, vanessa.noetzel@burda.com
Michael Neuwirth
T. +49 89 9250 3629, michael.neuwirth@burda.com
Austria & Switzerland: **Goran Vukota**
T. +41 44 81 02 146, goran.vukota@burda.com
France & Luxembourg: **Marion Badolle-Feick**
T. +33 1 72 71 25 24, marion.badolle-feick@burda.com
UK & Ireland: **Jeannine Soeldner**
T. +44 20 3440 5832, jeannine.soeldner@burda.com
USA, Canada & Mexico: **Salvatore Zammuto**
T. +1 212 884 48 24, salvatore.zammuto@burda.com
REKLAMA:
Burda Publishing Polska sp. z o.o.
Sekretariat Biura Reklamy / Advertising Secretariat
Tel. 022 360 36 03, fax. 22 360 39 80,

e-mail: reklama@burdamedia.pl
Dyrektor Biura Reklamy Corporate Media / Head of Advertising Team of Corporate Media: **Jolanta Kurek**
advertising department: **Anna Dembska**
Sales coordinator: **Katarzyna Osiak-Łazur**

NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER

www.national-geographic.pl natgeopl

RANKING TRAVELERA 2021

30 niezwykłych miejsc wyróżnionych przez międzynarodowe redakcje Travelera!

Darmowa dostawa do domu!

Zamów magazyn na kultowy.pl

#czytajwdomu

FILM
Film

ZGRANY ZESPÓŁ?
Harmonious band?

Piosenka jest dobra na wszystko – z takiego założenia wychodzą członkinie pewnego zespołu muzycznego. Na jego czele stoją zasadnicza Kate (Kristin Scott Thomas) i zbuntowana Lisa (Sharon Horgan). Obie mają silne charaktery, inny pomysł na repertuar i rywalizują o sympatię innych śpiewających koleżanek. Tymczasem ważny występ tuż-tuż. Czy zdołają się dogadać?

A song makes everything better. At least this is the working assumption of a certain band led by the authoritative Kate (Kristin Scott Thomas) and the rebellious Lisa (Sharon Horgan). Both have strong characters, but different ideas for their repertoire, and they compete for the friendship of their singing friends. Meanwhile, an important performance is just around the corner. Will they be able to get along?

Pojedynek na głosy | Military Wives, **dir. Peter Cattaneo, DVD, Best Film**

MUZYKA
Music

AKUSTYCZNE BRZMIENIA
Acoustic sounds

Opowieść o ludziach i komentarz społeczny – tak można by krótko zdefiniować nowy krążek znanego z łączenia gatunków muzycznych ze środkami wyrazu Grubsona. Dostajemy materiał w świeżej akustyczno-elektronicznej odsłonie.

A story about people and a social commentary - this is how you could briefly define Grubson's new album. The artist is known for combining music genres with various means of expression. We get the material in a fresh acoustic-electronic version.

Akustycz(nie)zupełnie, **Grubson, Mystic Production**

NIC STRACONEGO
Nothing lost

Z powodu pandemii odbył się tylko jeden koncert Męskiego Grania (na ziemi żywieckiej). Bez udziału publiczności, za to transmitowany na żywo w internecie. I oto dostajemy zapis tego muzycznego widowiska.

Due to the pandemic, only one "Meskie Granie" was held in the Żywiec region. There was no audience and it was broadcast on the Internet. Here is the record of this musical spectacle.

Męskie Granie 2020, **Mystic Production**

DYNAMICZNIE
Dynamically

Fani ekscentrycznej amerykańskiej piosenkarki mogą spać spokojnie. Na siódmym studyjnym albumie Miley Cyrus serwuje sporo nowoczesnych, dynamicznych dźwięków podszytych... melancholią. Na albumie możemy też usłyszeć prawdziwe legendy muzyki – Billy'ego Idola, Joan Jett i Duę Lipę.

Fans of the eccentric American singer can rest easy. On the seventh studio album Miley Cyrus serves a lot of modern dynamic sounds, lined with ... melancholy. On the album we can hear real music legends – Billy Idol, Joan Jett and Dua Lipa.

Plastic Hearts, **Sony Music**

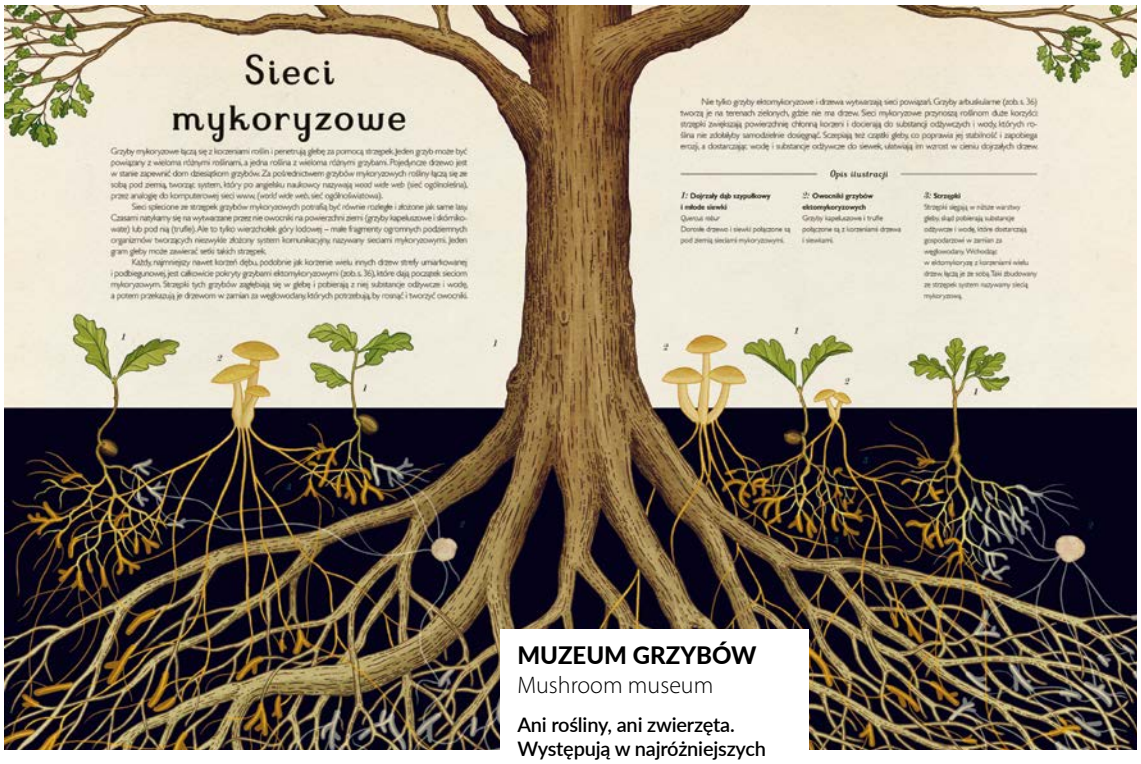
WSZYSTKO O... MIŁOŚCI
All about love

Nigdy nie zasypia. Kocha się bawić. Jest stolicą hipsterów, w której przecinają się ścieżki niezliczonych kultur i ras. Berlin XXI w. i dziesięć poruszających opowieści o miłości, współczuciu, odkupieniu i akceptacji tego, czym zaskakuje życie. Na ekranie m.in. Keira Knightley, Helen Mirren, Mickey Rourke, Jim Sturgess.

It never sleeps and loves to have fun. It is a hipster capital where the paths of countless cultures and races intersect. This is 21st-century Berlin and ten moving stories of love, compassion, redemption and acceptance of what life has in store. The cast includes Keira Knightley, Helen Mirren, Mickey Rourke, and Jim Sturgess.

Zakochany Berlin | Berlin, I Love You, **dir. m.in. Giuseppe Tornatore, Fernando Eimbcke, Dennis Gansel, DVD**

KSIĄŻKI Books

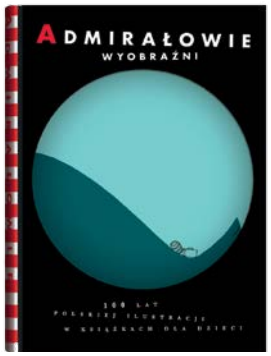


JAK ONI RYSOWALI!
What a talent!

Ponad 900 prac autorstwa ponad 200 polskich ilustratorów. Oto inspirujący obraz dorobku polskiej ilustracji dla dzieci od roku 1918 r. Całość składa się nie tylko z rysunków, ale też z alfabetycznie ułożonych stu haseł, które opisują techniki artystyczne, gatunki, najciekawsze serie wydawnicze i tendencje stylistyczne najznamienitszych ilustratorów.

Over 900 works by more than 200 Polish illustrators. Here is an inspiring picture of Polish illustration for children since 1918. There are not only drawings, but also alphabetically arranged entries that describe the artistic techniques and stylistic tendencies of the most famous illustrators.

Admirałowie wyobraźni,
pod red. Anity Wincencjusz-Patyny, Wyd. Dwie Siostry

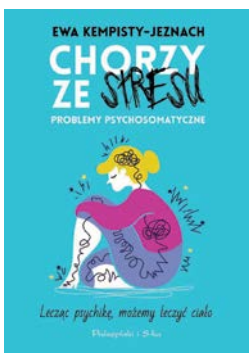


WRÓG NUMER JEDEN
Enemy number one

Do tej pory chorobami cywilizacyjnymi nazywaliśmy nadciśnienie, otyłość czy cukrzycę. Dziś dołączyły do nich kolejne, m.in. bezsenność, ale też wiele innych, które autorka tego poradnika nazywa „chorobami wyzwań". Jak sobie z nimi radzić i co mają wspólnego ze stresem? Odpowiedzi szukajcie w tej książce.

Until now, such diseases as hypertension, obesity and diabetes were described as civilization diseases. Today they have been joined by others, including insomnia. The author of this guide calls them "challenge diseases". How should they be dealt with? What do they have to do with stress? You'll find the answers in this book.

Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne, **Ewa Kempisty-Jeznach, Wyd. Prószyński i S-Ka**

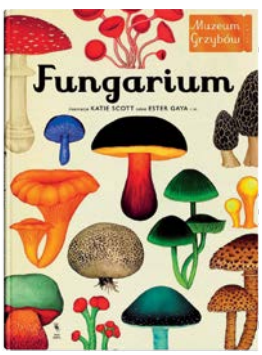


MUZEUM GRZYBÓW
Mushroom museum

Ani rośliny, ani zwierzęta. Występują w najróżniejszych kształtach, kolorach i rozmiarach. Bez nich nie mielibyśmy nie tylko antybiotyków, lecz także kawy, herbaty, czekolady czy alkoholu. Grzyby. W tym pięknie ilustrowanym swoistym przewodniku znajdziemy zatem grzyby zombie, trujące muchomory, smakowite trufle, kurki oraz borowiki. I dowiemy się, jak ta galeria ewoluowała, jak poszczególne rodzaje są zbudowane, czy jak się rozmnażają.

Neither plants nor animals. They come in all shapes, colours and sizes. Without them, we would not have antibiotics, coffee, tea, chocolate or alcohol. Mushrooms. This beautifully illustrated, peculiar guide includes zombie mushrooms, poisonous toadstools, delicious truffles, chanterelles and boletus. You can learn how this gallery has evolved, how all the different kinds are built, and how they reproduce.

Fungarium, **Ester Gaya, ilustracje: Katie Scott, Wyd. Dwie Siostry**



OPTYMISTA W KOLOROWYCH SKARPETKACH
Optimist in colorful socks

Wyczerpująca i świetnie napisana biografia autora *Złego*. W tle stołeczne zaułki, kalifornijskie bezdroża, nowojorski zgiełk i moskiewskie mrozy. Plus mnóstwo zdjęć i wspomnienia m.in. Mrożka, Konwickiego czy Hłaski. To iście reporterska opowieść o legendzie Warszawy. Wyjątkowo inteligentnym elegancie w kolorowych skarpetkach.

A comprehensive and well-written biography of the author of Zły. As a backdrop, we have the back alleys of Warsaw, the untrodden tracks of California or the frosts of Moscow. All this is liberally sprinkled with photos and reminiscences from Mrożek, Konwicki or Hłaski. This is a truly journalistic story about a Warsaw legend –the extremely intelligent dandy in colourful socks.

Tyrmand. Pisarz o białych oczach, **Marcel Woźniak, Wyd. Marginesy**

©M. P.

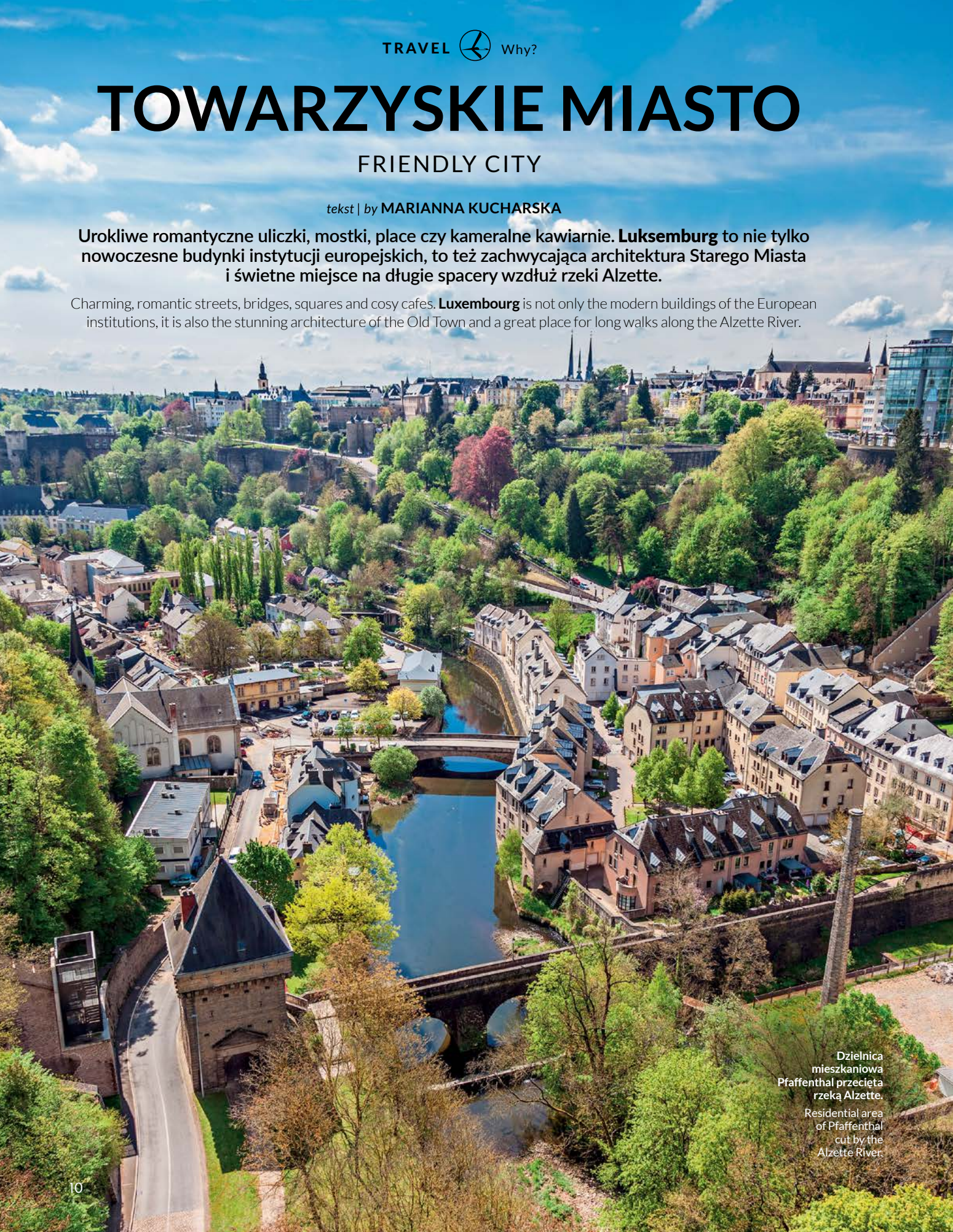
TOWARZYSKIE MIASTO

FRIENDLY CITY

tekst | by **MARIANNA KUCHARSKA**

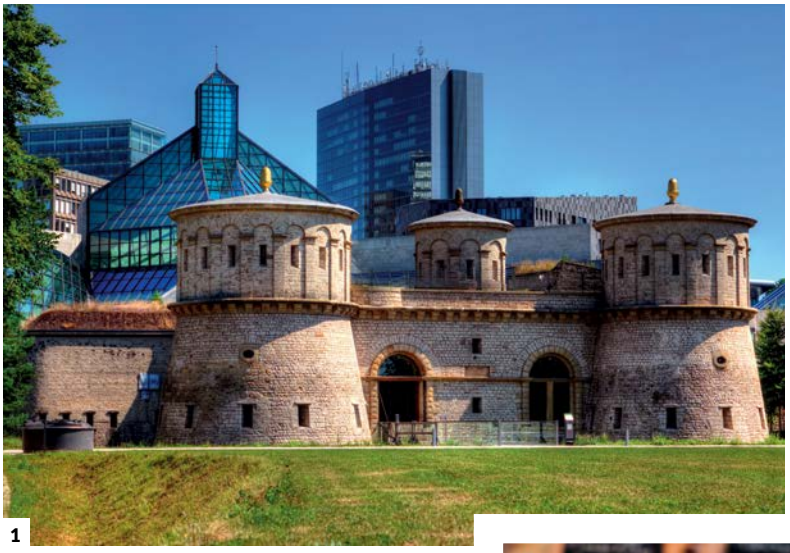
Urokliwe romantyczne uliczki, mostki, place czy kameralne kawiarnie. Luksemburg to nie tylko nowoczesne budynki instytucji europejskich, to też zachwycająca architektura Starego Miasta i świetne miejsce na długie spacery wzdłuż rzeki Alzette.

Charming, romantic streets, bridges, squares and cosy cafes. **Luxembourg** is not only the modern buildings of the European institutions, it is also the stunning architecture of the Old Town and a great place for long walks along the Alzette River.



Dzielnica mieszkaniowa Pfaffenthal przecięta rzeką Alzette.

Residential area of Pfaffenthal cut by the Alzette River.



1

1. Musée Dräi Eechelen, w którym poznacie historię Luksemburga. W tle Muzeum Sztuki Nowoczesnej Mudam.

Musée Dräi Eechelen, in which you will get to know Luxembourg. In the background, the MUDAM Museum of Modern Art.

3

2

2. Praliny z Chocolate House.

Pralines from Chocolate House.

3. Słynna pijalnia czekolady Chocolate House.

Chocolate House - the famous hot-chocolate cafe.

4

PL

Stolica jednego z najbogatszych państw Europy niektórym wciąż kojarzy się z LUXY, czyli kultową w latach 60.–80. XX w. stacją radiową, która grała muzykę popularną wśród nastolatków Europy. Radio Luxembourg było niezależną, komercyjną rozgłośnią nadającą w wielu językach (czasem też po polsku). Z innych ciekawostek, to w Luksemburgu właśnie urodził się jeden z inicjatorów powstania Unii Europejskiej, francuski polityk Robert Schuman.

Skoro o Unii mowa – jeśli spacer po mieście planujecie zacząć od poznania nowoczesnego oblicza Luksemburga, proponuję udać się do dzielnicy Kirchberg. Znajdziecie tu nie tylko Nowoczesne Centrum Konferencyjne, które jest siedzibą sekretariatu Parlamentu Europejskiego (owalna sala główna zaprojektowana jest tak, by żadna z delegacji nie czuła się usunięta w kąt), ale też bliźniacze budynki Trybunału Sprawiedliwości, nowy gmach Biblioteki Narodowej oraz Filharmonia Luksemburska.

Wolicie kierunek bardziej historyczny? Idziemy zatem na Stare Miasto, które wraz z akweduktami doliny Alzette zostało wpisane na listę UNESCO. Tu warto zajrzeć do późnogotyckiej katedry Notre Dame, która imponuje rozmiarem i bogatymi zdobieniami. Na liście must see jest też XVI-wieczny (gruntowanie odrestaurowany) Pałac Wielkich Książąt, czyli rezydencja książąt Luksemburga. A na kawę lub lunch udajemy się na Place d'Armes, gdzie odbywają się koncerty na żywo i bije towarzyskie serce miasta. ■

5

4. Pałac Wielkich Książąt, czyli oficjalna rezydencja wielkich książąt Luksemburga.

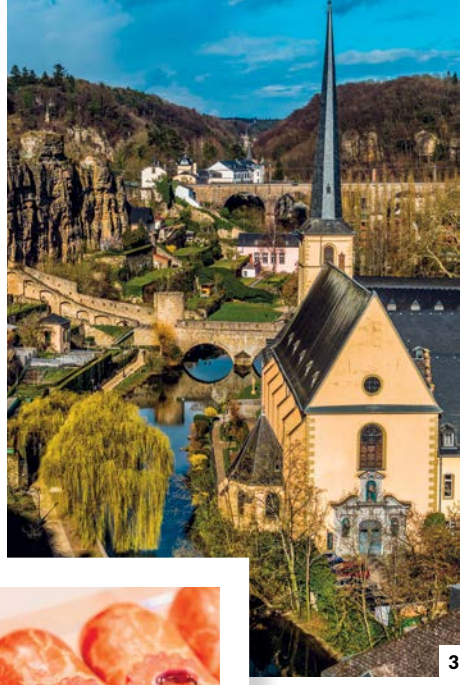
Palace of the Grand Dukes, or the official residence of the Grand Dukes of Luxembourg.

5. Filharmonia Luksemburska znajduje się na Place de l'Europe w dzielnicy Kirchberg.

The Philharmonie Luxembourg is located in Place de l'Europe in the Kirchberg district.

1

2



3

1. Widok na dzielnicę Kirchberg, w której ulokowane są budynki instytucji europejskich.

A view of the Kirchberg district, where the buildings of the European institutions are located.

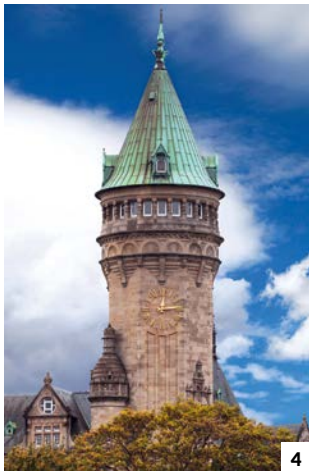
2. Paszteciki wieprzowe zjecie niemal w każdej knajpce.

You can eat pork patties in almost every restaurant.

3. Dolina rzeki Alzette wygląda zjawiskowo.

The Alzette River Valley looks spectacular.

© SHUTTERSTOCK(6), ADOBE STOCK (4), M.P.



4

4. Wieża zegarowa w Luksemburgu.

The Clock Tower in Luxembourg.

5. Zbiory Muzeum Sztuki Nowoczesnej Mudam są rozmieszczone na trzech piętrach. Znajdziecie tu prace m.in. Mariny Abramović.

The collection of the MUDAM Museum of Modern Art is spread over three floors. You will find here works, among others, of Marina Abramović.

5

ENG

It's the capital of one of the richest countries in Europe. Some still associate it with "LUXY", the iconic radio station, existing between the 1960s and 1980s, which played music popular with European teenagers. Radio Luxembourg was an independent, commercial radio station broadcasting in many languages (including Polish at times). As for other curiosities, one of the initiators of the European Union, French politician Robert Schuman, was born in Luxembourg. Speaking of the Union, if you plan to start your walk around the city with getting to know the modern face of Luxembourg, I suggest going to the Kirchberg district. You will not only find the Modern Conference Centre here, which is the seat of the Secretariat of the European Parliament (the oval main hall was designed to ensure that no delegation would feel sidelined), but also the twin buildings of the Court of Justice, the new building of the National Library and the Philharmonie Luxembourg.

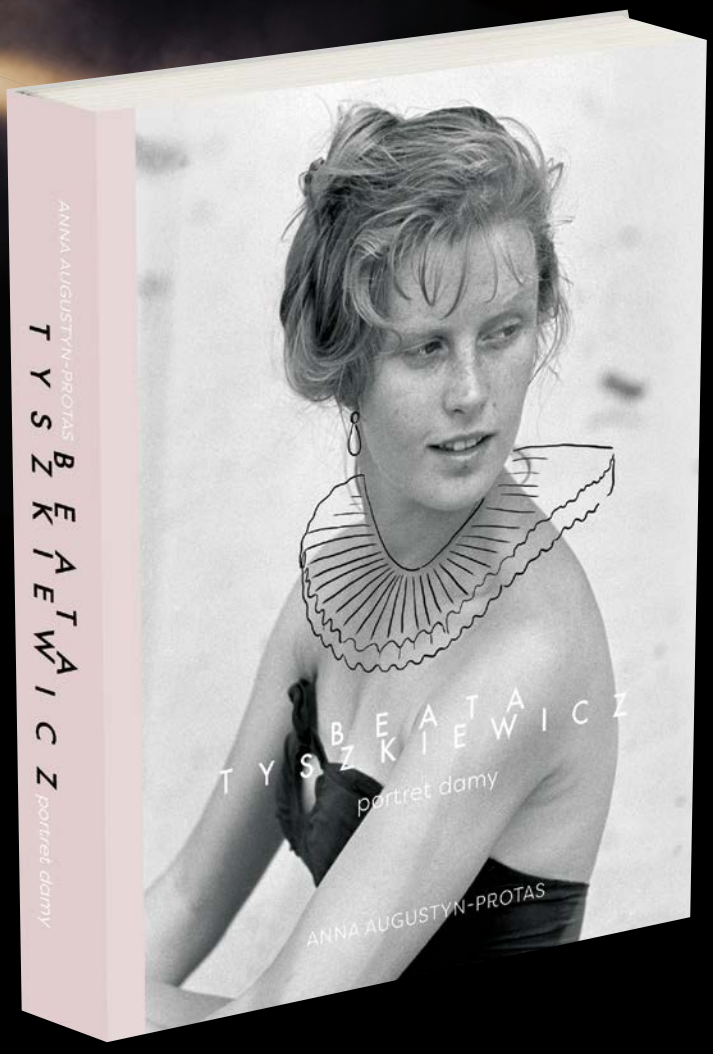
If you have more of a historical bent, then the Old Town is your best bet. This and the aqueducts of the Alzette Valley have been entered on the UNESCO World Heritage List. Here, it is worth visiting the late Gothic Notre Dame Cathedral whose sheer size and rich decorations are sure to impress. The must-see list also includes the 16th-century (thoroughly restored) Palace of the Grand Dukes, i.e. the residence of the Dukes of Luxembourg. And for coffee or lunch, you should head for the Place d'Armes, where live concerts take place and the social heart of the city beats. ■

POLISH AIRLINES LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER
Połączenia
Connections
WAW–LUX–WAW
Więcej informacji na
More information on
lot.com
lot.com

Arystokratka, awanturnica, aktorka...

Jaka jest Beata Tyszkiewicz?

Portret pierwszej damy polskiego kina już w księgarniach.



książki Burda

PATRONI MEDIALNI:

Gala Claudia RADIO 103FM kolor! WP

AWANGARDOWE MIASTO

AVANT-GARDE CITY

tekst | by **MICHAŁ GŁOMBIOWSKI**

Port w Göteborgu. Miasto posiada codzienne połączenia promowe z Kilonią oraz Frederikshavn.

Gothenburg Harbour. The city has daily ferry connections to Kiel and Frederikshavn.

Z wyśmienitymi restauracjami, zjawiskową architekturą i naturą na wyciągnięcie ręki Göteborg nie musi czuć kompleksów wobec stołecznego Sztokholmu.

With its excellent restaurants, avant-garde architecture and readily accessible nature, **Gothenburg** can easily hold its own against the capital, Stockholm.

U

PL

Urodziłem się jako dziecko z dużym apetytem – mówi Ulf Wagner. – Mój los był więc już zapisany od początku. Musiałem zostać restauratorem.

Siedzimy we wnętrzu dawnego magazynu Szwedzkiej Kompanii Wschodnioindyjskiej, wzniesionego w 1775 r. Ta hala jest dziś siedzibą restauracji Sjömagasinet, której właścicielem jest właśnie Ulf Wagner. Wiecznie uśmiechnięty mężczyzna prowadzi lokal uhonorowany gwiazdką Michelina. To jeden z ważniejszych kulinarnych adresów na mapie Göteborga – drugiego co do wielkości miasta Szwecji. Ściągają tu zarówno światowe sławy – m.in. Bruce Springsteen oraz członkowie zespołu U2 – jak i mieszkańcy miasta. Jesienią i zimą mrok pod ciężkimi krokwiami rozświetlają rzucające ciepłe światło żarówki. Latem można przysiąść na tarasie ulokowanym nad wodą rzeki Göta.

ENG

"I was born with a large appetite", says Ulf Wagner. "My fate was decided from birth. I had to become a restaurateur".

We are sitting inside the former warehouse of the Swedish East India Company, built in 1775. Today, the hall is home to the Sjömagasinet restaurant, owned by the ever cheerful Ulf Wagner. His restaurant has been honoured with a Michelin star and is one of the most important culinary spots on the map of Gothenburg - Sweden's second largest city. This place attracts world famous people, such as Bruce Springsteen and the members of U2. In autumn and winter, bulbs projecting a warm glow illuminate the darkness under heavy rafters. In summer, you can sit on the terrace beside the Göta River.

"We have a natural pantry just outside the door. Fish don't get any fresher than they do here", says Wagner.

Göteborg to jedno z tych europejskich miast, po których można się poruszać tramwajami.

Gothenburg is one of those European cities that can be traveled by trams.

1

1. Göteborski kanał to popularne miejsce spacerów.

The Gothenburg canal is a popular place for walks.

2. Liseberg to największy lunapark w Skandynawii.

Liseberg is the largest amusement park in Scandinavia.

3. Rowerzyści przy parku naukowym Lindholmen Science Park czekają na prom, który płynie przez rzekę Göta älv.

Cyclists and commuters waiting at the Lindholmen Science Park for a ferry crossing the Göta älv River.

– Mamy naturalną spiżarnię tuż za drzwiami. Nie da się mieć świeższych ryb niż tutaj – mówi Wagner.

Wraz z szefem kuchni, Gustavem Tragardhalem, postawili na minimalizm. Wyspecjalizowali się w rybach i owocach morza. – Szwedzi nie są jakimś szczególnie towarzyskim narodem – opowiada Ulf. – Jednak wspólne posiłki nas spajają. W naszej tradycji jest wspólne wyjście na kawę w ciągu dnia lub wieczorem na kolację. Lubimy przy tym prostą, ale esencjonalną kuchnię. Liczy się lokalność, sezonowość i absolutna świeżość składników.

By się o tym przekonać, nie trzeba zresztą wybierać się do dość drogiej jednak restauracji Wagnera. W Feskekörka, XIX-wiecznej hali rybnej zaprojektowanej przez Victora von Gegerfelta na wzór gotyckiej świątyni (Feskekörka znaczy Rybny Kościół), każdego dnia oferowane są nieskończone ilości tuńczy-

Wagner and his head chef, Gustav Trägårdh have bet on minimalism. They have come to specialise in fish and seafood. "The Swedes are not a particularly sociable nation", says Wagner. “However, sharing meals bring us together. It is our tradition to go out for coffee during the day or for dinner in the evening. We like simple but hearty cuisine. What matters are the local character, seasonality and freshness of ingredients.”

You don’t need to go to Wagner’s rather expensive restaurant to experience this. At Feskekôrka, a 19th-century fish hall designed by Victor von Gegerfelt to resemble a Gothic temple (Feskekôrka means Fish Church), endless amounts of tuna, salmon, monkfish, lobster, crab, lobster, and shrimp are sold every day. You can buy fish to cook at home, or sit on one of the benches in a separate part of the hall and try ready-made specialties. These are moments of

2

3

ków, łososi, żabnic, langust, krabów, homarów, krewetek. Można je kupić i przyrządzić w domu lub usiąść na jednej z ław w wydzielonej części hali i spróbować już gotowych specjałów. To chwile zupełnie prostych przyjemności: morskiego smaku, tekturowych talerzyków i zatłuszczonych palców wycieranych w papierowe serwetki.

HANDEL PONAD WSZYSTKO

Göteborg od zawsze żył z morzem w pełnej symbiozie. Gdy przetaczam się autem po jego ulicach, przemierzam mosty, patrzę na wysepki będące częścią metropolii, mam wrażenie, że miasto nie walczy z zastanymi warunkami. Przyjmuje je i wykorzystuje na własny sposób. Projekty urbanistyczne nie modyfikują krajobrazu, lecz się w niego wtapiają. Domy przytuliły się do skalistego podłoża, dopasowując się do nierównych powierzchni – można tu zobaczyć budynki o nierównej liczbie pięter, z zaburzoną symetrią, o awangardowych kształtach. Zabudowa rozlewa się swobodnie między zatoczkami, wysepkami i kamienistymi plażami, na których wylegują się czasami foki.

Miasto założył na początku XVII stulecia Gustaw II Adolf, szukając sposobu na uniknięcie ceł nakładanych na szwedzkich handlowców przez Danię mającą dzięki Cieśninie Duńskiej władzę nad

simple pleasures - sea flavours, cardboard plates and greasy fingers wiped with paper napkins.

TRADE ABOVE ALL

Gothenburg has always coexisted with the sea in full symbiosis. As I cruise the streets, cross bridges and gaze at the islands that form part of the metropolis, I get the impression that the city does not fight its natural settings, but accepts them and even uses them to its own advantage. Urban projects do not modify the landscape, but blend into it. Houses cling onto the rocky ground, adapting themselves to uneven surfaces. Many of the buildings have disturbed symmetry and avant-garde shapes. These buildings are freely interspersed between coves, islets and pebble beaches on which you

Lilla Bommen, biało-czerwony biurowiec, nazywany przez miejscowych „Szminką" (Läppstiftet).

Lilla Bommen, a white and red office building the locals have dubbed "Läppstiftet" (The Lipstick).

Postmodernistyczny Lilla Bommen robi takie wrażenie, że turyści zjeżdżają z głównej ulicy, by mu się przyjrzeć.

The postmodern skyscraper makes such an absurd impression that most visitors pull over to take a closer look at it.

1 2

dostępem do Bałtyku. Göteborg, leżący na zachodnim wybrzeżu kraju, poza Bałtykiem, pozwolił te problemy rozwiązać. A przy okazji okazał się bramą do bogactwa. W 1731 r. powstała Szwedzka Kompania Wschodnioindyjska, która szybko dogadała się z Chinami. Przywożone w ładowniach statków: herbata, porcelana, przyprawy i jedwab, zapewniły szwedzkiemu miastu pozycję i pieniądze.

Dziś echa tamtych czasów dostrzegam w hipnotycznym ruchu portowych dźwigów, które obserwuję z daleka, siedząc na ławce. Żurawie niestrudzenie ładują na statki kolorowe bryłki kontenerów, a potężne statki nieustannie przemieszczają się po portowych basenach. Kupiecki rodowód tego miasta nie zginął – przez to miejsce przewija się rocznie ponad 11 tys. okrętów, co czyni z Göteborga największy port morski w całej Skandynawii.

can sometimes come across a resting seal.

The city was founded in the early 17th century by King Gustav II Adolf, who was looking for a way to avoid the customs duties that Denmark, which through its control of the Danish Straits, had imposed on Swedish traders. Gothenburg, being located on the west coast of the country, and away from the Baltic, was the solution. The city additionally proved to be a road to riches. The Swedish East India Company was established in 1731 and soon started trading with China. Tea, porcelain, spices and silk brought in the holds of Swedish ships gave the city its status and brought it wealth.

I can see echoes of those times in the hypnotic movement of the port cranes I watch from a distance while seated on a bench. The cranes tirelessly load colourful containers onto huge ships constantly moving around the port basins.

1. Stoisko na słynnym targu Feskekörka „Fish Church".

One of the stalls at the famous Feskekörka "Fish Church" market.

2. Jedna z knajpek w Hadze, czyli historycznej i modnej ostatnio dzielnicy miasta.

One of the pubs in Haga, a historical and trendy area of the city.

3. Jarmark w centrum sztuki Röda Sten Konsthall.

Market at the Röda Sten Konsthall art centre.

ZE SZCZYTU SZMINKI

Przy tym wszystkim jednak miasto potrafi zaskoczyć humorem, dystansem do samego siebie, awangardowymi pomysłami. Wjeżdżając do niego, natrafia się na wysoki budynek wyglądający, jakby wzniesiono go z dziecięcych klocków. To Lilla Bommen, biało-czerwony biurowiec nazywany przez miejscowych Szminką (Läppstiftet). W użyciu są też mniej grzeczne określenia, ale pominiemy je tu milczeniem. Postmodernistyczny wysokościowiec robi tak absurdalne wrażenie, że większość przyjezdnych zjeżdża z głównej ulicy, by zaparkować przy nim i mu się przyjrzeć. Między innymi na ich potrzeby na najwyższym piętrze powstała kawiarnia

The city has never forsaken its mercantile roots. Over 11,000 ships pass through Gothenburg every year, making it the largest seaport in Scandinavia.

FROM THE TOP OF THE LIPSTICK

At the same time, however, the city can take you by surprise with its humour, detachment, and avant-garde conceptions. As you enter Gothenburg, you come across a tall building that looks as if it was built from children's blocks. This is Lilla Bommen, a white and red office building the locals have dubbed "Läppstiftet" (The Lipstick). There are a few less polite appellations, but we won't go into that. The postmodern skyscraper makes such an absurd impression

Widok na Stare Miasto. Na głównym planie kościół Oscara Fredrika o zachodzie słońca.

View of the Old Town with Oscar Fredrik Church in the centre, lit by gorgeous sunset.

©ADOBE STOCK (3), SHUTTERSTOCK (2), ISTOCK (3), DINO SOLDIN, PER PIXEL PETERSSON/GOTEBORG & CO.

Kupiecki rodowód Göteborga nie zginął – przez to miejsce przewija się rocznie ponad 11 tys. okrętów.

The city has never forsaken its mercantile roots. Over 11,000 ships pass through Gothenburg every year.

Götheborgsutkiken z dużym tarasem, z którego można podziwiać całe miasto.

Zupełnie inny charakter ma budynek Muzeum Kultury Światowej wielokrotnie nagradzany w architektonicznych konkursach. Tu mamy nowoczesny minimalizm – dużą ilość szkła, szary beton, otwarte przestrzenie. Jeżeli nie przeszkadzają w tym pandemiczne obostrzenia, muzeum zaprasza w podróż po całej współczesnej kulturze, chlubiąc się, że z jej ogromu wyłuskuje dla gości co ciekawsze i ważniejsze wątki. Wizyta w tym pięknym budynku pozwala więc choć trochę rozeznać się w bogactwie dzisiejszego świata. Kuratorzy patrzą czujnym okiem na bieżące wydarzenia i reagują szybko, organizując wystawy, spotkania i wydarzenia dotyczące najbardziej palących spraw współczesności (można być więc pewnym, że niebawem poruszony zostanie też temat pandemii).

CZAS NA FIKĘ

Gdy zapragniemy jednak trochę świeżego powietrza, najlepiej przejść się do Hagi, jednej ze starszych dzielnic Göteborga. Podczas modernizacji w latach 80. udało się odnowić ciemne, zapuszczone ulice i Haga stała się nagle przyjemnym miejscem do spacerów wzdłuż ciągu drewnianych domów. Część z nich została zamieniona na kawiarnie, rzemieślnicze sklepiki i antykwariaty. Nie dziwi więc, że Haga stała się w ostatnich latach dzielnicą modną i skutecznie konkuruje z handlowymi ulicami Södra Larmgatan, Vallgatan i Kungsgatan w centrum.

Wpada się tu, by poszperać pomiędzy starymi książkami, przymierzyć stylowe kapelusze, wypić kawę i zjeść marcepanowe słodycze lub obkupić się w szyte przez lokalnych projektantów ciuchy. Miłośnicy historii lubią też podziwiać ulicę Nygata, na której zachowała się w najlepszym stanie zabytkowa zabudowa. W tej dzielnicy łatwo zrozumieć upodobanie Szwedów do stylu życia określanego jako fika. Polega ono na kultywowaniu spotkań przy kawie i wielogodzinnych rozmach i plotkach. I choć wydaje się to sztuką prostą, trzeba do tego sporej ilości czasu, swobody i uwolnionej od obowiązków głowy. Tu, w Göteborgu, przychodzi to jakoś łatwiej. ■

that most visitors pull over to take a closer look at it. It was partly to cater for tourists that the Götheborgsutkiken café was opened on the top floor. The café has a large terrace from which you can look out over the entire city.

The Museum of World Culture, which has won many architectural awards, has a completely different character. Instead of shock-value avant-garde, we have modern minimalism with generous helpings of glass, grey concrete and open spaces. Provided there are no pandemic restrictions, you can take a journey through the entirety of contemporary culture, from which the most interesting and important threads have been extracted. A visit to this beautiful building will let you see a little of the richness of the modern world. The curators keep a watchful eye on current events and react quickly by organizing exhibitions, meetings and events on the most pressing issues of the day (so you can be sure that the pandemic is on their list).

TIME FOR FIKA

However, if you prefer to stay outdoors, your best option is Haga, one of Gothenburg's older districts. During the modernization of the 1980s, its dark and neglected streets were renovated and it soon became a pleasant place where you could walk along rows of wooden houses. Some of them have been turned into cafes, craft, and antique shops. Not surprisingly, Haga has become a fashionable district in recent years and is even giving the commercial city-centre streets of Södra Larmgatan, Vallgatan and Kungsgatan some stiff competition.

You pop in here to browse between old books, try on stylish hats, drink coffee and eat marzipan sweets, or buy clothes made by local designers. History buffs are drawn to Nygata Street, where historic buildings have been preserved in perfect condition. It is easy to understand the Swedes' taste for the fika (coffee break) lifestyle here. This has to do with cultivating friendships, meeting over coffee, and enjoying long hours of conversation and gossip. This might look easy, but it takes time, freedom, and a carefree head. But here in Gothenburg, all that is somehow easier to achieve. ■

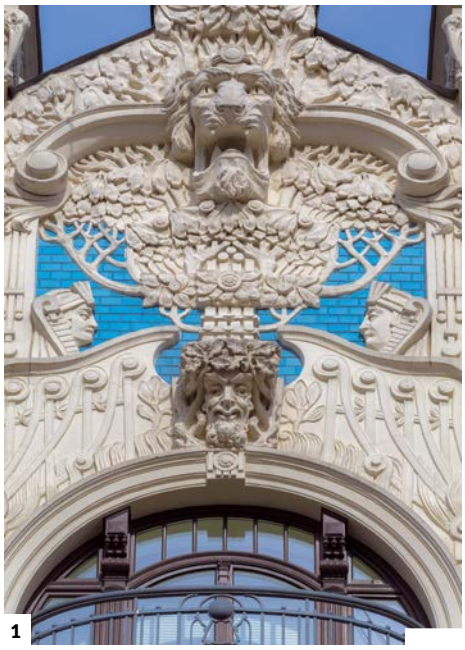
BALZAM NA ROZGRZEWKĘ

BALZAM TO WARM UP

tekst | by **AGNIESZKA MICHALAK**

Położona nad Dźwiną przy ujściu do zatoki Ryga to miasto, w którym odbijają się zarówno burzliwa historia, jak i lata świetności. Z wizyty tu będą szczególnie zadowoleni miłośnicy secesyjnej architektury i... długich spacerów, także zimą. Miasto po zmroku jest bowiem zjawiskowo oświetlone.

Riga, situated on the Daugava River at the mouth of the bay, is a city whose turbulent history and glory days are in evidence everywhere. If you love Art Nouveau architecture and long walks (even in winter), then Riga will not disappoint. The city is phenomenally illuminated after dark.



1

1. Fragment dekoracyjnej elewacji domu wykonanej w stylu secesyjnym.

A fragment of a decorative facade of a house built in the Art Nouveau style.

2. Rycerski kwas chlebowy jest warzony w Rydze od 1863 r.

Knightly kvass has been brewed in Riga since 1863.

3. XIX-wieczny sobór Narodzenia Pańskiego.

19th-century Nativity of Christ Cathedral.

4. Stare Miasto.

The Old Town.

5. Wieżowiec Akademii Nauk Łotwy z 1958 r.

The scyscraper of the Latvian Academy of Sciences in Riga, built in 1958.

3

4

2

PL

A gdyby tak spacer po Rydze zacząć od kieliszka czarnego balzamu? Ten 45-procentowy ziołowy likier to prawdziwa chluba Łotyszy, którzy piją go od XVIII w. Jak smakuje? Cóż, ciekawie – jest gorzki, ale na końcu pozostawia w ustach słodkawy posmak. I świetnie rozgrzewa. Wypijecie go niemal w każdej knajpce na Starym Mieście (wpisanym na listę UNESCO), które wprawdzie jest niewielkie, ale za to gęste od gastronomiczno-rozrywkowych przybytków i chwali się największą liczbą secesyjnych budynków w Europie. Aż roi się tu od zabytkowych bram, zdobionych kamienic, dobrze zachowanych dziedzińców i starych spichlerzy. Odbija się w nich też burzliwa historia Rygi.

Miasto powstało w 1201 r., długo pozostawało pod wpływami niemieckimi, szwedzkimi, 60 lat (na przełomie XVI i XVII w.) rządzili tu Polacy, później Rosjanie. Dopiero w 1991 r. Ryga odzyskała autonomię. Dzięki wcieleniu (w międzyczasie) do Hanzy jednak świetnie się rozwijała, stając się najważniejszym portem Bałtyku. Do dziś hanzeatycki charakter dobrze oddają chociażby hale Centraltirgusa w sercu miasta. Kupicie tu wytwory lokalnego rękodzieła i ryskie przysmaki.

Warto wiedzieć, że Ryga to też raj dla spacerowiczów. Ze swoimi 22 (sic!) parkami należy do najbardziej zielonych miast Europy. Ja odwiedzam ten najbardziej znany, czyli Mežaparks. To nie tylko teren rekreacyjny, na który składają się świerkowy las i ogród zoologiczny, ale też dzielnica willi i letnich nowoczesnych rezydencji. Całość liczy aż 420 ha, mam zatem sporo do przejścia. Na szczęście dziś tylko -5°C i bez wiatru. ■

5

1. Ryga jest głównym ośrodkiem gospodarczo -przemysłowym Łotwy.
Riga is the main economic and industrial center of Latvia.

2. Łotewskie Narodowe Święto Pieśni i Tańca odbywa się co pięć lat. Kolejna edycja w 2023 r.
The Latvian Song and Dance Festival takes place every five years. Next edition - in 2023.

3. Ryska wieża radiowo-telewizyjna jest najwyższa w Unii Europejskiej (mierzy 368 m).
The Riga Radio and TV Tower is the tallest tower in the European Union (368m).

4. Park Bastejkalns znajdziecie w centrum Rygi.
Bastejkalns Park in the centre of Riga.

5. Słynna restauracja 1221 z tradycyjną łotewską kuchnią na Starym Mieście.
Famous 1221 restaurant with traditional Latvian food in the Old Town.

6. Nowy budynek Biblioteki Narodowej.
New Building of The National Library of Latvia .

ENG

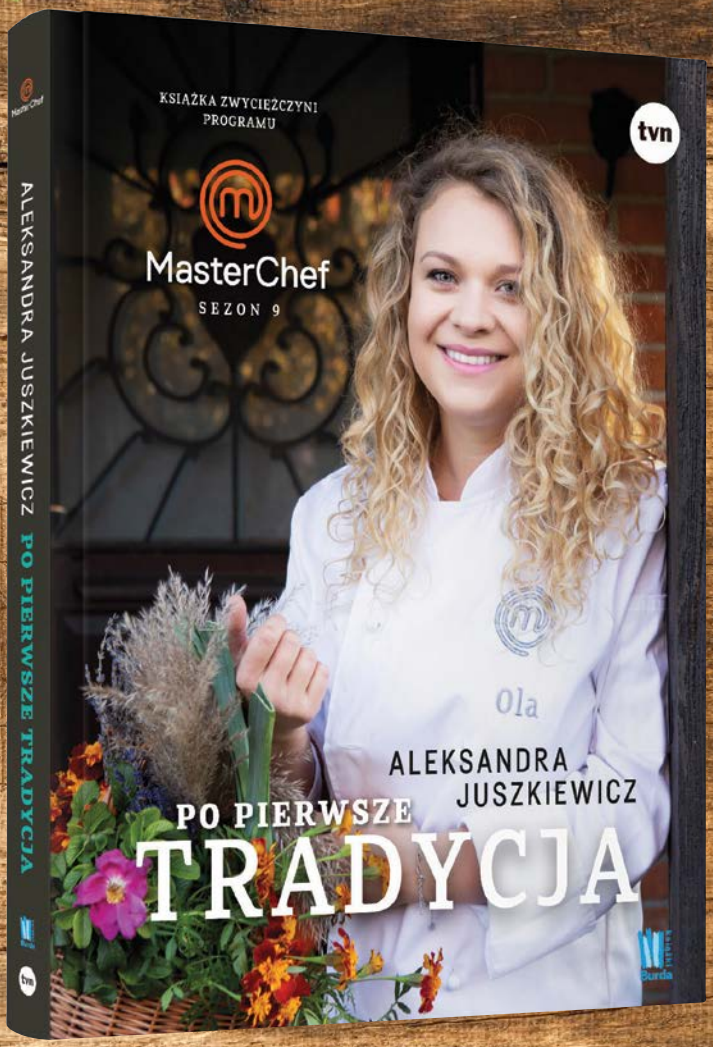
What if you started your walk around Riga with a glass of black balzam? This 45% herbal liqueur is a source of national pride for Latvians, who have been drinking it since the 18th century. How does it taste? Well, interestingly, it is bitter, but it has a sweet aftertaste. And it really warms you up. You can drink it in almost every restaurant in the Old Town (a UNESCO World Heritage Site), which is small, but densely packed with gastronomic and entertainment venues. Riga also has more Art Nouveau buildings than anywhere else in Europe. It is full of historic gateways, ornate tenement houses, well-preserved courtyards, and old granaries – all of which reflect the city's turbulent history.

The city was founded in 1201, and was under German and Swedish influence for a long time. It came under Poland, and later Russia, for 60 years (at the turn of the 17th century). Riga did not gain its autonomy until 1991. As a member of the Hanseatic League, the city became the most important port on the Baltic. Its Hanseatic heritage is clearly visible in e.g. the Centraltirgus (Central Market) halls in the heart of the city, where you can buy local handicrafts and Riga delicacies.

It is worth knowing that Riga is also a paradise for walkers. Its 22 parks make it one of the greenest cities in Europe. I'm visiting its most famous park, Mežaparks. This is not only a recreational area consisting of a spruce forest and a zoo, but also a district of villas and modern summer residences. The whole area is 420 ha, so I have a long distance to cover. Fortunately, it's only -5 C with no wind. ■

© SHUTTERSTOCK, ISTOCK (3), ADOBE STOCK (7)

POLISH AIRLINES LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER
Połączenia
Connections
WAW–RIX–WAW
Więcej informacji na
More information on
lot.com
lot.com



Książka z przepisami zwyciężczyni
9. edycji programu MasterChef!

tvn

PATRONI MEDIALNI:

Gala | moje Gotowanie | SóliPieprz | PRZYŚLIJ PRZEPIS! | mojeGotowanie.pl | Książki Burda

POLSKA JEST NAJPIĘKNIEJSZA

POLAND IS THE MOST BEAUTIFUL

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

1 PL

PUSZCZA BIAŁOWIESKA

W położonej na pograniczu Polski i Białorusi Puszczy Białowieskiej znajdują się ostatnie fragmenty lasu pierwotnego w Europie. Również tutaj uratowano przed wyginięciem żubra, największego lądowego ssaka naszego kontynentu. Dziś w puszczy żyje największa wolna populacja tych zwierząt na świecie – według najnowszych danych liczy prawie tysiąc osobników. Niewielka Białowieża gości turystów i naukowców z całego świata – jest chyba najbardziej kosmopolityczną wsią w Polsce. Liczba organizmów występujących w Puszczy jest zawrotna: szacunki mówią o prawie 6 tys. gatunków roślin i grzybów oraz 21 tys. gatunków zwierząt. Obok żubrów żyją tu też rysie oraz wilki. Ponadto Puszcza jest europejską ostoją ptaków i należy do terenów sieci Natura 2000. Do obszaru ochrony ścisłej można wejść tylko z licencjonowanym przez Białowieski Park Narodowy przewodnikiem i poruszać się po wyznaczonej trasie. Dla mieszkańców widok żubrów pasących się na okalających Puszczę łąkach to nic niezwykłego.

...to zdanie słyszymy coraz częściej nie tylko z ust Polaków. Postanowiliśmy udowodnić, że wszyscy, którzy tak uważają, mają absolutną rację. Oto nasz przewodnik po miejscach, które warto odwiedzić w pierwszej kolejności.

We have decided to prove that all those who believe so are absolutely right. Here is our guide to those places that are worth visiting first.

ENG

BIALOWIEZA FOREST

Bialowieza Forest, located on the Belarusian border, is the largest remnant of the primeval forest that once stretched across Europe. It is also here that, the bison, Europe's largest land mammal, has been spared extinction. Today, the largest free population of these animals in the world lives in this wilderness – according to the latest data it consists of almost a thousand individuals. This not overly large forest attracts tourists and scientists from all over the world. It is probably the most cosmopolitan part of Poland. The number of organisms found in Bialowieza is overwhelming – estimates are in the order of 6,000 plant and fungal species and 21,000 animal species. In addition to the bison, lynx and wolves live here. The forest is a European wildlife habitat of birds and is part of Natura 2000, a network of nature protection areas. This strict protection area can only be accessed with a guide licensed by the Bialowieza National Park and visitors are restricted to designated routes. For the locals, the sight of bison grazing on the meadows around the Forest is nothing out of the ordinary.

Aby zobaczyć żubry, najlepiej wybrać się do Puszczy poza sezonem turystycznym.

To see the bison, it is best to visit the Forest outside the tourist season.

2

KRAKÓW

Żaden ranking podróżniczy dotyczący Polski nie byłby rzetelny bez Krakowa. To nasz najcenniejszy turystyczny towar. Kraków jest miastem totalnym, atrakcyjnym w każdym aspekcie. Jest piękny, pełen zabytków, tętni życiem kulturalnym, nocnym i kulinarnym. I w odróżnieniu od wielu słynnych europejskich miast zalanych turystami pozostał autentyczny i stale się rozwija. Klubowo-barowa mapa zmienia się tu jak w kalejdoskopie, z miesiąca na miesiąc. Nie jest tylko historycznym pomnikiem, znajdziemy tu też hipernowoczesne muzea: sztuki współczesnej MOCAK i poświęconą Tadeuszowi Kantorowi Cricotekę. Nawet antysymbol miasta, czyli słynny niedokończony budynek Szkieletor, już nie straszy. Po 45 latach zamienił się wreszcie w nowoczesny biurowiec. Zaniedbana niegdyś socrealistyczna Nowa Huta stała się modną, docenioną i zadbaną dzielnicą. Kultowa restauracja Stylowa działa tu nieprzerwanie od 1956 r.

KRAKOW

No Polish travel ranking would be complete without Krakow. This is our most valuable tourist commodity. Krakow is a complete city, attractive in every aspect. It is beautiful, full of historic buildings, and bustling with cultural, night and culinary life. And unlike many famous European cities flooded with tourists, it has remained authentic and is constantly evolving. Its club and bar map is like a kaleidoscope that changes from month to month. But there is more to Krakow than history. The city has hyper-modern museums, e.g. the Museum of Contemporary Art (MOCAK) and Cricoteka, dedicated to Tadeusz Kantor. Thankfully, the city's longstanding "anti-landmark", the famous unfinished "Skeleton" building, no longer blights the landscape. After 45 years, it was finally turned into a modern office building. The once neglected socialist realist Nowa Huta district has become fashionable, sought-after and well-kept. The iconic "Stylowa" restaurant has been operating continuously since 1956.

Rynek Główny jest największym placem Krakowa i jednym z największych średniowiecznych rynków Europy.

The Main Market Square is the largest square in Krakow and one of the largest medieval markets in Europe.

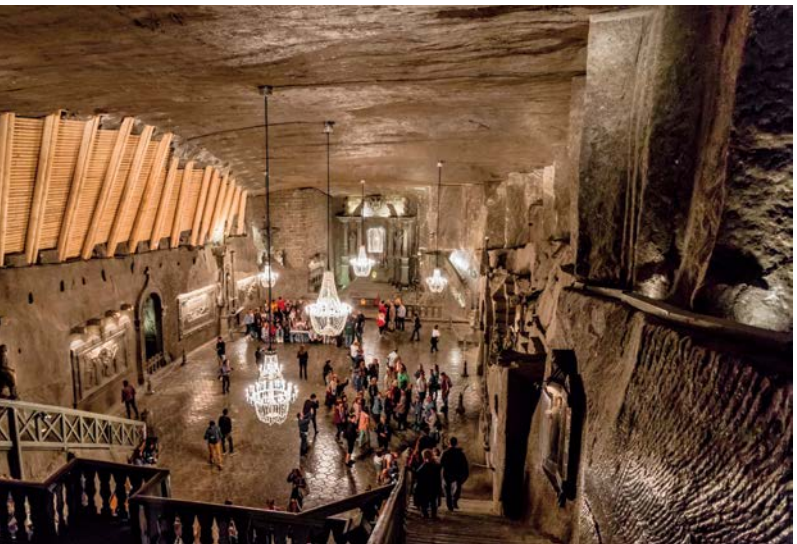
3

KOPALNIA SOLI WIELICZKA

Żupy Krakowskie, czyli kopalnie soli w Wieliczce i Bochni, to jedyne na świecie obiekty górnicze czynne nieprzerwanie od średniowiecza. Wieliczka od 1978 r. zasłużenie znajduje się na liście światowego dziedzictwa UNESCO. Historia pozyskiwania soli sięga tu 5 tys. lat. Od XII w. zaczęto drążyć w kopalni szyby i studnie. W tej chwili liczy ona dziewięć poziomów i ok. 300 km chodników sięgających ponad 300 m w głąb ziemi. Podziemna Trasa Turystyczna to w pewnym sensie też zabytek, działa bowiem od ok. 300 lat. Najstarszym dostępnym miejscem na Trasie jest kaplica św. Antoniego wykuta w latach 1690––1710. Oprócz komór i szybów wydrążonych przez człowieka w kopalni znajdują się też unikalne przyrodniczo Groty Kryształowe z ogromnymi kryształami soli, o rozmiarach dochodzących do kilkudziesięciu centymetrów. Kopalnia oferuje też noclegi na głębokości 125 m, w Komorze Słowackiego.

WIELICZKA SALT MINE

The Krakow Saltworks (Zupy Krakowskie), better known as the salt mines in Wieliczka and Bochnia, are the only mining facilities in the world that have been operating continuously since the Middle Ages. Wieliczka has been deservedly included on the UNESCO World Heritage List since 1978. The history of extracting salt here goes back 5,000 years. During the 12th century, shafts and wells began to be drilled in the mine. At the moment, it has 9 levels and appr. 300 km of walkways that reach depths of over 300 metres underground. The Underground Tourist Route is a historical monument, as it has been operating for about 300 years. In addition to man-made chambers and shafts, the mine has unique natural Crystal Grottoes, with huge salt crystals, some measuring dozens of centimetres. The mine also offers accommodation at a depth of 125 m. in the Slowacki Chamber.



Kaplica św. Kingi to jedna z największych komór Wieliczki, ma prawie 500 m².

The Chapel of St. Kinga is one of the largest chambers inWieliczka, it has almost 500 sq.m.

4

Cerkiew w Smolniku powstała w 1791 r. i reprezentuje typ bojkowski (występujący w Karpatach, na terenach zamieszkanych przez Bojków). The Orthodox church in Smolnik was established in 1791 and represents the Boyko type (found in the Carpathians, in the areas inhabited by Boykos).

DREWNIANE CERKWIE PODKARPACIA I MAŁOPOLSKI

16 drewnianych cerkwi, po osiem na terenie Polski i Ukrainy, znalazło się na liście UNESCO w 2013 r. W Polsce są to: Kwiatoń, Radruż, Chotyniec, Smolnik, Turzańsk, Powroźnik, Owczary i Brunary. Niektóre z nich (np. cerkiew w Radrużu) mają po 400 lat. Bywały prawosławne, unickie, greckokatolickie i rzymskokatolickie. Używano ich jako magazynów, niektóre latami stały puste i niszczały. Jedną z nielicznych stale użytkowanych jest cerkiew w Chotyńcu zbudowana w 1671 r. Dziś to świadectwa lokalnej religijności i atrakcja turystyczna. Przypominają o wieloetnicznej historii Karpat.

WOODEN ORTHODOX CHURCHES OF PODKARPACIE AND LESSER POLAND

16 wooden Orthodox churches altogether, 8 in Poland and 8 in Ukraine, were placed on the UNESCO in 2013. In Poland these are: Kwiaton, Radruz, Chotyniec, Smolnik, Turzansk, Powroznik, Owczary and Brunary. Some of them (e.g. the church in Radruz) are around 400 years old. They have a convoluted history, having served as Orthodox, Uniate, Greek Catholic and Roman Catholic churches. They have been used as warehouses, some have been abandoned for years and obviously deteriorated as a result. One of the few permanently used is the church in Chotyniec, probably built in 1671. Today, they are a testimony of local religiosity and a great tourist attraction. They are a reminder of the multi-ethnic history of the Carpathians - they were built by Lemkos, Boykos and Hutsuls.

Rekonstrukcja malowanego sklepienia synagogi w Gwoździcu to jedno z najpiękniejszych miejsc wystawy stałej w muzeum POLIN.

The reconstruction of the painted vault of the synagogue in Gwodziec is one of the most beautiful places of the permanent exhibition at POLIN.

5

MUZEUM HISTORII ŻYDÓW POLSKICH

POLIN wpisuje się w trend tworzenia nowoczesnych muzeów w Warszawie. Opowieść o tysiącletniej obecności społeczności żydowskiej w Polsce umieszczono w nowoczesnej scenerii budynku będącego dziełem sztuki samym w sobie. Dzieło fińskiego studia architektonicznego Lahdelma & Mahlamäki było już wielokrotnie nagradzane. Wystawa stała jest multimedialna i interaktywna. Muzeum tworzy też wystawy czasowe, wirtualne, firmuje portale: Wirtualny Sztetl i Żydowska Warszawa.

THE POLIN MUSEUM

The POLIN Museum of the History of Polish Jews follows the trend of creating modern and innovative museums in Warsaw. The story of the 1,000-year presence of the Jewish community in Poland was placed in a modern setting of a building that is a work of art in itself. The work of the Finnish architectural studio Lahdelma & Mahlamäki has already received numerous awards. The permanent exhibition, which uses multimedia, is interactive. The museum also creates temporary and virtual exhibitions, and it sponsors the portals "Virtual Shtetl" and "Jewish Warsaw".

Malowniczy labirynt Błędnych Skał leży na terenie Parku Narodowego Gór Stołowych, niedaleko Bukowiny Kłodzkiej.

The picturesque maze of Bledne Skaly is located in the Stolowe Mountains National Park, near Bukowina Klodzka.

6

SZCZELINIEC I BŁĘDNE SKAŁY

Najwyższy szczyt Gór Sowich nie jest wielkim turystycznym wyzwaniem, ale jego przyrodnicze walory wszystko wynagradzają. To prawdziwy skalny labirynt. Wiele formacji ma swoje nazwy: Ucho Igielne, Wielbłąd czy Koński Łeb. Najwyższym punktem Szczelińca jest formacja Fotel Pradziada, na którą można się wspiąć po stalowych schodach. Mimo niewielkiej wysokości (niecały 1000 m n.p.m.) Szczeliniec wystaje ponad okolicę na tyle wyraźnie, że przy dobrej widoczności można dojrzeć Karkonosze i masyw Śnieżnika. Równie widowiskowe są leżące niedaleko Błędne Skały, podobnie jak Szczeliniec uformowane ze zwietrzałego piaskowca. Realizowano tu zdjęcia m.in. do dwóch filmów z serii *Opowieści z Narnii*.

SZCZELINIEC AND BLEDNE SKALY

The highest peak of the Owl Mountains is not a great trekking challenge, but its natural values reward everything. It is a veritable rock maze. Many formations have names such as Needle Eye, Camel, and Horse Head. The highest point of Szczeliniec is the Great Grandfather's Armchair (Fotel Pradziada) formation, which can be climbed by means of steel stairs. Despite the low altitude (less than 1,000 m. asl), Szczeliniec protrudes so clearly above the neighbouring areas that with good visibility, you can see the Karkonosze Mountains and Snieznik. The nearby formation of Bledne Skaly is equally spectacular. Similarly to Szczeliniec, it is made of weathered sandstone. This area has been known to tourists since the 18th century, and is now a favourite location for filmmakers. Scenes from two of the films from the *Chronicles of Narnia* series were shot here.

7

ZAMEK W MALBORKU

Mimo burzliwej historii i dwukrotnej rekonstrukcji zamek w Malborku jest jedną z najpiękniejszych i najważniejszych ceglanych gotyckich budowli w Europie. Pod względem powierzchni całego kompleksu jest największym gotyckim zespołem zamkowym świata. Przez 150 lat był siedzibą wielkich mistrzów Zakonu Krzyżackiego, a Malbork stolicą jego państwa. Wybudowano i rozbudowano go w latach 1280–1457 z 30 mln cegieł, na drewnianych fundamentach. W 1410 r., po bitwie pod Grunwaldem, był przez dwa miesiące bezskutecznie oblegany przez wojska Władysława Jagiełły. Wiernie wobec średniowiecznego oryginału zrekonstruowano go dopiero w latach 60., ale prace konserwatorskie trwają do dziś. Jego ogromna bryła to Zamek Wysoki, Średni i Niski łącznie składające się z kilkudziesięciu obiektów. Najbardziej spektakularne wnętrza znajdują się na Zamku Średnim. Są to: Pałac Wielkich Mistrzów i Wielki Refektarz z pięknymi sklepieniami gwiaździstymi. Na zwiedzanie zamku trzeba zarezerwować przynajmniej trzy godziny. Ostatnie wejście na najdłuższą Trasę Czerwoną możliwe jest o godz. 13.

MALBORK CASTLE

Despite its turbulent history and two reconstructions, Malbork Castle is one of the most beautiful and most significant brick Gothic buildings in Europe. In terms of area, it is the largest Gothic castle complex in the world. For 150 years, it was the seat of the Grand Masters of the Teutonic Order, and the nearby town was the Order's capital. The complex was built and expanded in 1280-1457. In all, 30 million bricks were placed on wooden foundations. In 1410, after the Battle of Grunwald, it was unsuccessfully besieged for two months by the army of Władysław Jagiełło. Restoration work, faithful to the medieval original, began in the 1960s and is ongoing. There are dozens of buildings and the huge main block consists of a High, Medium and Low Castle. The most spectacular interiors can be found in the Middle Castle. These are: the Palace of the Grand Masters and the Great Refectory, with beautiful stellar vaults. You need at least 3 hours to visit the castle. The last entry to the longest Red Route is at 1 p.m. It is worth remembering about comfortable footwear as reaching some rooms requires climbing many stairs.

Ogrom i majestat malborskiego zamku najlepiej widać od strony rzeki Nogat.
The magnitude and majesty of the castle can be admired best from the side of the Nogat River.

Klimat Helu wyróżniają łagodne zimy i jesienie cieplejsze od wiosen.

The climate of Hel is characterized by mild winters and autumns warmer than springs.

8

PÓŁWYSEP HELSKI

Hel to cud natury, z którego możemy się tylko cieszyć, jedno z najbardziej niezwykłych tego typu miejsc na świecie. Wzdłuż całej tej 35-kilometrowej osobliwości ciągnie się pas plaż, i to z obu stron. Można tu plażować zarówno nad otwartym morzem, jak i po spokojniejszej stronie Zatoki Puckiej. W najwęższym miejscu, w okolicach Władysławowa, półwysep ma zaledwie 100 m szerokości. Geograficznie Hel to tzw. kosa (po kaszubsku „szperk"), czyli długi i wąski piaszczysty wał utworzony przez morskie prądy w miejscu, w którym linia brzegowa zmienia kierunek. Oprócz półwyspu kosą jest też Cypel Rewski oraz np. Farewell Spit w Nowej Zelandii. Hel podczas wojny był miejscem o znaczeniu strategicznym, a w okresie PRL trudno dostępnym terenem wojskowym. Dziś można go przejechać wzdłuż i wszerz, również na rowerze, komfortową ścieżką. Zatoka Pucka to polska stolica kite- i windsurfingu. Na Półwyspie Helskim mamy do wyboru ok. 20 szkółek tych sportów.

THE HEL PENINSULA

The Hel Peninsula is a natural wonder and one of the most unusual places of this type in the world. There is a beach all the way along both sides of this peculiar 35-km land formation. You can sunbathe by the open sea and on the quieter side of Pucka Bay. At its narrowest point, near Wladyslawowo, it is only 100 metres wide. Geographically, Hel is a spit ("szperk" in Kashubian), i.e. a long and narrow sandy embankment formed by sea currents at a point where the shoreline changes direction. Other spits include Cypel Rewski and FarewellSplit in New Zealand. Hel was a place of strategic importance in WWII, and a military area that was generally off-limits during the communist period. The entire length of it can now be traversed on foot or by bike along a comfortable path. Pucka Bay is the Polish kitesurfing and windsurfing capital. There are some 20 schools that teach these sports on the Peninsula.

©SHUTTERSTOCK (4), ISTOCK (3), ADOBE STOCK (2), M.STAROWIEYSKA, D.GOLIK/POLIN

9

KOŚCIÓŁ POKOJU W ŚWIDNICY

To jeden z najcenniejszych zabytków w Polsce: wpisany na listę światowego dziedzictwa kultury UNESCO. Wybudowany w 1657 r. na mocy kończącego wojnę 30-letnią pokoju westfalskiego jest świątynią protestancką. Trudno uwierzyć, że do jego budowy nie użyto ani jednej cegły lub kamienia. Kościoły Pokoju musiały być ukończone w ciągu jednego roku i zbudowane tylko z nietrwałych materiałów: drewna, słomy, gliny. W efekcie, wraz z niedalekim kościołem w Jaworze, są to dwie największe drewniane budowle sakralne w Europie. Kościół świdnicki może pomieścić aż 7,5 tys. osób. Z drewna zrobiono też całe wyposażenie – w tym doskonale udające marmur kolumny ołtarza. Wspaniałe organy są do dziś używane, m.in. podczas dorocznego Festiwalu Bachowskiego. W jednym z pobliskich zabytkowych, ponadtrzystuletnich budynków można nocować.

THE CHURCH OF PEACE IN SWIDNICA

This is one of the most valuable historic buildings in Poland and is entered on the UNESCO World Heritage List. It is a Protestant church built in 1657 under the Peace of Westphalia treaty, which ended the Thirty Years' War. It is hard to believe that not a single brick or stone was used in its construction. Churches of Peace had to be completed within one year and built only from perishable materials, e.g. wood, straw, clay. This and the church in nearby Jawor, are the two largest wooden religious buildings in Europe. The Swidnica Church can accommodate up to 7,500 people. Everything is made of wood, including the altar columns, which perfectly imitate marble. Its great organ is still played, e.g. during the annual Bach Festival. You can stay overnight in one of the more than three hundred-year-old historic buildings nearby. ■

Oszałamiające barokowe dekoracje we wnętrzu kościoła Pokoju. The stunning Baroque decorations inside the Church of Peace.

Zaokrąglona kamienica Hundsdorffów stylem nawiązuje do statków pasażerskich. The rounded Hundsdorff tenement house refers in style to passenger ships.

10

MODERNISTYCZNA GDYNIA

Gdynia uzyskała prawa miejskie w 1926 r., a już osiem lat później była największym portem Bałtyku. Miasto budowano od podstaw, miało być polskim „oknem na świat", a przy okazji stało się polem do popisu dla architektów, urbanistów i projektantów wnętrz. Dynamiczny rozwój Gdyni w okresie międzywojennym zaowocował spójną modernistyczną architekturą, unikalną na taką skalę w Polsce i dobrze zachowaną do dziś. Porównywalne miejskie modernistyczne założenia zachowały się m.in. w Tel Awiwie i Brasilii. Gdyńskie śródmieście od 2015 r. jest pomnikiem historii. Najważniejsze obiekty Gdyńskiego Szlaku Modernizmu to m.in. biurowiec ZUS, zespół mieszkaniowy BGK „Bankowiec", kamienica Hundsdorffów czy wybudowany w stylu okrętowym Dom Żeglarza (dziś wydział nawigacji Akademii Morskiej).

MODERNIST GDYNIA

Gdynia obtained city rights in 1926, and eight years later it was the largest port on the Baltic. The city was built from scratch as Poland's "window to the world". It was a blank slate for architects, town planners and interior designers. The dynamic development of Gdynia in the interwar period resulted in a coherent modernist architecture, unique on such a scale in Poland and still quite well preserved. Comparable modernist urban establishments have been preserved, for instance in Tel Aviv and Brasilia. The city centre has been classified as a place of historic importance since 2015. The most important buildings of the Gdynia Modernism Trail include the ZUS office building, BGK housing complex (Bankowiec), the Hundsdorff tenement house, and the Sailor's House, which resembles a ship (it is now home to the navigation department of the Maritime University). ■

JAZZ TO WOLNOŚĆ

JAZZ MEANS FREEDOM

tekst | by **AGNIESZKA MICHALAK**

Po raz pierwszy stanął na scenie w wieku 10 lat i od tamtej pory z niej nie schodzi. Kocha publiczność, a publiczność kocha jego. Właśnie wspólnie z zespołem Pink Freud wydał kolejny album *Piano forte brutto netto*. Wojtek Mazolewski.

Wojtek Mazolewski first took to the stage at the age of 10 and has never walked off it. He loves the audience and the audience loves him. Together with his band Pink Freud, he has just released another album ***Piano forte gross netto***.

PL **Ostatni raz rozmawialiśmy 10 lat temu przy okazji ukazania się płyty Pink Freud *Monster of jazz*. W międzyczasie Tobie przybyło tatuaży, mnie zmarszczek. A czy zmieniło się Twoje podejście do muzyki?**

No co Ty! Wciąż kocham ją tworzyć i cały czas robię to z pełnym – chwilami chyba nawet dziecięcym – zaangażowaniem. I gdyby nie izolacja, w jakiej znalazł się świat, bylibyśmy teraz w trasie koncertowej, która dla mnie trwa od 25 lat. Dziś czuję się jeszcze bliżej istoty grania.

Dojrzałeś?

Naturalnie. Muzykiem jestem 24 h. W tworzonych przeze mnie dźwiękach odbijają się moje doświadczenia. Przez te 10 lat nie tylko stworzyłem ileś projektów z utalentowanymi artystami, mam na myśli m.in. Jurija Andruchowycza, Mikołaja Trzaskę, Macia Morettiego czy Johna Portera, ale też nagrałem bardzo ważną dla mnie płytę *Chaos pełen idei* z Wojtkiem Waglewskim, Natalią Przybysz, Justyną Święs, Lady Pank i wieloma innymi.

Która zdobyła status Złotej Płyty.

To miło, że ten szalony album spotkał się z takim uznaniem. Nagrałem też ważne dla mnie krążki z ekipą Wojtek Mazolewski Quintet i Pink Freud. To wszystko wzbogaciło moją świadomość muzyczną. Ale na dojrzałość, o którą pytasz, wpłynęli też ludzie na całym świecie, których poznałem podczas tras i innych podróży. Kultury, którymi nasiąkłem, różne kolory wschodów i zachodów słońca, zapach powietrza, który na każdym kontynencie jest inny.

Trzymam w ręku ostatni album Pink Freud *Piano forte brutto netto* i czytam, że płyta oddaje pasje i przeżycia całego zespołu. Co mieliście dokładnie na myśli?

Ta płyta powstała w drodze, podczas tras koncertowych. Jest odbiciem naszych przeżyć. Nasiąkaliśmy też kulturą grania muzyków z Japonii, Kolumbii czy Peru, z którymi spotykaliśmy się na scenie. Wiesz, bycie w zespole to szczególny rodzaj współistnienia. Nie dość, że razem podróżujemy, to jeszcze łączymy się duchowo i przenosimy to na dźwięki. Ale każdy z nas jest przecież inny. Więc potem filtrujemy te zapamiętane inspiracje i spotykamy się w studiu, by je nagrać. Materiał dopracowywaliśmy na specjalnych sesjach wyjazdowych od Bieszczad po cen-

ENG **The last time we chatted was 10 years ago, following the release of Pink Freud's "Monster of Jazz". In the meantime, you've got a few new tattoos, and I've got a few new wrinkles. But has your approach to music changed?**

Not at all. I still love making music and I've always done so with total – at times perhaps even childlike – commitment. I've been touring for 25 years, and we'd be on the road right now if the world wasn't isolated the way it is. I feel closer to the essence of playing music than I've ever been.

You've matured?

Definitely. I'm a musician 24/7. The sounds I create reflect my experiences. Over these past 10 years, I've not only created a number of projects with talented artists, such as Yurii Andrukhovych, Mikołaj Trzaska, Macio Moretti and John Porter, but I've also recorded "Chaos Full of Ideas" with Wojtek Waglewski, Natalia Przybysz, Justyna Swięs, Lady Pank and many others. This album means a lot to me.

An album, which went gold.

It's so nice that this crazy album gained such acclaim. But I've also made personally important to me albums with the Wojtek Mazolewski Quintet and Pink Freud. It's all enriched my musical awareness. But the maturity you're talking about has also been influenced by people all around the world whom I have met on tours and other journeys. The cultures that I've absorbed, the different colours of sunrise and sunset, the smell of the air… these are different on every continent.

I'm holding the latest Pink Freud album "Piano forte gross net". You say in the liner notes that the album reflects the passions and experiences of the whole band. What exactly do you mean?

This album was created on the road. It's a reflection of

Muzyka to dla mnie rytuał, a każdy koncert jest świętem.

Music is a ritual for me and every concert is a celebration.

Pod koniec ubiegłego roku ukazał się ostatni album zespołu Pink Freud *Piano forte brutto netto*.

At the end of last year, the latest album of the band Pink Freud, *Piano forte brutto netto* was released.

trum muzyki Casa De Musica w portugalskim Porto. I w tym krążku, który trzymasz w dłoniach, jest zakuta dobra energia, którą chcemy się dzielić. Dziś. W tym szalonym momencie

No właśnie. To dość śmiała decyzja, że podczas pandemii decydujecie się wydać album.

Znasz nas, nie należymy do osób strachliwych. (*śmiech*).

Co do tego nie mam wątpliwości. Mam na myśli raczej dotarcie – nie zagracie przecież koncertów, które będą promować album.

Nigdy ani nie myśleliśmy, ani nie graliśmy konwencjonalnie. Zawsze lubiliśmy eksperymentować i zaskakiwać samych siebie. Skoro już nagraliśmy płytę, nie chcieliśmy czekać na lepsze czasy. Chcemy się dzielić swoją energią tu i teraz. Być może to jedyna forma, którą możemy sobie z wami „pogadać", bo przecież nie możemy się spotykać. Byliśmy przekonani, że trzeba to zrobić, bo takie jest nasze powołanie, żeby nie powiedzieć misja. Poza tym muzyka towarzyszy nam także po to, by podtrzymać na duchu.

Założyłeś Pink Freud w 1998 r. I od pierwszego albumu w 2001 r. serwujesz jazz z elementami rocka, muzyki elektronicznej czy popu. Jazz, który jest komunikatywny, klasyczny i nowoczesny jednocześnie. A czym jest on dziś dla Ciebie?

Dla mnie jazz to wolność. Rzeczywiście korzystamy z różnych gatunków, ale w jazzie najpiękniejsze jest to, że mieści w sobie wiele estetyk, pozostając sobą.

Po raz pierwszy stanąłeś na scenie w wieku 10 lat wspólnie ze starszym bratem Mazzollem…

our experiences. We also soaked up the culture of the Japanese, Colombian and Peruvian musicians we met on stage. You know, being in a band is a special kind of co-existence. Not only do we travel together, but we also connect with each other spiritually, and this connection is transferred to the sounds we create. But each of us is different. So we filter these memorized inspirations and then get together to record them in the studio. We polished the material during special off-site sessions, in various places, from the Bieszczady Mountains to the Casa De Musica music centre in Porto, Portugal. And this record you're holding has a lot of positive energy that we want to share. Today. In this crazy moment in time.

Exactly. It is quite a bold decision to release an album during a pandemic.

You know us, we aren't particularly fearful. (laughs).

I have no doubts about that. What I actually had in mind, though, was reaching out to your audience – you can't give concerts to promote the album.

Neither our thinking nor our playing have ever been conventional. We've always liked to experiment and surprise ourselves. As we'd already recorded the album, we didn't want to sit around waiting for things to pick up. We wanted to share our energy in the here and now. Perhaps this is the only way we can "talk" to our listeners, as we can't meet them in person. We believed that this was the way to go because this is our calling, not to say our mission. Apart from that, we have the music on hand to cheer us up.

You founded Pink Freud in 1998. And since its first album in 2001, the band has been serving up jazz with

(*śmiech*). Wspaniały czas. Brat z kolegami założył punkowy zespół, do którego mnie wciągnął. Jako gówniarz ogolony na łyso wychodziłem na scenę w skórzanej kurtce i legginsach, np. na Festiwalu Rock na Zaspie. Do dziś tkwi we mnie tamta energia buntu, która jest zarówno w punk rocku, jak i w jazzie.

A zaczynałeś grać na gitarze jako samouk...

Podglądałem brata i starszych kolegów. Do klasy kontrabasu w szkole muzycznej zdecydowałem się pójść dopiero w liceum – kiedy już byłem punkowcem w białych trampkach – by zdobyć podstawową wiedzę. Tuż po tym wskoczyłem na zawodowe tory grania. Wtedy rozkwitała scena yassowa w Gdańsku.

A pamiętasz pierwszą płytę jazzową, która Cię zachwyciła?

Pamiętam muzyka, którym się zachwyciłem – był nim amerykański saksofonista Ornette Coleman. To on współtworzył podwaliny do free jazzu. Graną przez siebie muzykę określał jako „harmolodyczną", czyli połączenie melodii, harmonii i rytmu. Chwilę później słuchałem partiami Johna Coltrane'a czy Alberta Aylera. Do dziś celebruję słuchanie ich płyt – włączam krążki winylowe, bo najbardziej lubię to brzmienie, i odpływam. Muzyka to dla mnie rytuał, a każdy koncert jest świętem. Dziś też lepiej rozumiem muzykę moich mistrzów, chyba zmierzam w podobne rejony.

Wspomniałeś o koncertowaniu. Czy polska publiczność różni się od tej np. w Ameryce Płd.?

elements of rock, electronic music and pop. This jazz has been simultaneously communicative, classic and modern. What is jazz for you today?

For me, jazz means freedom. We obviously employ other genres, but the most beautiful thing about jazz is that it can incorporate many aesthetics while remaining itself.

You walked out on stage for the first time at the age of 10, together with your older brother Mazzoll ...

(laughs). It was a wonderful time. My brother and his friends had formed a punk band, and I was invited to join. I was a little snotnose with a shaved head who'd step out onto the stage in a leather jacket and leggings at, for example, the Zaspa Rock Festival. I still have a well of rebellious energy inside me that can find release in both punk rock and in jazz.

And you taught yourself how to play the guitar.

Yes, I watched my brother and my older friends. But it wasn't until high-school that I decided to go to music school. I took up the double bass class to gain basic knowledge. I was already a punk rocker in white sneakers. I turned professional immediately afterwards. The Gdansk yass scene was in full swing at the time.

And do you remember the first jazz album that really blew you away?

I remember a musician that amazed me – it was American saxophonist Ornette Coleman. He was the one who created the foundations of free jazz. He described

© GRZEGORZ BUKAŁA/REPORTER/EAST NEWS, GETTYIMAGES, M.P. (8), WIKIPEDIA

Muzyka towarzyszy nam także po to, by podtrzymać na duchu. Dlatego właśnie teraz wydaliśmy album.

We have the music on hand to cheer us up. That's why we decided to release the album now.

WOJTEK MAZOLEWSKI

(rocznik 1976) – polski basista i kontrabasista jazzowy. Jeden ze współtwórców yassu. Lider zespołów Pink Freud, Bassisters Orchestra i Wojtek Mazolewski Quintet.

(born in 1976) - Polish bass and double bass jazz player. One of the co-founders of yass. Leader of the Pink Freud, the Bassisters Orchestra and the Wojtek Mazolewski Quintet.

Przede wszystkim kocham grać dla polskiej publiczności. Bardzo szczerze i żywiołowo reaguje. Rozumiemy się bez słów. Oczywiście w Chile, Argentynie, w Kolumbii czy Peru spotykam jeszcze większe szaleństwo pod sceną. Tam ludzie bardzo doceniają sposób grania, który jest przecież skrajnie inny niż ten, do którego przywykli. A np. w Japonii publiczność bywa zupełnie nieodgadniona.

Co masz na myśli?

Pół koncertu są skupieni, potem zaczynają lekko pękać, a na końcu szaleją, piszczą, chcą bisów. Jak widzisz, nieco różni się sposób reakcji czy przeżywania muzyki, stanu skupienia. Ale najfajniejsze jest to, że w pewnym momencie zawsze coś się przełamuje i stajemy się wspólnotą, razem coś przeżywamy. Podobnie rzecz się ma z ekipami technicznymi – przyjeżdżamy i na dzień dobry jest dość formalnie: bariera językowa, lekki dystans i wąchanie się nawzajem. Montujemy się, próbujemy na scenie, ale bez większych emocji. Potem spotkanie z publicznością i pryskają granice. Po koncercie wszyscy rzucamy się sobie na szyję, rozmawiamy o naszych krajach, muzyce, zaczynamy się rozumieć. Rozpoznajemy wspólne cechy i pasje. Nasze różnice stają się dla nas wzajemną inspiracją. A potem stajemy się przyjaciółmi. Kto wie, czy nie na resztę życia.

Wróćmy do ostatniej płyty *Piano forte brutto netto*. Który utwór jest dla ciebie najważniejszy?

Utożsamiam się z każdym utworem, ale w inny sposób. Dużo pochowaliśmy z chłopakami w nich smaczków, ale każdy sam musi je odkryć i nazwać. Poza tym zawsze tworzymy całe koncepcyjne albumy, nie piosenki na listy przebojów. W tym przypadku jest to zaproszenie do podróży dookoła świata. Do tego, by zamknąć oczy i odlecieć. Albo by dostać kopa przy porannej kawie. Pierwszy utwór *B4* powstał w momencie, kiedy ustawiliśmy sprzęt w studiu i szukaliśmy odpowiedniego brzmienia dla gitary basowej. Wtedy przyszedł do nas ten rytm. A ostatni *Pink sunrise* opowiada o hipnotycznych wschodach słońca, które razem mogliśmy przeżywać. W każdym utworze jest ukryte jakieś nasze wspomnienie i mam nadzieję, że każdy z słuchaczy dopisze do niego własną historię. ■

the music he played as "harmolody", by which he meant a combination of melody, harmony and rhythm. Not long after that, I was listening to John Coltrane and Albert Ayler. I still love listening to their records - I put the vinyl LPs on, because I like their sound the most, and I drift away. Music is a ritual for me and every concert is a celebration. Now that I understand the music of my masters a bit better, I think I'm moving towards similar regions.

You mentioned touring all over the world. Are Polish audiences different from, say, South American ones?

First of all, I love playing for Polish audiences. Their response is so lively and genuine. We understand each other without words. Of course, in Chile, Argentina, Colombia and Peru, there's even more madness under the stage. There, people really appreciate the way we play, which is, after all, completely different from what they are used to. And in Japan, for example, the audience is completely inscrutable.

What do you mean?

They are a picture of concentration until half-way through the concert. Then they start to chill a little, and by the end they go completely crazy. They scream and call for encores. There are different ways of responding to and experiencing music, and different states of concentration. But the coolest thing is that, at some point, the barriers between us always start to break down and we become a community – we experience something together. The same goes for the technical teams. Everything is quite formal at first. There is a language barrier, we keep our distance, and we sniff each other out. We set up on stage and rehearse but without a lot of feeling. Then we meet the audience and the boundaries disappear. After the concert, we all throw ourselves into each other's arms, talk about our countries, about music, and we start to understand each other. We recognize common features and passions. Our differences are what inspire us. And then we become friends. Possibly for life.

Let's finish up by going back to your latest album *Piano forte brutto netto*. Which piece is the most important to you?

I identify with each track, but in a different way. The boys and I have hidden a lot of flavours in them, but everyone has to discover and name them themselves. Also, we always make concept albums, not songs for the charts. In this case, it is an invitation to travel around the world. To close your eyes and fly away. Or to get a kick while drinking your morning coffee. The first track "B4" was created when we were setting up the equipment in the studio and we were looking for the right sound for the bass guitar. This is when this rhythm came to us. And the last one "Pink sunrise" tells about the hypnotic sunrises that we could experience together. Our memories are hidden in each track and I hope that our listeners will add their own stories. ■

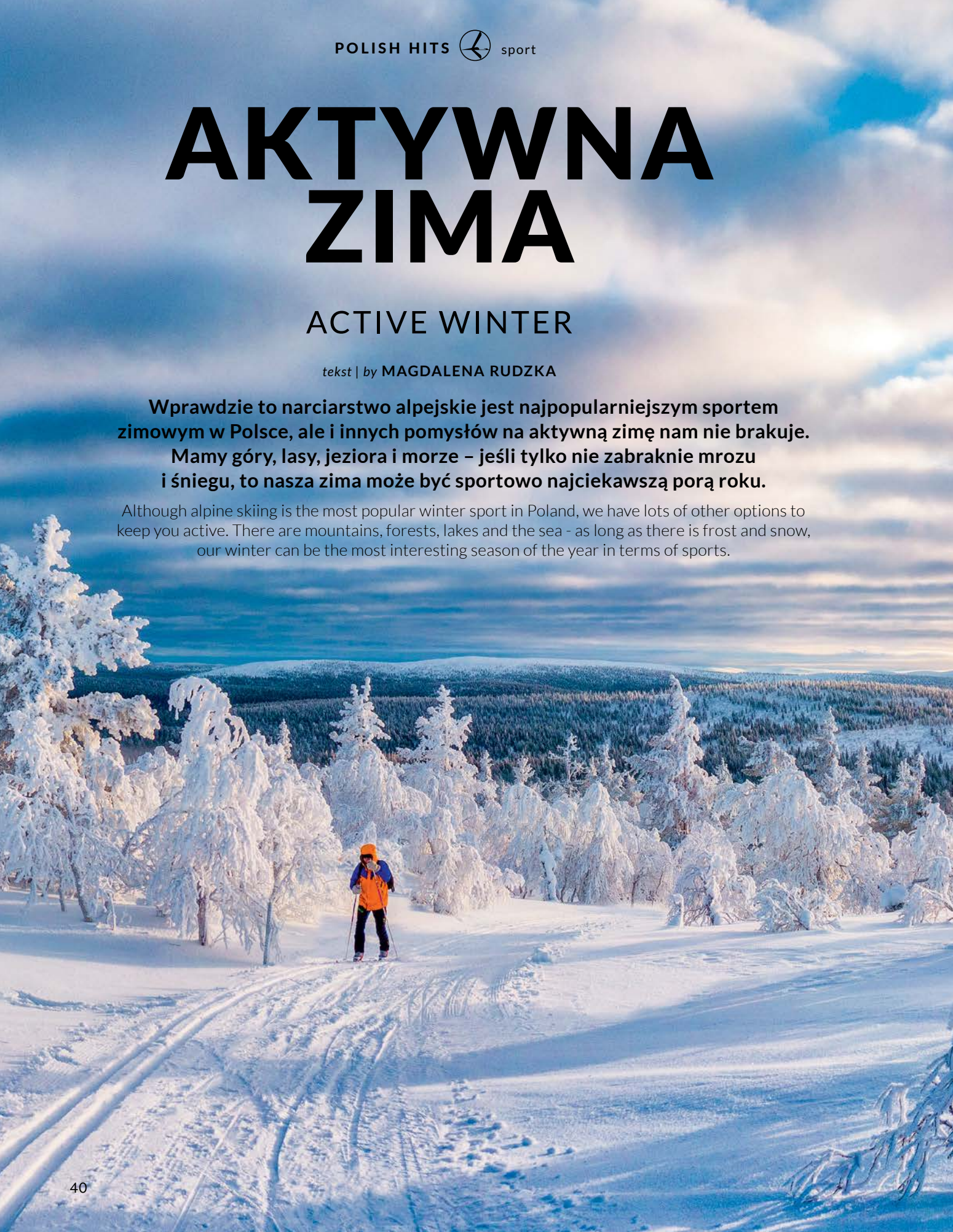
AKTYWNA ZIMA

ACTIVE WINTER

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

Wprawdzie to narciarstwo alpejskie jest najpopularniejszym sportem zimowym w Polsce, ale i innych pomysłów na aktywną zimę nam nie brakuje. Mamy góry, lasy, jeziora i morze – jeśli tylko nie zabraknie mrozu i śniegu, to nasza zima może być sportowo najciekawszą porą roku.

Although alpine skiing is the most popular winter sport in Poland, we have lots of other options to keep you active. There are mountains, forests, lakes and the sea - as long as there is frost and snow, our winter can be the most interesting season of the year in terms of sports.



BIEGÓWKI Cross-country skiing

PL

DLA BIEGACZY I NIE TYLKO

Tylko pływanie może dorównać narciarstwu biegowemu, jeśli chodzi o ilość uaktywnianych mięśni. Gdy biegniemy na nartach, pracuje całe nasze ciało. Dlatego są jednym z najzdrowszych sportów, jakie znamy. Ich upowszechnienie w Polsce zawdzięczamy naszej niepowtarzalnej mistrzyni: Justynie Kowalczyk, która nie tylko zdobywała medale, ale i walczyła o dostępność profesjonalnie przygotowanych tras. Jednak te z założonym tzw. śladem wcale nie są konieczne, by wybrać się na biegówki. Wystarczy udeptany szlak, jakich wiele zarówno w górach, jak i na nizinach. Na nieco szerszych nartach można się poruszać nawet po świeżym śniegu. W Polsce najpopularniejszym przygotowanym szlakiem na biegówki są Jakuszyce, z czterema zawodniczymi trasami oraz blisko 100 kilometrami bardziej spacerowych szlaków w okolicy. Trasy przeplatają się ze sobą, można je więc dowolnie łączyć i dopasować do własnych umiejętności i kondycji. Stylu klasycznego można nauczyć się szybko, nieco bardziej wymagający jest łyżwowy.

ENG

NOT JUST FOR RUNNERS

Only swimming can match cross-country skiing when it comes to the number of muscles employed. When we go skiing, our whole body is put to work. That is why cross-country skiing is one of the healthiest sports there is. Its popularity in Poland is largely due to our exceptional champion, Justyna Kowalczyk, who not only won medals, but also fought for the availability of professionally prepared routes. However, groomed trails are not necessary to go cross-country skiing. All you need is a trodden track, many of which can be found in both the mountains and the lowlands. On slightly wider skis, you can even move on fresh snow. In Poland, the most popular prepared cross-country route is Jakuszyce, with 4 racing routes and about 100 km. or more of leisurely trails in the area. The routes are intertwined, so they can be freely combined and adapted to your own fitness and skill levels. The classic style can be learned quickly, while the skating style is a bit more demanding.

- **Sprzęt konieczny na biegówki to: narty, wiązania, kijki i buty. Nawet kijków nie da się zastąpić tymi od nart zjazdowych – te biegowe muszą być znacznie dłuższe. Najtańszy nowy zestaw to wydatek ok. 900 zł.**

The equipment necessary for cross-country skiing is: skis, bindings, poles and boots. Poles cannot be replaced with those for downhill skis - the cross-country ones must be much longer. The cheapest new set is about PLN 900.

- **Oprócz Jakuszyc przygotowane trasy czekają na narciarzy w: Karłowie (góry Stołowe), okolicach Mogielicy (Beskid Wyspowy), Jamrozowej Polanie (Dolny Śląsk), Wetlinie (Bieszczady), Kościelisku (Tatry).**

In addition to Jakuszyce, prepared routes are waiting for skiers in: Karlow (The Stolowe Mountains), the vicinity of Mogielica (Beskid Wyspowy), Jamrozowa Polana (Lower Silesia), Wetlina (The Bieszczady Mountains), Koscielisko (the Tatra Mountains).

- **Warto zaczynać na w miarę nowym sprzęcie wyposażonym w wiązania typu NNN.**

It is worth starting with relatively new equipment with NNN bindings.

● Popularne miejsca do uprawiania lodowego żeglarstwa to m.in.: jezioro Śniardwy, Jezioro Kierskie w Poznaniu, Zalew Zegrzyński, okolice Człuchowa, Zalew Siemianowski. W tych miejscach odbywają się też regaty.

Popular places for ice boating are: Lake Sniardwy, Lake Kierskie in Poznan, Zegrze Reservoir, the vicinity of Czluchow, Siemianowski Reservoir. Racing events are also held in these places.

● Koszt kursu nauki żeglowania bojerem to ok. 150–200 zł za dzień. Aby opanować tę sztukę w stopniu podstawowym, wystarczą 203 dni. Wypożyczenie bojera to mniej więcej 30 zł za godzinę.

● The cost of the iceboat sailing course is about PLN 150-200 per day. To master this sport at a basic level, 203 days are enough. Renting a boat is approximately PLN 30 per hour.

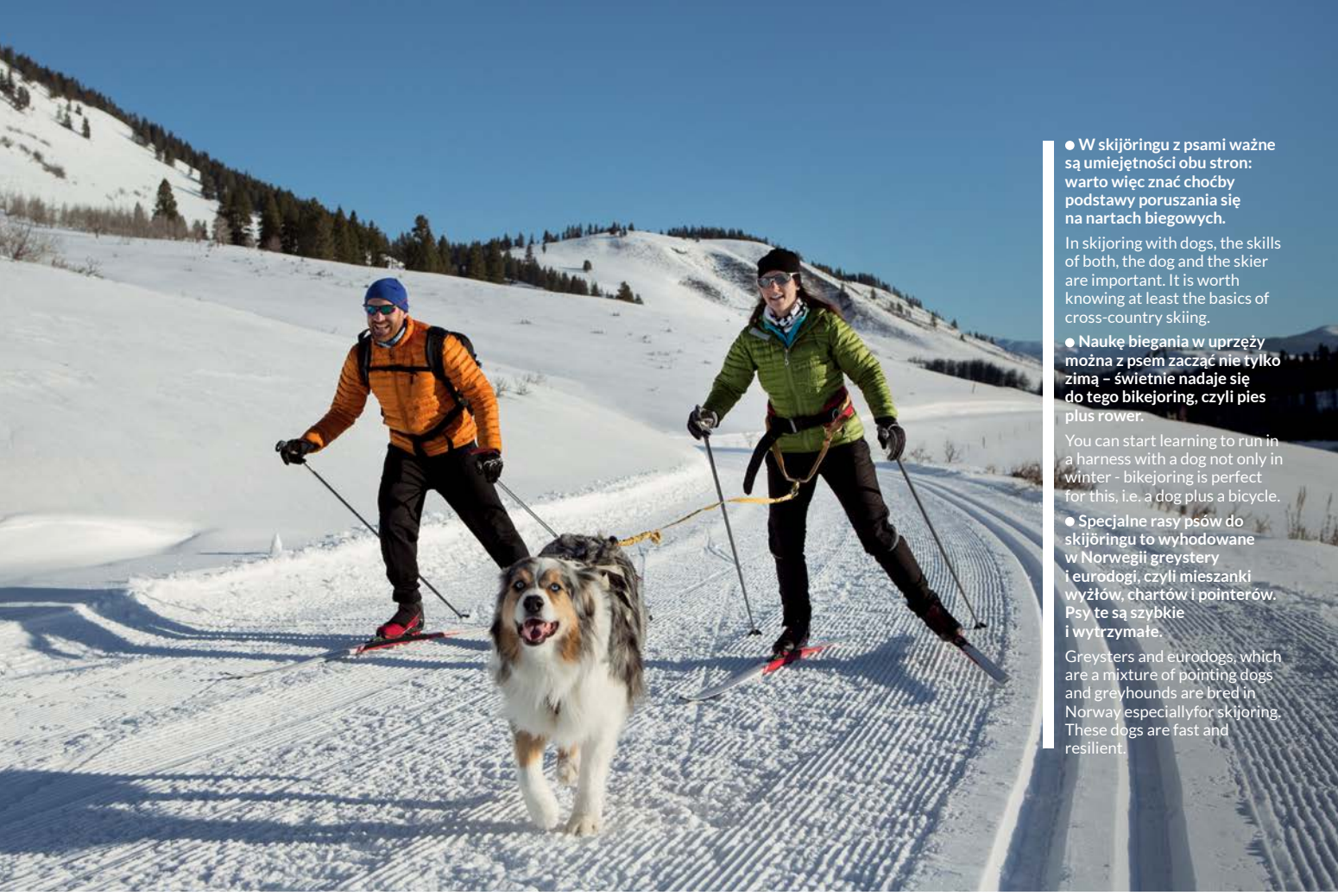
BOJERY Iceboating

DLA ŻEGLARZY

Żeglowanie po lodzie narodziło się prawdopodobnie w XVI w. na kanałach Holandii i w zatokach Bałtyku. Początkowo służyło do transportu towarów, dziś jest dyscypliną sportową, odmianą żeglarstwa popularną szczególnie w naszej części Europy i w Rosji. Od wielu lat regaty organizowane są np. na jeziorze Bajkał. W Polsce najlepsze warunki do żeglarstwa lodowego panują oczywiście na Mazurach, a bliżej stolicy – na Zalewie Zegrzyńskim. Tam też najłatwiej znaleźć szkółki oraz wypożyczalnie i zacząć przygodę z „lataniem" po lodzie. Łódź, czyli ślizg, porusza się napędzany siłą wiatru, na płozach. Najpopularniejsze łodzie klasy DN, skonstruowane w USA, w dobrych warunkach potrafią osiągnąć prędkości przekraczające 100 km/godz. W bojerach szczególnie ważne są umiejętności oceny wytrzymałości lodu. Konieczne są: wiedza o danym akwenie, szczegółowe dane o temperaturze i czasie jej trwania. Bezpiecznie można żeglować po lodzie o grubości co najmniej 12 cm. Po dużych i długich mrozach, nawet jeśli temperatura wzrośnie powyżej zera, lód zachowa wytrzymałość jeszcze przez wiele dni.

FOR SAILORS

Iceboating probably began in the canals of the Netherlands and in the bays of the Baltic Sea sometime in the 16th century. Initially a means of transporting goods, it is now a sports discipline. This type of sailing is especially popular in CE Europe and Russia. Iceboat races have long been held on e.g. Lake Baikal. In Poland, the best conditions for iceboating are obviously in Masuria, and, closer to the capital, on Zegrze Reservoir. This is also where it's easiest to find schools and rental places, and start "flying" on the ice. The boat, or ice yacht, moves on wind -driven blades, or runners. The most popular DN class boats, constructed in the USA, can reach speeds of over 100 km/h when the conditions are right. Being able to gauge the strength of the ice is vital. Knowledge about a given water reservoir, and detailed data on temperature and its duration are a must. It is only safe to sail on ice with a thickness of at least 12 cm. The ice will retain its strength for many days after a severe and long frost – even if the temperature rises above zero.



● W skijöringu z psami ważne są umiejętności obu stron: warto więc znać choćby podstawy poruszania się na nartach biegowych.

In skijoring with dogs, the skills of both, the dog and the skier are important. It is worth knowing at least the basics of cross-country skiing.

● Naukę biegania w uprzęży można z psem zacząć nie tylko zimą – świetnie nadaje się do tego bikejoring, czyli pies plus rower.

You can start learning to run in a harness with a dog not only in winter - bikejoring is perfect for this, i.e. a dog plus a bicycle.

● Specjalne rasy psów do skijöringu to wyhodowane w Norwegii greystery i eurodogi, czyli mieszanki wyżłów, chartów i pointerów. Psy te są szybkie i wytrzymałe.

Greysters and eurodogs, which are a mixture of pointing dogs and greyhounds are bred in Norway especiallyfor skijoring. These dogs are fast and resilient.

SKIJÖRING Skijoring

NARCIARZ NA LINCE

Powstał na dalekiej północy jako jedna z form przemieszczania się zimą. Samowie już setki lat temu poruszali się na nartach ciągnięci przez renifery. Dzisiejszy skijöring (słowo pochodzi z języka norweskiego) to przede wszystkim sport, a nie środek transportu. Narciarz ciągnięty jest przez psy, konia lub jakiś pojazd – na przykład skuter śnieżny, motocykl, a nawet samochód. W Skandynawii nadal jednak organizowane są zawody z użyciem reniferów. Na Podhalu skijöring z koniem zwykle towarzyszy tzw. wyścigom kumoterek, czyli małych lokalnych sań. Ale najpopularniejszy jest w naszym kraju skijöring z psami. Polski Związek Sportu Psich Zaprzęgów włącza go w program zimowych zawodów. Narciarza ciągnąć może zarówno jeden pies, jak i cały zaprzęg. Dla aktywnych właścicieli dużych psów, wymagających wiele ruchu, to idealna zimowa dyscyplina. Oprócz nart, butów i kijków niezbędny sprzęt to uprząż dla psa, linka i pas biodrowy. Nauczenie psa skijöringu zajmie chwilę, trzeba to robić stopniowo i zacząć od krótkich przebieżek. Podstawowe komendy to: stop, bieg, prawo i lewo. Zabawa dla człowieka i psa gwarantowana.

SKIER ON A ROPE

Skijoring was invented in the far north as a means of winter transportation. The Sami people travelled on skis pulled by reindeer hundreds of years ago. Skijoring (Norwegian for "ski driving") is now more a sport than a way of getting around. A skier is pulled by dogs, a horse, or a vehicle, such as a snowmobile, motorcycle, or even a car. However, competitions involving reindeer are still held in Scandinavia. In Podhale, skijoring with a horse usually accompanies the "wyścigi kumoterek" (couple racing) – "kumoterki" also being the name of a small wooden sleigh. However, skijoring with dogs is the most popular version in Poland. The Polish Association of Sled-dog Sports have included it in their winter competitions program. A skier can be pulled by a single dog or a team. For active owners of large dogs that need a lot of exercise, it is an ideal winter discipline. Apart from skis, boots and poles, the necessary equipment is a dog harness, a rope and a waist belt. Teaching your dog skijoring can take some time. It has to be done gradually, starting with short runs. The basic commands are: stop, run, right and left. Fun for both the owner and the dog is guaranteed.

● Przygodę z morsowaniem należy bezwzględnie zacząć od wizyty u lekarza w celu wykluczenia chorób i wad serca – ma to kluczowe znaczenie przy zetknięciu z bardzo niskimi temperaturami.

You should definitely start your adventure with ice swimming by visiting a doctor in order to exclude any heart condition- it is crucial when dealing with very low temperatures.

● Najstarszą organizacją promującą morsowanie jest w Polsce Gdański Klub Morsów założony w 1975 r. Ale klubów i stowarzyszeń są dziesiątki, w każdym zakątku Polski.

The oldest organization promoting ice-swimming in Poland is Gdanski Klub Morsow, established in 1975. But there are dozens of such clubs and associations in every corner of Poland.

● Do morsowania nie potrzeba żadnego sprzętu, ale trzeba pamiętać o ciepłych ubraniach przed i po kąpieli oraz termosie z gorącym napojem.

You don't need any equipment to go ice-swimming, but you have to remember about warm clothes before and after bathing and a thermos with hot drink.

MORSOWANIE Ice-swimming

DLA ODPORNOŚCI

Czy morsowanie jest sportem – można by się spierać. Ale niewątpliwie jest czynnością prozdrowotną, praktykowaną szczególnie w Polsce, Rosji i na Ukrainie. W reszcie Europy (z wyjątkiem Holandii, Skandynawii i krajów Bałtyckich) nie cieszy się taką popularnością. U nas i naszych sąsiadów zimowe kąpiele często łączą się z kalendarzowym i symbolicznym wejściem w Nowy Rok oraz świętami Epifanii (głównie Dniem Trzech Króli). Największe morsowe wydarzenia to zbiorowe kąpiele w Bałtyku 1 stycznia. W trakcie jednej z nich, w 2015 r. w Mielnie, pobito nawet rekord Guinnessa – jednocześnie morsowało wtedy 1799 osób. Ale do takich kąpieli trzeba organizm przygotować stopniowo, najlepiej przez kilka miesięcy stosować zimne prysznice. Bałtyk, ze względu na zasolenie, zamarza dopiero w temperaturze -3 st. C, więc kontakt z tak zimną wodą jest dla organizmu bardzo wymagający. W nagrodę dostajemy jednak sprawniejsze serce, lepszą odporność i po prostu radość – bo podobno szok termiczny odczuwany podczas morsowania świetnie podnosi nastrój. Morsować można oczywiście nie tylko w morzu.

FOR YOUR IMMUNE SYSTEM

Whether ice swimming qualifies as a sport is debatable, but there is no denying that it is a healthy activity. Ice swimming is especially popular in Poland, Russia and Ukraine. In the rest of Europe (with the exception of the Netherlands, Scandinavia and the Baltic States), it is much less so. For us and our neighbours, having winter baths is often associated with the symbolic and the calendar beginning of the New Year and Epiphanytide (especially Three Kings' Day). The largest ice-swimming event is the group bathing in the Baltic on 1 January. A Guinness World Record was set in Mielno in 2015, when 1,799 people ice swam at the same time. Before you try this, you need to prepare your body, preferably by having cold showers for several months. Due to its salinity, the Baltic does not freeze over until the mercury hits -3°C. Contact with water this cold can be a shock to the body. The reward is a more efficient heart, better immunity and simply joy - apparently the thermal shock experienced during ice swimming is a mood enhancer. Obviously, you can go ice swimming inland as well.

©SHUTTERSTOCK, ISTOCK (2), ADOBE STOCK (2)

● **Naukę skituringu można zacząć, podchodząc na nartach w pobliżu przygotowanych stoków narciarskich. Ale prędzej czy później konieczna będzie umiejętność zjazdu poza trasami.**

You can start learning how to ski tour by skiing near the prepared ski slopes. But sooner or later it will be necessary to be able to go off-piste.

● **Konieczny sprzęt to: specjalne buty, narty i tzw. foki, czyli tkanina przyklejana do nart, aby nie cofały się w śniegu. Podchodząc, produkujemy mnóstwo ciepła, więc na oddychającym ubraniu nie warto oszczędzać.**

The necessary equipment is: special boots, skis and the so-called "seals", i.e. fabric glued to the skis that stop them from sliding backwards. We produce a lot of heat as we approach, so it's not worth saving on breathable clothing.

NA NARTACH DO GÓRY

Skituring, czyli turystyka narciarska, to poruszanie się na nartach zjazdowych po każdym terenie – również podchodzenie i pokonywanie płaskich odcinków. Narciarz skiturowy zyskuje niezależność i swobodę – może podejść i zjechać wszędzie tam, gdzie mu wolno i da radę. Z roku na rok skitury w Polsce są coraz popularniejsze, ze sportu elitarnego stają się coraz dostępniejsze, również dzięki wyczynom Andrzeja Bargiela, naszego wybitnego skialpinisty. Ale wymagają dużych umiejętności: kondycji do podchodzenia, techniki do zjazdów poza trasami, a w wyższych górach również wiedzy na temat lawin. Nagrodą jest bliski kontakt z przyrodą, satysfakcja i ominięcie zatłoczonych narciarskich kurortów. Dla rodzimych skiturowców najukochańszym miejscem są Tatry. Upowszechnianiem tam skiturów zajmuje się m.in. portal Skitourowe Zakopane, który jest świetną bazą wiedzy, również dla początkujących. Zainteresowani mogą tam znaleźć dziesiątki zaplanowanych i rozpisanych na stopnie trudności wycieczek o łącznej długości ponad 100 km. Skituring z powodzeniem uprawia się też w Karkonoszach, Beskidach i Bieszczadach. ■

UP THE MOUNTAIN ON SKIS

Ski touring, or ski tourism, is about skiing on all terrains – including climbing and overcoming flat sections. Skiers gain independence and freedom – they can ascend and descend wherever they're allowed to go. Ski touring is gaining in popularity by the year in Poland. It has gone from being an elite sport to becoming one for everybody. This is partly due to the achievements of the outstanding Polish ski mountaineer, Andrzej Bargiel. The sport requires peak fitness and a lot of skill. Off-piste skiing techniques have to be mastered, and if venturing into the higher mountains, knowledge about avalanches has to be acquired. The reward is close contact with nature, satisfaction, and avoiding crowded ski resorts. The favourite place for Polish tourers is obviously the Tatra mountains. Ski touring is promoted by the Skitourowe Zakopane online portal. This is a great knowledge base for everyone from beginners to seasoned skiers. You can find dozens of planned and classified trails with a total length of over 100 km. Ski touring is also practised in the Karkonosze, the Beskids and the Bieszczady Mountains. ■

CENTRUM DOWODZENIA

COMMAND CENTRE

tekst | by **ADAM TARGOŃSKI**

Waży zaledwie 1,5 kg. Jest tak plastyczny, że jeśli jakaś jego część ulega uszkodzeniu, inny obszar potrafi przejąć jej funkcję. To mit, że wykorzystujemy go w 10 proc., chociaż mózg ma nieograniczone możliwości.

The human **brain** weighs only 1.5 kg. It is so flexible that if one of its parts is damaged, another area can take over its function. It's a myth that we use only 10 percent of it, even though its possibilities are unlimited.

PL

Człowiek słucha mózgiem, a nie uszami – napisał przed laty Jerzy Andrzejewski, autor m.in. powieści *Popiół i diament* czy *Bram raju*. Zaś amerykański pisarz Ambrose Bierce zwykł mawiać, że „dzięki mózgowi myślimy, że myślimy".

No właśnie – czy ty to aby na pewno ty? Za to poczucie odpowiedzialny jest nasz mózg. Co ciekawe, organ, który pozwala nam zrozumieć świat i innych, jednak dość słabo pojmuje sam siebie. Naukowcy wciąż szukają odpowiedzi na pytanie, jak półtora kilograma galaretki tworzy we wnętrzu czaszki całe uniwersum.

W każdej sekundzie zwój komórek gra złożoną symfonię reakcji elektrochemicznych. W większości bez udziału świadomości. To mózg każe płucom rozprężać się przy wdechu, a sercu pompować krew. Przetwarza dźwięki i obrazy, zapachy i smaki, przechowuje wspomnienia. Poza pracą wykonywaną automatycznie mózg robi coś zupełnie innego – to w nim rodzi się umysł *Homo sapiens* i jego świadomość tego, że jest świadomy. Poznajcie kilka ciekawostek na temat naszego centrum dowodzenia.

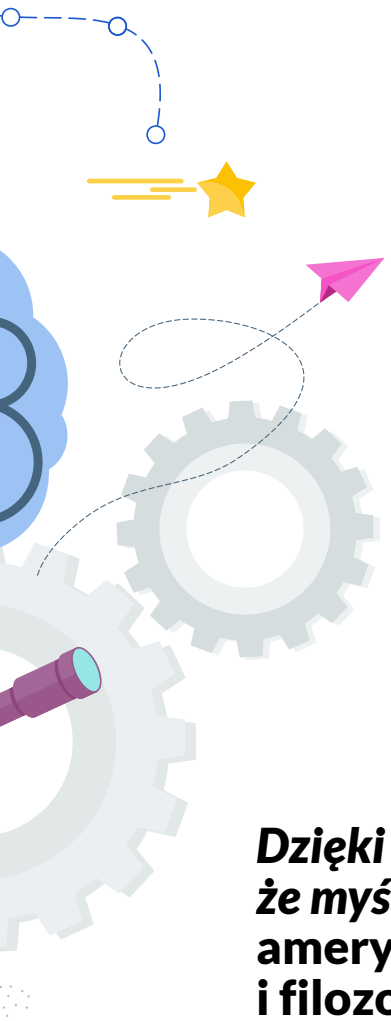
TO SKOMPLIKOWANE

Wycieczkę zaczynamy od struktur ochronnych. Naturalną ochroną dla mózgu jest złożona z 22 kości czaszka. W jej wnętrzu znajdują się opony: twarda, miękka i pajęcza, zapewniające kolejne poziomy bezpieczeństwa. Między tymi ostatnimi znajduje się warstwa płynu mózgowo-rdzeniowego. Wypełnione nim komory „wgryzają się" głęboko w mózg i łączą się z centralnym kanałem rdzenia kręgowego. Płyn chroni mózg przed wstrząsami oraz odżywia tkanki.

Czy wiesz, że mózg składa się w 80 proc. z wody. Dlatego jeżeli jesteśmy odwodnieni, wpływa to na naszą pamięć i koncentrację.

ENG

Are you sure you're really you? This is the feeling our brain is responsible for. Interestingly, the organ that allows us to understand the world understands itself quite poorly. Scientists are still looking for answers to the question of how one and a half kilograms of jelly can create an entire universe inside the skull. Every second, a coil of cells plays a complex symphony of electrochemical reactions. Mostly unconsciously. It is the brain that tells the lungs to expand as you inhale and the heart to pump blood. It stores memories and processes sounds, images, smells and tastes. In addition to all the work done automatically, the brain does something completely different - it is here that the mind of homo sapiens and their awareness of being conscious is born. Here are some interesting facts about our command centre.



CZĘŚCI SKŁADOWE

Najstarszą częścią mózgu jest jego pień – przedłużenie rdzenia kręgowego, gdzie usytuowane są liczne pierwotne ośrodki odpowiedzialne za utrzymanie funkcji życiowych. Znajdują się w nim nerwy czuciowe i ruchowe, czyli nadzorujące ruchy tkanki mięśniowej. Neurony ruchowe gęsto zasiedlają też kolejny, położony w tylnej i dolnej części rejon mózgu – móżdżek. Ten koordynuje precyzyjne ruchy dowolne, takie jak wiązanie sznurowadeł. Trzeci obszar, międzymózgowie, znajduje się w samym środku mózgu. To ono kontroluje m.in. metabolizm, sen i czuwanie oraz przekazuje bodźce czuciowe do innych rejonów mózgu.

Czy wiesz, że chociaż (uwzględniając proporcje i rozmiar ciała) męski mózg jest statystycznie o 10 proc. większy od mózgu kobiet, nie towarzyszy temu różnica w sprawności. Hipokamp, który odpowiada za pamięć, jest zazwyczaj większy u kobiet. Poza tym w testach inteligencji kobiety wypadają podobnie. Okazuje się, że dla IQ o wiele ważniejsze znaczenie ma rodzaj i liczba połączeń między neuronami oraz liczba odżywiających je tzw. komórek glejowych.

***Dzięki mózgowi myślimy, że myślimy* – zwykł mawiać amerykański pisarz, satyryk i filozof Ambrose Bierce.**

Ambrose Bierce, an American writer, satirist and philosopher used to say that brain is an "apparatus with which we think we think".

POD KONTROLĄ

Przede wszystkim nadzoruje większość czynności fizycznych i umysłowych. To właśnie kresomózgowie, czyli czwarty region mózgu, mamy zwykle na myśli, mówiąc o mózgu. Składa się z dwóch półkul połączonych spoidłem wielkim (corpus callosum). Półkule mają różne zadania i kontrolują różne funkcje organizmu. Lewa długo uważana była za dominującą, bo w niej znajdują się ośrodki mowy. Ostatnio więcej uwagi poświęca się jednak prawej. Powód? Odpowiada za kontrolę emocji, orientację w przestrzeni czy składanie w całość rozmaitych informacji.

IT'S COMPLICATED

Let's begin our tour with the brain's protective structures. The skull, which is composed of 22 bones, is its natural protective barrier. Inside there are three layers of meninges, known as the dura mater, arachnoid mater and pia mater, which provide additional levels of protection. Cerebrospinal fluid is located between the two lower meninges. Ventricles filled with this fluid "bite" deep into the brain and connect to the central canal of the spinal cord. The liquid protects the brain from shocks and nourishes its tissues.

Did you know that 80 percent of the brain is water? This is why dehydration impairs your memory and concentration.

COMPONENT PARTS

The oldest part of the brain is its stem - the extension of the spinal cord. This is responsible for basic reflexes, such as heartbeat and breathing. There are numerous sensory and motor nerves, i.e. nerves that supervise the movements of muscle tissue. Motor neurons also densely populate another part of the brain located in its posterior and lower regions - the cerebellum. This coordinates precise voluntary movements, such as tying your laces. The third area, the diencephalon (or "iinterbrain"), is right in the centre of the brain. This controls sleep and wakefulness, regulates digestion, and transmits sensory stimuli to other regions of the brain.

Did you know that, although the male brain is statistically up to 10 percent larger than the female brain (in proportion to body size), there is no difference in performance? The hippocampus, which is responsible for memory, is usually larger in women.

UNDER CONTROL

The brain supervises most of our physical and mental activities. It is the cerebrum, the fourth region of the brain, which we usually have in mind when talking about the brain. The cerebrum consists of two hemispheres connected by a bundle of nerve fibres known as the corpus callosum. The hemispheres have different tasks and control different functions of the body. The left one had long been considered dominant, because speech centres are located here. Recently, however, more attention has been paid to the right one. The reason? It is responsible for controlling emotions, spatial orientation, and putting together various pieces of information.

Did you know that in the cold, due to intensive circulation, 90 percent of heat energy escapes through the head?

Czy wiesz, że dzięki intensywnemu krążeniu, przebywając na zimnie, aż 90 proc. energii cieplnej ucieka nam przez głowę.

CIĘŻKA SPRAWA

Jest tak pofałdowana, że przypomina włoski orzech. Kora mózgowa to miejsce, gdzie zachodzą tzw. wyższe procesy myślowe: rozumowanie, kreatywne myślenie i tworzenie języka. Kora to aż 76 proc. masy mózgu. Znajduje się w niej też 75 proc. wszystkich połączeń między neuronami. To kora przetwarza informacje, które są wystarczające do przeżycia.

Czy wiesz, że słuchanie muzyki powoduje wyzwolenie aktywności w tej samej części mózgu, która uwalnia dopaminę podczas uprawiania seksu i jedzenia.

ZŁOŻONY OBIEKT

Czytanie, uczenie się, rozpoznawanie wzorców... wszystko to rozpoczyna się w podstawowym elemencie układu nerwowego, czyli neuronie. Ludzki mózg składa się z ok. 100 mld neuronów. Ich łańcuchy przesyłają do mózgu informacje z kończyn, inne zwoje prowadzą wiadomości z mózgu do ciała, a jeszcze inne wymieniają między sobą dane, by tworzyć myśli i uczucia. Każdy neuron łączy się z wieloma innymi, tworząc liczącą biliony połączeń sieć, która sprawia, że to najbardziej złożony obiekt we wszechświecie.

Czy wiesz, że neurony mogą żyć ponad sto lat. A nasz mózg, kiedy nie śpimy, generuje ok. 25 watów energii, co wystarczy, aby rozświetlić żarówkę.

POCZĄTEK WSZYSTKIEGO

Mózg po raz pierwszy pojawia się około czwartego tygodnia po poczęciu. Między 17. a 20. tygodniem ciąży w mózgu dziecka powstają komórki nerwowe. Naukowcy twierdzą, że po 20. tygodniu ciąży dziecko zaczyna odczuwać ból. Od momentu narodzin, w ciągu pierwszego roku życia dziecka, wielkość jego mózgu zwiększa się prawie trzykrotnie, by w wieku 5 lat osiągnąć wagę mózgu osoby dorosłej.

Czy wiesz, że im bardziej stymulujemy mózg do pracy, tym sprawniej działa. Aktywny mózg jest bardziej odporny na starzenie się i Alzheimera.

DANE ZE ZMYSŁÓW

Jak nasze życie wyglądałoby bez pamięci? Kluczowy dla zapamiętywania i emocji jest

HEAVY TASK

The brain is folded so as to resemble a walnut. The cerebral cortex is where our higher thought processes, such as reasoning, creative thinking and language formation, take place. It accounts for as much as 76 percent of brain mass and is also where 75 percent of neurons are connected. It is the cortex that processes the information we need to survive.

Did you know that music triggers activity in the same part of the brain which releases dopamine during sex and eating?

COMPLEX OBJECT

Reading, learning, pattern recognition ... it all starts in the basic element of the nervous system - the neuron. The human brain is made up of approximately 100 billion neurons. Neuronal chains transmit information from the limbs to the brain, other convolutions carry messages from the brain to the body, and still others exchange data with each other to create thoughts and feelings. Each neuron connects with many others to form a network made up of trillions of connections, which makes it the most complex object in the Universe.

Did you know that neurons can live to be over 100 years old?

THE BEGINNING OF EVERYTHING

The brain first forms around the fourth week post conception. Between 17 and 20 weeks of pregnancy, nerve cells are formed in your baby's brain. Scientists say that after the 20th week of pregnancy, the baby begins to feel pain. The brain almost triples in size during the first year of life, and attains the weight of an adult brain by the age of 5.

Did you know that the more we stimulate the brain to work, the more efficient it is? An active brain is more resistant to ageing and Alzheimer's disease.

DATA FROM OUR SENSES

What would our life be like without memory? The gateway to our memory and emotions is the hippocampus, a small structure located in the temporal lobe of the cerebral cortex of the cerebrum. It receives data from the senses and combines them into single experiences.

Did you know that most people can memorize up to 10 thousand faces?

A MINUTE OR A WHOLE LIFE?

Working memory is a type of short-term memory that retains impressions for several seconds. For example, we remember the last few words spoken, then the memory is "reset". Long-term memory, on

Mozart potrafił zagrać z pamięci 12-minutową kompozycję, po tym jak usłyszał ją dwa razy.

Mozart could play a 12-minute piece after he'd heard it only twice.

hipokamp, czyli nieduża struktura umieszczona w płacie skroniowym kory mózgowej kresomózgowia. Odbiera dane ze zmysłów i łączy je w pojedyncze doświadczenie.

Czy wiesz, że większość ludzi potrafi zapamiętać nawet 10 tys. twarzy.

MINUTA CZY CAŁE ŻYCIE?

Pamięć operacyjna to typ pamięci krótkotrwałej zachowujący wrażenia przez kilkanaście sekund. Pamiętamy np. ostatnie kilka wypowiedzianych słów, potem pamięć się wyzerowuje. Pamięć długotrwała jest jak pojemna szafa na akta, w którą wrzucamy niektóre dokumenty do późniejszego wykorzystania. Większe szanse na przejście z pamięci operacyjnej do długotrwałej mają te informacje, do których przywiązujemy szczególną wagę, stale je powtarzamy albo wiążą się dla nas z silnymi emocjami.

Czy wiesz, że Mozart potrafił zagrać z pamięci 12-minutową kompozycję, po tym jak usłyszał ją dwa razy.

CZYTANIE I SŁUCHANIE

Ciche czytanie zapoczątkowuje zdolność do wyczuwania kształtów liter i słów w pierwotthe other hand, is more like a spacious file cabinet or a folder of useful files into which we store documents for later use. Information that we attach great importance to, frequently repeat, or associate with strong emotions, has a greater chance of transitioning from working memory to long-term memory. It is not all that useful in our day-to-day work, but it can be invaluable in making the right choices and managing our lives.

Did you know that Mozart could play a 12-minute piece after he'd heard it only twice?

READING AND LISTENING

Reading quietly initiates the ability to sense the shapes of letters and words in the primary visual cortex at the back of the brain. It is also a challenge for our working and short-term memories, as the words have to be retained until they have been arranged into a meaningful sentence successfully interpreted by the analytical centres of the brain. Understanding speech requires coding and decoding of language in reception centres that receive stimuli from secondary auditory centres, or, if words are seen on a page/screen, from secondary visual centres.

Did you know that while the brain learns languages best in early childhood, learning another language in adulthood improves cognitive abilities and memory?

INTELLIGENCE

Although intelligence tests have been in use since the early 1900s, some scientists continue to question their validity. Others debate the extent to which intelligence is genetically determined, and even over how it should be defined. Researchers use the term g factor, where "g" stands for "general

nej korze wzrokowej, w tylnej części mózgu. Jest też wyzwaniem dla pamięci operacyjnej i krótkotrwałej. Muszą bowiem utrzymać te słowa tak długo, aż czytelnik złoży je w sensowne zdanie, oraz dla ośrodków analitycznych, które odnajdują w zdaniach znaczenie. Zrozumienie mowy wymaga kodowania i odkodowywania języka w ośrodkach odbiorczych, które otrzymują bodźce z wtórnych ośrodków słuchowych.

Czy wiesz, że choć mózg najlepiej uczy się języków we wczesnym dzieciństwie, poznanie kolejnego języka w dorosłym życiu poprawia zdolności poznawcze.

WYKRYĆ KAMUFLAŻ

Ludzki mózg potrafi rozróżnić ok. 10 mln odcieni, choć w oku mamy tylko trzy rodzaje receptorów barw. Niektórzy nie mają nawet tylu. Brak określonego typu receptorów nie pozwala prawidłowo rozróżniać niektórych kolorów, ale czasem pomaga np. dostrzec kamuflaż niewykrywalny „normalnym" okiem...

Czy wiesz że, ok. 25. roku życia ludzki mózg osiąga pełną dojrzałość.

Im bardziej stymulujemy mózg do działania, tym sprawniej pracuje. Aktywny mózg jest bardziej odporny na starzenie się i chorobę Alzheimera.

The more we stimulate the brain to work, the more efficient it is. An active brain is more resistant to ageing and Alzheimer's disease.

intelligence", when evaluating cognitive abilities as measured e.g. vocabulary, numeracy, and the ability to solve spatial problems. This has more to do with the efficient functioning of neural connections than knowledge. Many of the neural processes associated with the g factor are located in the prefrontal cortex, "on the other side of the forehead." This is the region that is activated when the brain is at work during intelligence tasks. Intelligence seems to have a genetic component. Identi-

©ADOBE STOCK (3), ISTOCK

INTELIGENCJA

Choć testy na inteligencję są w użyciu od początków XX w., niektórzy naukowcy podważają ich zasadność. Inni spierają o to, jak w ogóle zdefiniować inteligencję i na ile jest ona zdeterminowana genami. Oceniając poziom zdolności umysłowych mierzony bogactwem słownictwa, umiejętnością liczenia czy rozwiązywania problemów przestrzennych, badacze używają określenia „czynnik G". Ma on raczej związek z efektywnym funkcjonowaniem połączeń nerwowych, a nie wiedzą. Miejscem wielu procesów nerwowych związanych z czynnikiem G jest kora przedczołowa znajdująca się „po drugiej stronie czoła". To ona się aktywuje, gdy obserwujemy mózg przy pracy w trakcie zadań na inteligencję.

Czy wiesz, że w ostatnich dekadach poprawiły się wyniki testów IQ. Przypisuje się to wzrostowi zdolności rozwiązywania abstrakcyjnych problemów.

SENNE DÉJÀ VU

Choć ludzki sen ma cztery fazy, tylko w jednej śnimy. Sen REM, w którym często ponownie przeżywamy zdarzenia poprzednich dni, ma najpewniej zadanie konsolidacji tzw. śladów pamięciowych. To wtedy osoby ze zbyt słabym hamowaniem impulsów do mięśni mogą lunatykować.

Czy wiesz, że mleko i orzeszki ziemne ułatwiają zasypianie.

ZGUBNA EUFORIA

Używki rozregulowują w mózgu układ nagrody. To, jak jesteśmy na nie podatni, w 50 proc. zależy od genów, ale też od tego, kiedy pierwszy raz po nie sięgnęliśmy. W przypadku alkoholu początki w wieku 13 lat to 45-procentowe ryzyko uzależnienia; po 20. roku życia – 7 proc.

Czy wiesz, że 90 proc. decyzji podejmujemy podświadomie.

ZOBACZYĆ EMOCJE

Dzięki rezonansowi magnetycznemu możemy nie tylko bez otwierania czaszki zajrzeć do wnętrza mózgu i poznać jego budowę, ale nawet (dzięki specjalnym znacznikom) obserwować go w działaniu. Obszary o większej aktywności potrzebują więcej krwi, na obrazie „jarzą się" więc jaśniej niż te, które w danej chwili „odpoczywają".

Czy wiesz, że mózg nie czuje bólu. Jest bowiem jedynym ludzkim organem, który nie posiada receptorów nerwowych, nie odczuwa ani bólu, ani innych niedogodności.

cal twins separated at birth and raised separately in similar environments have an intelligence correlation coefficient of 72%. Our genes may well mark the upper limit of our mental abilities, but there are other factors at play.

Did you know that IQ test scores have improved in recent decades? This is attributed to the increase in the ability of humans to solve abstract problems.

SLEEPY DÉJÀ VU

There are four stages of human sleep, but we dream only during one of them. Rapid Eye Movement (REM) sleep, during which we recall the events of previous days, is probably responsible for consolidating memory traces. Individuals with impaired inhibition of motor neurons may sleepwalk during this stage.

Did you know that milk and peanuts make falling asleep easier?

DECEPTIVE EUPHORIA

Stimulants knock the brain's reward system off kilter. Your susceptibility to addiction half depends on your genes and half on when you first take them. If you start drinking at 13, you have a 45% chance of becoming addicted. The odds lengthen to 7% if you start when you are over 20.

Did you know that we make 90 percent of our decisions subconsciously?

SPOTTING THE KAMUFLAGE

The human brain can distinguish about 10 million colours, despite the fact that our eyes only contain three types of colour receptors. Some of us have even less. The absence of specific colour receptors prevents us from distinguishing certain colours, but can sometimes help us penetrate certain colour camouflage that is invisible to people with normal colour vision.

Did you know that around the age of 25, the brain reaches full maturity?

SEEING EMOTINS

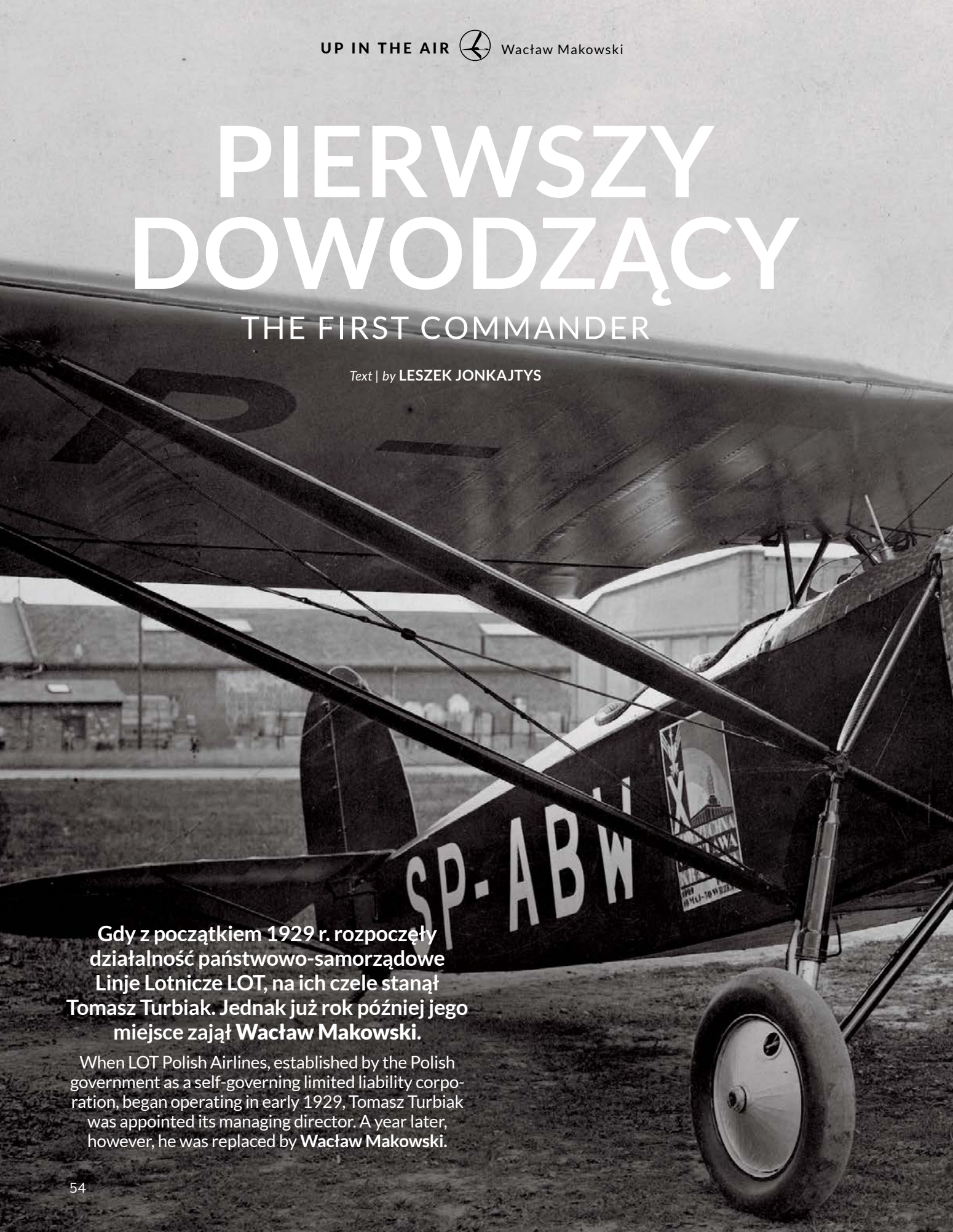
MRI scan enables us to take a look inside the brain and explore its structure without opening the skull. We can even observe it in action sometimes (thanks to special markers). High activity areas of the brain need more blood and thus appear to be lighter on the screen than those which are at rest.

Did you know that brain doesn't feel pain? It is the only human organ that does not have nerve receptors, it does not feel pain or experience other discomfort.

PIERWSZY DOWODZĄCY

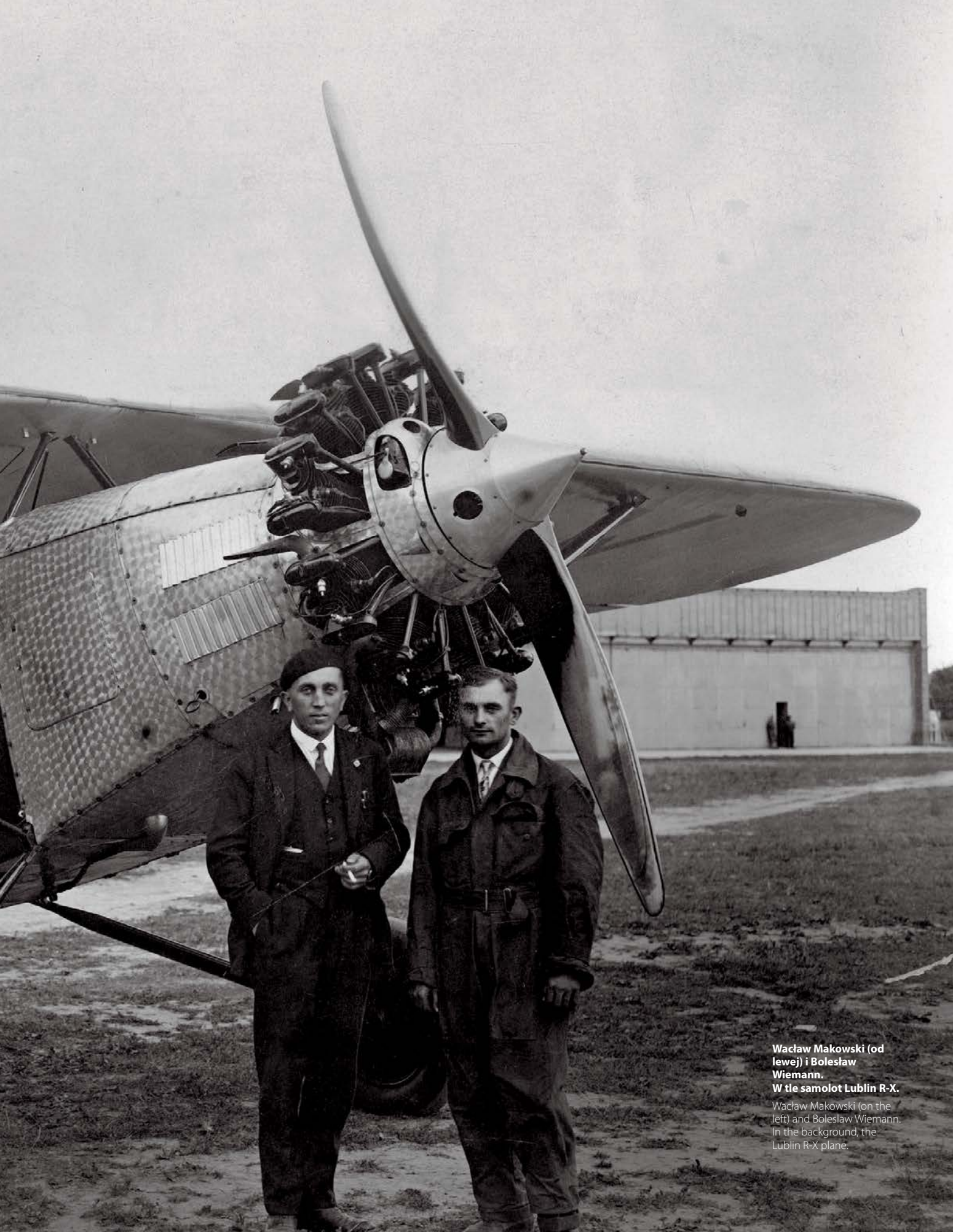
THE FIRST COMMANDER

Text | by **LESZEK JONKAJTYS**



Gdy z początkiem 1929 r. rozpoczęły działalność państwowo-samorządowe Linje Lotnicze LOT, na ich czele stanął Tomasz Turbiak. Jednak już rok później jego miejsce zajął Wacław Makowski.

When LOT Polish Airlines, established by the Polish government as a self-governing limited liability corporation, began operating in early 1929, Tomasz Turbiak was appointed its managing director. A year later, however, he was replaced by **Wacław Makowski.**



Wacław Makowski (od lewej) i Bolesław Wiemann. W tle samolot Lublin R-X.

Wacław Makowski (on the left) and Boleslaw Wiemann. In the background, the Lublin R-X plane.

Polowa Odznaka Pilota (1919-1939).
Polish interwar Pilot Badge (1919-1939).

PL

Urodzony w Rosji w 1897 r. Wacław Makowski należał do pokolenia, z którego wyszli pochodzący z dawnych kresów Rzeczypospolitej luminarze polskiej kultury, m.in. Jarosław Iwaszkiewicz czy Karol Szymanowski. Zanim został dyrektorem Polskich Linii Lotniczych LOT, przebył długą i wyboistą drogę, od nauki w domu, poprzez rosyjskie szkoły, Politechnikę Kijowską i służbę w armii carskiej, gdzie latem 1917 r. po raz pierwszy wsiadł do samolotu. „To wtedy właśnie nieuleczalnie zachorowałem na lotnictwo i wiedziałem już, że albo poniesie mnie ono przez życie, albo to moje życie szybko zakończy" – wspominał po latach.

PILOT NIEPODLEGŁEJ POLSKI

Z początkiem 1919 r. został przyjęty w poczet oficerów polskiego lotnictwa. Dzięki operatywności, ale też wrodzonej smykałce do prowadzenia maszyn powietrznych, rozpoczął indywidualne szkolenie lotnicze, by 29 maja 1919 r. odbyć swój pierwszy samodzielny lot, jako pierwszy pilot wyszkolony od podstaw w niepodległej Polsce. Za sterami samolotów brał czynny udział w zmaganiach wojny polsko-bolszewickiej, awansował do stopnia porucznika i odznaczono go Krzyżem Virtuti Militari, Krzyżem Walecznych i Polową Odznaką Pilota.

Po zakończeniu wojny pozostał w wojsku i kontynuował przerwane w 1916 r. studia politechniczne. Ukończył paryską École Supérieure d'Aéronautique et de Constructions Mécaniques, otrzymując dyplom inżyniera lotnictwa. Po powrocie do kraju został oficerem wojskowej kontroli technicznej.

Ponieważ był człowiekiem wszechstronnym, próbował też swych sił jako konstruktor. Przygotował wstępny projekt samolotu PWS 50, w którym miejsca załogi usytuowane były obok siebie, a nie – jak dotychczas – jedno za drugim. Celem tego rozwiązania było ułatwienie współpracy załogi lub instruktora i szkolonego ucznia.

Nie zaniedbywał także swojej największej pasji, czyli latania. Jako środek transportu pomiędzy

ENG

Born in Russia in 1897, Waclaw Makowski belonged to the same generation as such cultural luminaries of the Eastern borderlands as Jarosław Iwaszkiewicz and Karol Szymanowski. Prior to becoming the managing director of LOT Polish Airlines, he had come up the hard way, from home-schooling, through Russian schools, the Kyiv Polytechnic Institute, and the Tsarist army, where, in the summer of 1917, he first boarded a plane. "This is when I caught the aviation bug, and I knew right then that either I would pursue this passion for the rest of my life or my life would quickly come to an end", he recalled years later.

THE FIRST PILOT OF INDEPENDENT POLAND

At the beginning of 1919, Makowski was accepted as an officer in the Polish air force. Through his resourcefulness, he began individual flight training, and on 29 May 1919, the first pilot trained from scratch in independent Poland made his first solo flight. He fought in the Polish-Bolshevik War from behind the controls of a plane, and was duly promoted to the rank of lieutenant and awarded the Virtuti Militari Cross, the Cross of Valor and the Pilot's Field Badge.

After the war, he remained in the air force and resumed his polytechnic studies, which had been interrupted in 1916. He graduated from the Parisian École Supérieure d'Aéronautique et de Constructions Mécaniques with a degree in aviation engineering. On his return to Poland, he was made an armed forces technical control officer.

Makowski also tried his hand at aircraft construction. The preliminary design of the PWS 50 aircraft was his creation. The crew seats were located side by side, not one after the other. The idea behind this arrangement was to facilitate cooperation between crew members, and, more importantly, the instructor and the trainee. This is now the norm. In fact, it would be hard to imagine a different one, but it was a novelty at the time.

Makowski never neglected his overriding passion

1

2

1. Wacław Makowski i Czesław Filipowicz przed odlotem na Międzynarodowe Zawody Lotnicze w Bułgarii, 1933 r.

Wacław Makowski and Czesław Filipowicz before departure to the International Aviation Competition in Bulgaria, 1933.

2. Uroczystość na lotnisku Okęcie z okazji osiągnięcia przez pilota LOT-u Mieczysława Witkowskiego 1000 000 km w służbie lotnictwa komunikacyjnego, 1937 r.

Celebration at Okecie airport on the occasion of the achievement of 1,000,000 km by PLL LOT pilot Mieczysław Witkowski in the service of communication aviation, 1937.

3. Makowski składa gratulacje pilotowi J. Mitzowi, 1937 r.

Makowski congratulates pilot J. Mitz, 1937.

4. Makowski wysiada z Lockheed L-14 Super Electra po przelocie na trasie: Los Angeles–Ameryka Środkowa–Ameryka Płd.–Atlantyk–Afryka–Rzym.

Makowski leaves Lockheed L-14 Super Electra after a flight on the route Los Angeles-Central America-South America-Atlantic-Africa-Rome.

3

4

5

5. Makowski w swoim żywiole – za sterami.

Makowski in his element - behind the controls of a plane.

Pod kierunkiem Wacława Makowskiego powstał nowy schemat organizacyjny i statut PLL LOT.

Under Wacław Makowski direction, a new organizational structure and status of PLL LOT were created.

1

2

1. Portret Wacława Makowskiego z czasów, kiedy był już dyrektorem Polskich Linii Lotniczych LOT.

A portrait of Wacław Makowski from the time when he was already the director of LOT Polish Airlines.

2. Krzyż Wybitnej Służby Lotniczej jedno z odznaczeń kpt. Makowskiego. To brytyjskie odznaczenie wojskowe przyznawane m.in. żołnierzom Wspólnoty Narodów.

The Distinguished Flying Cross, which belonged to Cpt. Makowski. This is a British military decoration, awarded, among others, to Commonwealth soldiers.

wytwórniami służył mu służbowy samolot, korzystał z każdej nadarzającej się okazji, aby wzbić się w powietrze. Wykonywał obloty samolotów wojskowych i prototypowych. Należał do grupy pilotów, którzy w 1925 r. przelecieli nad Alpami, przeprowadzając samoloty z Francji do Polski. Uczestniczył w rajdach i lotach długodystansowych. W sierpniu 1929 r. odbył bezpośredni lot z Poznania do Barcelony.

of flying. He used a business plane to travel between factories, and took every opportunity to take to the air. He test piloted military and prototype aircraft. He was part of a group of pilots who flew over the Alps in en route from France to Poland in 1925. He participated in rallies and long-haul flights. In August 1929, he made a direct flight from Poznan to Barcelona.

1

2

W 1935 r. Makowski zapoczątkował program całościowej wymiany floty PLL LOT.

In 1935, Makowski launched a comprehensive replacement program of LOT Polish Airlines planes.

1. III Krajowy Konkurs Awionetek, rok 1930. Na zdj. oprócz Wacława Makowskiego m.in. minister komunikacji Alfons Kuhn.

The 3rd National Avionette Competition, 1930. In the photo. apart from Wacław Makowski, among others Minister of Communications Alfons Kuhn.

2. Rozmowy polsko-szwedzkie w sprawie komunikacji lotniczej Gdynia–Malmö. Makowski oraz dyr. Szwedzkiego Towarzystwa Lotniczego Aerotransport, Carl Florman, rok 1935.

Polish-Swedish talks on Gdynia-Malmo air transport. Makowski and the director of the Swedish Aerotransport Aviation Society, Carl Florman, 1935.

NAJDŁUŻSZA SIATKA EUROPY

Propozycja kierowania Polskimi Liniami Lotniczymi LOT pojawiła się na początku 1930 r. Złożył ją inż. Czesław Filipowicz, czyli ówczesny dyrektor Departamentu Lotnictwa Komunikacyjnego. „Nie owijałem w bawełnę. Nie tylko zgoda, ale mi to więcej niż odpowiada! Pamiętam pierwszy dzień w centrali LOT-u na Marszałkowskiej. Obszedłem biura, potem była jakaś kawa, herbata i wręczenie mi kilku ładnych kwiatów przez jeszcze ładniejszą pracownicę LOT-u, potem wszyscy rozeszli się do pracy. Tak się zaczęła moja kariera w lotnictwie cywilnym, krajowym i międzynarodowym, którą zakończyłem w 1965 r., z drobną przerwą w latach 1940–1947" – wspominał Makowski.

Po objęciu stanowiska niemal natychmiast przystąpił do tworzenia siatki połączeń. Było to zadanie trudne, przede wszystkim przez uwarunkowania polityczne, które nie sprzyjały racjonalnej rozbudowie szlaków powietrznych wiodących zarówno do, jak i z Polski oraz przebiegających tranzytem nad jej terytorium. Istniejące ograniczenia wymuszały konieczność rozwoju jedynie w kierunkach północnym i południowym. Dzięki konsekwentnej działalności i uporowi udało się stopniowo przedłużać i rozszerzać siatkę linii obsługi-

THE LONGEST NETWORK IN EUROPE

The proposal to run LOT Polish Airlines came in the early 1930s. It was submitted by Czesław Filipowicz, then Director of the Communication Aviation Department. "I made it very clear. Not only did I agree - I was more than happy to accept the offer! I remember the first day at LOT head office in Marszalkowska St. I walked around the office, then there was some coffee, tea and I was given some pretty flowers by an even prettier LOT employee. Then they all went to work. This is how my career in civil, domestic and international aviation began. I finished it in 1965, with a minor break from 1940 to 1947", Makowski recalled.

After taking up his position, almost immediately he began to create a connection network. This was a difficult task, mainly due to political conditions, which were not conducive to the rational development of air routes leading both to and from Poland or passing through the country's territory. The existing restrictions limited development to the northern and southern directions. But through sheer perseverance, Makowski was gradually able to expand LOT's flight grid. This led to the creation of the longest multi-section air network in Europe. It

1 2

wanych przez LOT. Doprowadziło to do powstania najdłuższej w Europie wieloodcinkowej magistrali lotniczej biorącej początek w Helsinkach i wiodącej przez Tallinn, Rygę, Wilno do Warszawy, skąd przez Lwów, Czerniowce, Bukareszt, Sofię do Aten i dalej, aż do ówczesnej Palestyny, na lotnisko Lydda. Makowski uczestniczył w trudnych negocjacjach w Moskwie i Berlinie. Pod jego kierunkiem powstał nowy schemat organizacyjny i statut spółki. Zainicjował też szereg nowatorskich projektów związanych z promocją komunikacji powietrznej, interesował się lokalizacją i wyglądem biur LOT-u.

OCZKO W GŁOWIE

Ale jako pilot i inżynier lotnictwa szczególną wagę przywiązywał do samolotów. W 1935 r. zapoczątkował program całościowej wymiany floty. Przez cztery kolejne lata LOT zakupił w sumie 23 nowoczesne amerykańskie samoloty trzech typów. Spośród nich szczególne nadzieje wiązano z Lockheedem L-14H Super Electra. Ten dalekodystansowy samolot, o zasięgu przekraczającym 3 tys. km, miał pozwolić na uruchomienie w początkach lat 40. polskiego połączenia transatlantyckiego. Projekt ten był oczkiem w głowie dyrektora Makowskiego. Celem przetestowania możliwości jego utworzenia w czerwcu 1938 r. załoga PLL LOT dowodzona przez Makowskiego odbyła wieloetapowy przelot jednym z Lockheedów L-14 (z wytwórni lotniczej w Burbank niedaleko Los Angeles do Warszawy). Był to pierwszy transatlantycki lot polskiego samolotu komunikacyjnego.

W trakcie II wojny światowej Wacław Makowski służył w polskim lotnictwie wojskowym w Wielkiej Brytanii. Pomimo zaawansowanego, jak na

„Projekt połączenia transatlantyckiego był oczkiem w głowie dyrektora Makowskiego.

The project of the transatlantic connection was "the apple of director Makowski's eye". „

began in Helsinki, passed through Tallinn, Riga and Vilnius to Warsaw, and from there via Lviv, Chernivtsi, Bucharest and Sofia to Athens, and further on to Lydda Airport in what was then Palestine. Makowski personally participated in the difficult negotiations in Moscow and Berlin. Under his direction, a new organizational structure and status were created. He also initiated a number of innovative projects related to the promotion of air transport. He took an active interest in the location and appearance of LOT offices.

THE APPLE OF HIS EYE

However, as a pilot and aviation engineer, he paid particular attention to aeroplanes. In 1935, he launched a comprehensive fleet replacement program. Over the next four years, LOT purchased a total of 23 American aircraft of three types, including the Lockheed L-14H "Super Electra", for which he had high hopes. This long-haul aircraft, which had a range of over 3,000 km, made it possible to launch a transatlantic connection in the early 1940s. This project was the "apple of Makowski's eye". In order to test its feasibility, a LOT crew commanded by Makowski made a multi-stage flight in a Lockheed L-14 from the aviation plant in Burbank near Los

1. Powitanie w Warszawie załogi dyr. Makowskiego po przelocie przez Atlantyk. Welcoming of director Makowski's crew in Warsaw after the flight across the Atlantic.

2. Podczas jubileuszu 10-lecia LOT prezydent RP Ignacy Mościcki wizytował LOT i jego samoloty.

During the 10th anniversary of LOT, the President of Poland, Ignacy Mościcki, visited LOT and its planes.

©NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE (9), ARCHIWUM PLL LOT (3), WIKIPEDIA (2)

Samolot Douglas DC-2 w barwach LOT-u, ok. 1935 r.

Douglas DC-2 plane in LOT colors, around 1935.

lotnika, wieku 43 lat objął dowództwo pierwszego polskiego dywizjonu bombowego nr 300 sformowanego na wyspach brytyjskich i na jego czele odbywał loty bojowe. W kolejnych latach zajmował wysokie stanowiska sztabowe w lotnictwie alianckim.

HONOROWY PASAŻER

Po zakończeniu wojny pozostał na emigracji, był jednym z założycieli Stowarzyszenia Lotników Polskich. Na początku lat 50. został ekspertem ICAO – Międzynarodowej Organizacji Lotnictwa Cywilnego będącej jedną z agend ONZ. Przez kolejne 15 lat doradzał i organizował lotnictwo komunikacyjne w różnych częściach świata. W 1965 r. osiadł w Kanadzie, gdzie stworzył stawy hodowlane pstrągów i ośrodek wędkarski.

Gdy w roku 1973 PLL LOT rozpoczęły loty transatlantyckie, a honorowym pasażerem rejsu inauguracyjnego był Wacław Makowski. Do ostatnich dni życia interesował się losami rodzimego przewoźnika i niejednokrotnie doradzał jego kierownictwu. Aktywnie udzielał się także w organizacjach polonijnych i… sporo pisał. Już w latach 20. publikował artykuły i opracowania poświęcone lotnictwu komunikacyjnemu.

Po wojnie współpracował z redakcją paryskiej *Kultury*. Pozostawił obszerne wspomnienia zatytułowane przewrotnie *Cywil w wojsku*. Na blisko 700 stronach drobiazgowo opisał większą część swojego życia. Pracy tej nie zdążył jednak doprowadzić do końca. Zmarł 11 czerwca 1986 r. w miejscowości Manchester koło Bostonu w stanie Massachusetts. W 1997 r. część jego prochów spoczęła na warszawskim Cmentarzu Powązkowskim. ■

Angeles to Warsaw in June 1938. This was the first transatlantic flight of a Polish transport plane.

During World War II, Makowski served in the Polish Air Force in the UK. Despite his advanced age (for an aviator) of 43, he took command of the first Polish bomber squadron (No. 300) formed in the British Isles and flew combat flights at its head. In the following years, he held senior positions in Polish and Allied forces.

HONORARY PASSENGER

After the war, he remained in exile and was one of the founders of the Polish Aviators Association. In the early 1950s, he became an adviser at the International Civil Aviation Organization (ICAO), a UN agency. For the next 15 years, he organized and advised on transport aviation in various parts of the world. In 1965, he settled in Canada, where he established trout breeding ponds and a fishing centre.

When PLL LOT launched transatlantic flights in 1973, Makowski was an honorary passenger on the maiden flight. For the rest of his life, he took an interest in LOT and often advised its management.

He was also active in Polish organizations and was a prolific writer. Even in the 1920s, he had articles and studies on transport aviation published. After the war, he collaborated with the editorial office of Kultura in Paris. His greatest literary achievement is his extensive memoirs, curiously titled, "Civilian in the Army". Its nearly 700 pages describe most of his life in meticulous detail. He did not manage to finish this work. He died in Manchester near Boston, Massachusetts, on 11 June 1986. In 1997, some of his ashes were placed in the Powazkii cemetery in Warsaw. ■

SMAKI PÓŁNOCY

TASTES OF THE NORTH

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

GRAVLAX Gravlax

Kojarzy się głównie ze Szwecją, ale jest popularny także w Norwegii i Danii. To surowy łosoś marynowany w mieszance cukru i soli. Po dwóch dniach otrzymujemy delikatną słodko-słoną rybę, doskonałą alternatywę dla drogiego łososia wędzonego. Do marynaty najczęściej wrzuca się koperek, ale bywają też wersje z burakiem, dla dodatkowego koloru.

This is mainly associated with Sweden, but is also popular in Norway and Denmark. It is essentially raw salmon, marinated in a mixture of sugar and salt. After about two days, we get a delicate, sweet and salty fish, an excellent alternative to expensive smoked salmon. Dill is usually added to the marinade, but there are also versions with beetroot for additional colour.

Dżem ze śledziem, naleśniki z ziemniaków czy tosty z krewetkami – twórcze połączenia darów morza i lasu to specjalność kuchni skandynawskiej, którą pokochał świat.

Jam with herring, potato pancakes or toast with shrimp. These sorts of creative combinations of seafood and gifts of the forest are a specialty of Scandinavian cuisine – and the world is smitten.

SMØRREBRØD Smørrebrød

Otwarty sandwicz Duńczycy podnieśli to rangi sztuki. Tajemnicą tej zwykłej z pozoru kanapki jest liczba i jakość dodatków. Są to m.in.: wędzony lub marynowany łosoś, węgorz, krewetki, wątrobianka, pieczona wołowina, kawior czy tatar.

The Danes have elevated this open-faced sandwich to an artform. The secret of this seemingly ordinary sandwich is the quantity and quality of toppings. These include smoked or marinated salmon, eel, shrimp, liverwurst, roast beef, caviar, and steak tartare.

MUNAVOI Munavoi

To twórcze połączenie dwóch składników obecnych w większości kuchni wymyślili Finowie, a przyjęli również Estończycy. Munavoi robi się z masła i posiekanych jajek na twardo. Tą pożywną pastą smaruje się między innymi fińskie pierożki karelskie (na zdjęciu).

This creative combination of two ingredients present in most cuisines was invented by the Finns and since adopted by the Estonians. Munavoi is made with butter and chopped hard-boiled eggs. This nutritious paste is spread on e.g. Finnish karelian dumplings.

GLÖGG Glögg

Popularny jak Skandynawia długa i szeroka, od Wysp Owczych po Estonię. Od XVI w. pozwalał przetrwać mrozy np. kurierom i listonoszom. Przeważnie jest grzanym winem z przyprawami, ale posiada wiele wariacji. Do wina czasem dodaje się czegoś mocniejszego, np. brandy. Wersja bezalkoholowa opiera się na soku z winogron, czarnej porzeczki i jabłek. Najpopularniejsze przyprawy to cynamon, goździki, kardamon i imbir.

This is popular in all the Nordic countries – from the Faroe Islands to Estonia. Since the 16th century, it has allowed such people as couriers and postmen to survive freezing temperatures. Mostly it is just mulled wine with spices, which comes in many variations. Sometimes something stronger is added to the wine, such as brandy. The non-alcoholic version is based on grape, black currant and apple juice. Popular spices are cinnamon, cloves, cardamom and ginger.

BRUNOST Brunost

Ten ser, kolorem przypominający masę krówkową, zna każdy, kto kiedykolwiek był w Norwegii. Robi się go z serwatki, czyli tego, co pozostaje z mleka po produkcji „prawdziwych" serów. Pierwszy raz wytworzony w XIX w. przez kreatywną serowarkę Anne Hov stał się jedną z narodowych norweskich potraw.

Anyone who has ever been to Norway knows this cheese. It looks like fudge and is made from whey, i.e. what is left of milk after "real" cheese is made. First produced in the 19th century by creative cheesemaker Anne Hov, it has become one of Norway's national dishes.

Kopenhaska restauracja Noma od lat jest uważana za jedną z najlepszych na świecie.

The Noma restaurant in Copenhagen has been considered one of the best in the world for years.

KÖTTBULLAR Kottbullar

Szwedzkie klopsiki mięsne to być może najbardziej znana nad Wisłą skandynawska potrawa. I jedna z najpopularniejszych w Szwecji. Mięso wołowe lub mieszane formuje się w małe kulki, wielkości orzecha włoskiego, i smaży na maśle lub piecze. Podawane obowiązkowo z żurawiną i najczęściej ziemniakami w formie purée lub z wody.

Swedish meatballs are perhaps the most famous Scandinavian dish on the Vistula and one of the most popular in Sweden. Beef or mixed meat is formed into small balls, the size of a walnut, and fried in butter or baked, then served with cranberries and most often boiled potatoes or puree.

TOST SKAGEN Toast skagen

Skagen to duńska Skania, ale paradoksalnie wcale nie tam ten tost jest najpopularniejszy, a w Szwecji. Stworzony w latach 50. przez restauratora Tore Wretmana rozpowszechnił się jako przystawka po całej Szwecji. Krewetki, sos majonezowy i tost to idealne połączenie.

Skagen is as north in Denmark as Skania is south in Sweden, but paradoxically, this Danish dish is most popular in Sweden, not Denmark. Created in the 1950s by restaurateurtore Wretman, it is a popular appetizer all over Sweden. Shrimp, mayonnaise sauce and toast are a perfect combination.

KRAB KRÓLEWSKI Royal crab

Ten ogromny skorupiak kojarzy się głównie z Ameryką Południową, ale występuje też w wodach Finnmarku – najbardziej na północ wysuniętego hrabstwa Norwegii. Bez trudu można się nim najeść np. w Oslo. Ma smaczne i soczyste mięso wyśmienite zarówno na ciepło, jak i na zimno.

This huge crustacean is mainly associated with South America, but can also be found in the waters of Finnmark - Norway's northernmost county. You can find it on the menu of restaurants in e.g. Oslo. It has tasty and juicy meat, and is delicious whether served hot or cold.

LAGKAGE Lagkage

My powiedzielibyśmy: tort. Ciasto warstwowe przekładane kremem to jeden z najpopularniejszych duńskich deserów serwowany prawie zawsze na specjalne okazje: urodziny, śluby, święta. Przeważnie z trzech warstw ciasta, przekładany kremem, dekorowany owocami i np. lukrem lub bitą śmietaną.

Layer cake is one of Denmark's most popular desserts, and is almost always served on special occasions, such as birthdays, weddings, and holidays. It is usually made of three layers of dough and cream, decorated with fruit and icing or whipped cream.

ŚLEDŹ Herring

Obok łososia jest jedną ze sztandarowych skandynawskich ryb. Kochany szczególnie w Szwecji, gdzie wymyślono do niego rewelacyjny sos musztardowy. Jedzony na setki sposobów, najbardziej ekstremalny z nich to fermentowany surströmming.

Next to salmon, this is a flagship Scandinavian fish. It is especially popular in Sweden, where a sensational mustard sauce was invented to go with it. It is served in hundreds of ways, the most extreme being the fermented version (surströmming).

LOHIKEITTO Lohikeitto

Zimna Północ nie mogłaby się obyć bez treściwej zupy rybnej. Fińskie lohikeitto w Szwecji nazywane jest laxsoppa. Podstawą jest oczywiście ryba dla Skandynawii symboliczna: łosoś. Konieczne dodatki to ziemniaki i pory. Użycie mleka lub śmietany jest dyskusyjne.

Life in the far north would be unbearable without a hearty fish soup. Finnish lohikeitto is called laxsoppa in Sweden. The basis of the soup is, needless to say, the symbolic fish of Scandinavia – salmon. The necessary additions are potatoes and leek. The use of milk or cream is debatable.

Skandynawowie kochają marynować i wędzić.

Scandinavians love to pickle and smoke.

SKYR Skyr

U nas określany jako jogurt islandzki tak naprawdę jest rodzajem gładkiego twarogu. Znany na Islandii od setek lat, wspominany w sagach, jest jedną z podstaw tutejszej diety. Podawany przeważnie na zimno, z odrobiną mleka i cukru.

In Poland, this is known as "Icelandic yogurt", but it's actually a kind of smooth cottage cheese. It has been known in Iceland for hundreds of years, and is even mentioned in the sagas, and is one of the staples of the local diet. Mostly served cold, with a touch of milk and sugar.

DŻEM BORÓWKOWY Lingonberry jam

Słodko-kwaśna borówka brusznica jest znana i u nas, jako sos do ciemnych mięs i dziczyzny. Ale w Szwecji to prawdziwa podstawa obecna w kuchni każdego domu. Dżem borówkowy serwuje się tam nawet do smażonego śledzia, nie mówiąc o deserach.

The sweet and sour lingonberry is known in our country as a sauce for dark meats and venison. But in Sweden it is a basic ingredient, present in the kitchen of every home. This blueberry jam is even served with fried herring, not to mention desserts.

KLENAT Klenät

Ciasteczka zwane też anielskimi skrzydłami. Do złudzenia przypominają nasze faworki. Do ciasta Skandynawowie dodają czasem sok z cytryny, cynamon, kardamon, odrobinę brandy. Klenat smaży się w głębokim tłuszczu i podaje szybko, najlepiej jeszcze ciepłe.

These cookies are literally called "angel wings" in Swedish. They are deceptively similar to our faworki. Scandinavians sometimes add lemon juice, cinnamon, cardamom, and a little brandy to the dough. Klenat are deep-fried and served straight away, preferably while still warm.

Sztokfisz, czyli suszony solony dorsz, jest produkowany w Norwegii od 500 lat.

Stockfish, or dried salted cod, has been produced in Norway for 500 years.

KANELBULLAR Kanelbullar

Bez tych bułeczek nie może się obyć żadna fika, czyli szwedzki rytuał picia kawy. Ale znają je też Duńczycy, Norwegowie i Finowie. Do drożdżowego ciasta, oprócz cynamonu, dodaje się czasem rodzynki. 4 października to w Szwecji „kanelbullens dag" – dzień bułeczki cynamonowej.

No "fika", the Swedish ritual of drinking coffee, would be complete without a cinnamon roll. They're also known to Danes, Norwegians and Finns. In addition to cinnamon, raisins are sometimes also added to the yeast dough. October, 4 is "kanelbullens dag" (cinnamon roll day) in Sweden.

PYTTIPANNA Pyttipanna

Dosłownie znaczy to „mieszanka" i jest daniem jednogarnkowym znanym w całej Skandynawii. Pokrojone w kostkę ziemniaki i cebulę smaży się na patelni z jakimś rodzajem mięsa i podaje z jajkiem sadzonym oraz kiszonkami.

This is Swedish for "small pan pieces", but this stew is popular throughout Scandinavia. Diced potatoes and onions are fried in a pan with some type of meat and served with a fried egg and pickles.

LEFSE Lefse

Trudno uwierzyć, że składnikiem tych cienkich norweskich naleśników są przeważnie ziemniaki. Przygotowanie lefse to cały rytuał, ze specjalną patelnią i narzędziami. Każdy norweski region ma własną wersję placków i dodatków.

It's hard to believe that potatoes are the main ingredient of these thin Norwegian pancakes. Preparing lefse is a whole ritual, in which a special pan and tools are used. Each Norwegian region has its own version of these pancakes and its own preferred toppings.

©ADOBE STOCK (13), SHUTTERSTOCK (5)

POLISH VODKA MUSEUM

JOIN NOW!

www.pvm.pl

recepcja@pvm.pl | +48 22 419 31 50

Praga Koneser Center | Warsaw | Poland

The project co-financed by the European Union from the European Regional Development Fund within the framework of the Regional Operational Programme of the Mazowieckie Voivodeship 2014-2020

European Funds Regional Programme | Republic of Poland | Mazowsze. serce Polski | European Union European Regional Development Fund

REKLAMA

ŚWIĘTUJ Z NAMI!

coaching 10 LAT

ZMIEŃ TEORIĘ W DZIAŁANIE

WIEDZA-WARSZTATY-EKSPERCI

Łatwo zamówisz na kultowy.pl

W tym roku niestety ominą nas huczne karnawałowe bale. Ale kto powiedział, że nie możemy poszaleć w wąskim gronie, w domowym zaciszu? Projektanci wprawdzie zrezygnowali z pokazów mody, ale nie dają o sobie zapomnieć – najnowsze kolekcje prezentują głównie w mediach społecznościowych. Podglądamy zatem zimowe trendy prosto z Paryża.

This year, unfortunately, all the fancy carnival balls won't take place. But who said that we can't go a bit crazy in a narrow circle, in the privacy of our own homes? Designers have resigned from fashion shows, but they won't let the audience forget about them - they present the latest collections mainly on social media. So let's take a look at the latest winter fashion straight from Paris.

STYLOWA DOMÓWKA

STYLISH HOUSE PARTY

tekst | by **MONIKA KARVÁZY**

BALMAIN

CHANEL

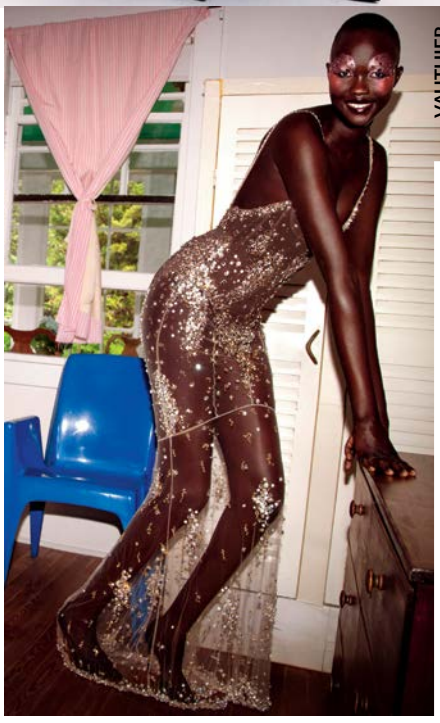
JOSSE

PL

Klasyczne kolory, czyli biel, czerń, granat i złoto, królują także w tym sezonie. Obszerne suknie, falbany, marszczenia również nie dadzą o sobie zapomnieć. By poczuć się jak prawdziwa królowa, dorzuć błyszczące dodatki, pióra, diademy, aksamitne lub skórzane długie rękawiczki. A na ramionach sprawdzi się kawałek eleganckiej tkaniny. Plusem kameralnych domówek jest to, że możesz sobie pozwolić na więcej. Klapki do sukni balowej? Czemu nie. Ostry makijaż i ekstrawagancka fryzura – jak nie teraz, to kiedy? I baw się na całego!

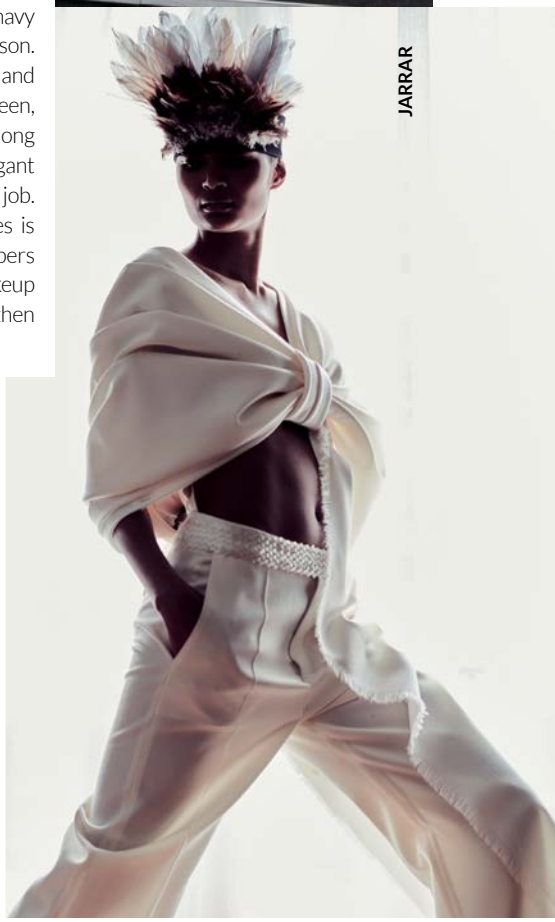
ENG

Classic colors, i.e. white, black, navy blue and gold rock also this season. Voluminous dresses, ruffles and frills are still on top. To feel like a real queen, add shiny accessories, feathers, tiaras, long velvet or leather gloves. A piece of elegant fabric placed on the shoulders will do its job. The advantage of intimate house parties is that you can allow yourself more. Slippers with a ball gown? Why not. Bright makeup and extravagant hairstyle - if not now, then when? Have fun!



VAUTHIER

CHRISTIAN DIOR



JARRAR

CIEPŁO, CIEPLEJ

WARM, WARMER

Długie spacery, zwłaszcza zimą, są szczególnie ważne dla poprawy naszej odporności. Pamiętajmy tylko, by odpowiednio się ubrać. Odpowiednio to znaczy modnie.

Long walks, especially in winter, are really important for improving our immunity. Just remember to dress accordingly. Accordingly, that is, fashionable.

Żakardowy szal z frędzlami, ALEXANDER MCQUEEN, 190 euro

Fringed wool-jacquard scarf, ALEXANDER MCQUEEN, €190

Wełniana czapka dostępna w sklepie Baltona, 120 zł

Woolen cap, available at Baltona store, PLN 120

Sweter, DESIGUAL, 246,95 zł

Sweater, DESIGUAL, PLN 246.95

Plecak, DAKINE, 349 zł

Backpack, DAKINE, PLN 349

Gogle narciarskie, POC FOVEA MID CLARITY, 406,45 zł

Ski goggles, POC FOVEA MID CLARITY, PLN 406,45

Kurta, ICEPEAK, 587,30 zł

Jacket, ICEPEAK, PLN 587.30

Czarna gąbka pielęgnująca do obuwia, BÚFALO, 10 zł

Black care sponge for footwear, BÚFALO, PLN 10

Kaszmirowe rękawiczki, JOHNSTONS OF ELGIN

Cashmere gloves, JOHNSTONS OF ELGIN, €55

Skórzane sztyblety obszyte gumą GANNI, 445,39 euro

Rubber-trimmed leather Chelsea boots , GANNI, €445.39

© M. P.

©CREDITS

ZIMOWE S.O.S.

WINTER S.O.S.

tekst | by **LENA IWAŃSKA**

Nasza skóra i włosy niespecjalnie lubią mróz i zimny wiatr. Dlatego o tej porze roku pielęgnacja jest szczególnie ważna.

Our skin and hair don't like frost or cold wind. So this time of year, it's especially important to take good care of them.

cena | price: od | from PLN 140

UJĘDRNIANIE, NAWILŻANIE I WIT. C
Firming, moisturizing and vitamin C

Linia ABC od SVR to trzy sera w ampułkach dopasowane do różnych potrzeb skóry. Ich skoncentrowane formuły są lekkie, dlatego można je stosować samodzielnie lub łączyć z kosmetykami, których używamy na co dzień.

The ABC line from SVR consists of three sera in ampoules tailored to the different needs of the skin. Their concentrated formulas are light, so they can be used alone or combined with cosmetics that we use every day.

cena | price: 60 kapsułek / PLN 270

NA RATUNEK WŁOSOM
To the rescue of the hair

Dzięki specjalistycznej suplementacji od hiszpańskiej marki DSD de Luxe zadbasz o zdrowie swoich włosów. To kompozycja oparta na wyciągach z roślin, witaminach, minerałach, aminokwasach i przeciwutleniaczach.

Thanks to specialized supplementation from the Spanish brand DSD de Luxe, you will be able to take care of the health of your hair. It is a composition based on plant extracts, vitamins, minerals, amino acids and antioxidants.

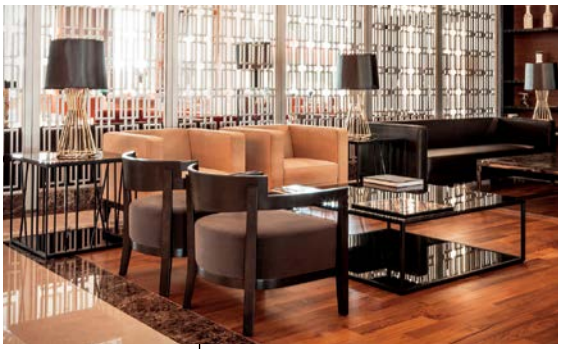
cena | price: zestaw | set PLN 155

CZAS STOP Stop the clock

Odmładzający krem pod oczy (DermAbsolu OCZY, Avène) pomaga walczyć z widocznymi oznakami starzenia. A przywracający komfort skóry krem na noc (DermAbsolu NOC, Avène) pomaga zachować skórze objętość i przywrócić jej gęstość.

Rejuvenating eye cream (DermAbsolu EYES, Avène) helps fight the visible signs of aging. And the restoring night cream (DermAbsolu NIGHT, Avène) strengthens and regenerates cells and helps to preserve the volume of the skin and to restore its density.

PRESTIGE ZONE



NAD BRZEGIEM JEZIORA At the lake

Wspaniała kuchnia, za którą odpowiadają wybitni kucharze z Polski, Włoch i Tajlandii. Orientalne spa, joga i terapeuci z Tybetu i Bali, którzy zadbają o zachowanie równowagi między duszą a ciałem. Plus Tiffilandia, czyli strefa zabaw dla dzieci. To wszystko w GrandHotelu Tiffi w Iławie, nad brzegiem Jezioraka, z żaglówkami, skuterami i innymi sportami wodnymi.

Great cuisine, for which outstanding chefs from Poland, Italy and Thailand can claim credit. Oriental spa, yoga and therapists from Tibet and Bali who will take care of the balance between your soul and body. And Tiffilandia, a play area for children. You'll find all of these, plus sailing boats, scooters and other water sports at the Grand Hotel Tiffi in Ilawa on Jeziorak Lake.

więcej | more: ***grandhotel.tiffi.com***

© M. P.

OKULARY Z DUSZĄ

Glasses with a soul

Salony optyczne Andy&Mag to wyjątkowe miejsce na mapie Warszawy. Można tu znaleźć luksusowe marki, takie jak: Linda Farrow oraz Sama Eyewear. Koneserom nieszablonowych kształtów proponujemy belgijską markę Theo Eyewear oraz LA Eyeworks pochodzącą z Miasta Aniołów.

Andy & Mag optical salons are a unique place on the map of Warsaw. Here, you can find luxurious brands such as Linda Farrow or Sama Eyewear. For connoisseurs of unconventional shapes, we offer the Belgian brand Theo Eyewear and LA Eyeworks from the City of Angels.

więcej | more: ***andyandmag.pl***

CHWILA ZAPOMNIENIA

A moment of forgetfulness

Miejsce oparte na tradycji, podtrzymujące rytuały, czerpiące z dziedzictwa Azji. Wizyta w warszawskim NICE Spa jest jak podróż – wyjazd Orient Expressem, którego stacja końcowa to chwila zapomnienia. Tu wyznajemy holistyczne podejście do człowieka.

A place based on tradition, one that keeps up rituals and draws from the heritage of Asia. A visit to NICE Spa in Warsaw is like a trip on the Orient Express, whose end station is a moment of oblivion. Here we are committed to a holistic approach to people.

więcej | more: ***nicespa.com.pl***

NOWY NUMER
JUŻ W SPRZEDAŻY!

www.elledeco.pl

@elledecorationpolska

@elle_decoration_polska

JESZCZE WIĘCEJ TLENU

Even more oxygen

W warszawskim salonie Mr&Mrs SPA dostępny jest już zabieg infuzji tlenowej Intraceuticals. To nieinwazyjna metoda odmładzająca skórę, bazująca na najnowszej technologii łączenia hiperbarycznego tlenu ze specjalnym serum bogatym w kwas hialuronowy oraz składniki regenerujące. Efekt jest natychmiastowy, dlatego jest to idealny zabieg bankietowy.

This Intraceuticals treatment is now available at Mr & Mrs SPA salon in Warsaw. It is a non-invasive method of rejuvenating the skin, based on the latest technology which combines hyperbaric oxygen with a special serum, rich in hyaluronic acid and regenerating ingredients.

więcej | more: ***mrandmrsspa.pl***

© M. P.

PEŁNE ODPRĘŻENIE

Full relax

Amari to sieć salonów, w których wykonuje się masaż tajski. Miejsca powstały z miłości do masaży i doświadczeń właścicielek. Są efektem ich podróży do Tajlandii, zgłębiania filozofii życia Tajów, umiejętności pracy z ciałem dającej pełne odprężenie na głębokimi poziomie psychofizycznym.

Amari is a chain of salons where Thai massage is performed. This place was created out of love for massage. The owners draw on their own experiences: numerous trips to Thailand, exploring the philosophy of life of Thai people, and the ability to work with the body, which gives complete relaxation.

więcej | more: ***amarispa.pl***

TWIN PEAKS W GÓRACH IZERSKICH

Twin Peaks in the Jizera Mountains

Skąpane w mgle Karkonosze ściągają najlepszych fotografów. Furorę w social mediach zrobiły zdjęcia Aleksandra Małachowskiego (jedno z nich powyżej), który poza piękną naturą ujął w kadrach perełki architektoniczne, w tym designerski Radisson Hotel Szklarska Poręba.

Bathed in fog, the Karkonosze Mountains attract the best photographers. Aleksander Małachowski's photos (one of them above) made a sensation in social media. Apart from beautiful nature, he also captured architectural gems, including the designer Radisson Hotel Szklarska Poreba.

więcej | more: ***radissonhotels.com***

NOWY NUMER
JUŻ W SPRZEDAŻY!

www.elledeco.pl @elledecorationpolska @elle_decoration_polska

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
ROUTE NETWORK **76**

WYDARZENIA
LOT NEWS **78**

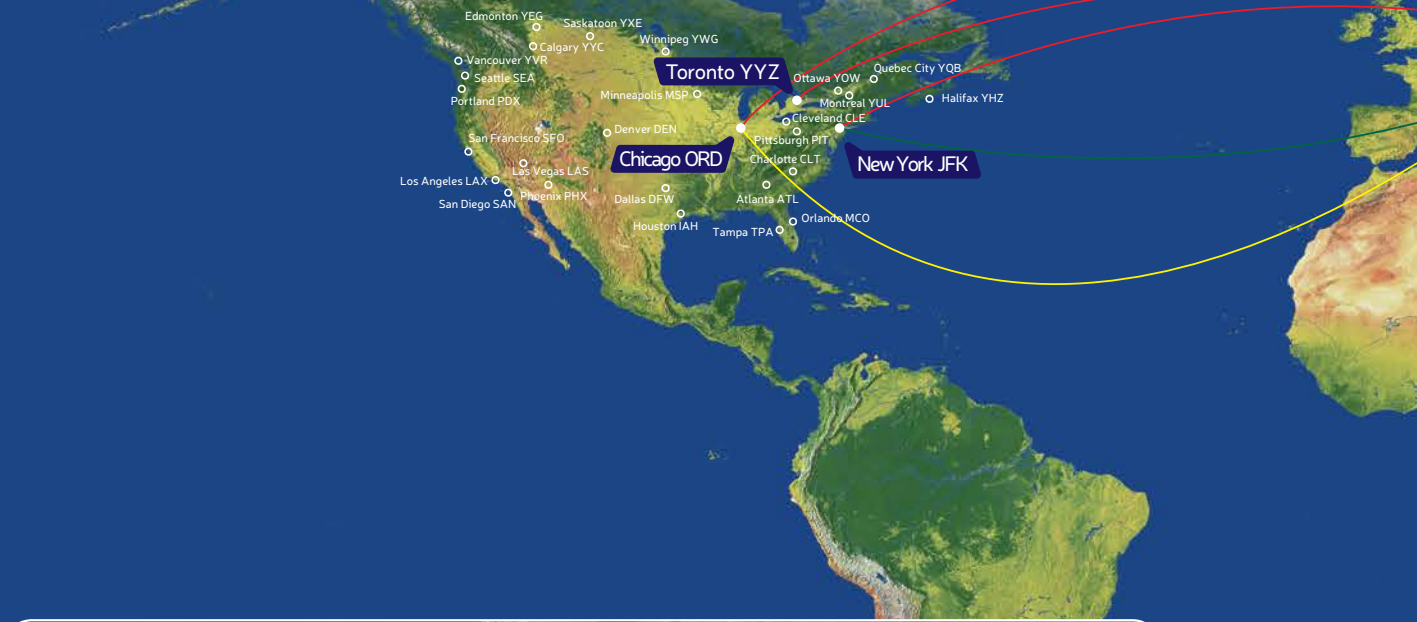
FLOTA
FLEET **82**

ROZRYWKA POKŁADOWA
IN-FLIGHT ENTERTAINMENT **84**

BAGAŻ
BAGAGGE **86**

Bądź naszym Gościem
Be our Guest

Trondheim
Alesund
TALLINN
Stockholm ARN
Oslo
Gothenburg
Riga
Copenhagen
Dublin
Vilnius
Minsk MSQ
Gdansk
Hamburg
Amsterdam
Szczecin
Bygdoszcz
London LHR
Berlin BER
WARSAW
Kyiv KBP
Dusseldorf
Poznan
Wroclaw
Lublin
Brussels
Frankfurt
Zielona Gora
Krakow
Luxembourg
Katowice
Rzeszow
Prague
Ostrava
Munich
Stuttgart
Vienna
Lviv
Paris CDG
Zurich
BUDAPEST
Ljubljana
Geneva
Zagreb
Bucharest OTP
Milan MXP
Venice
Belgrade
Varna
Zadar
Sofia
Bourgas
Nice
Split
Podgorica
Istanbul
Ankara
Olbia
Dubrovnik
Ohrid
Skopje
Madrid
Barcelona
Tirana
Thessaloniki
Lisbon
Lamezia Terme
Corfu
Athens
Izmir
Adana
Mykonos
Ibiza
Palma
Antalya
Rhodos
Dalaman
Zakhyntos
Palermo
Thira/Santorini
Beirut
Kalamata
Larnaca
Heraklion
Malta
Cairo


Edmonton YEG
Saskatoon YXE
Calgary YYC
Winnipeg YWG
Vancouver YVR
Toronto YYZ
Ottawa YOW
Quebec City YQB
Seattle SEA
Minneapolis MSP
Montreal YUL
Halifax YHZ
Portland PDX
Cleveland CLE
San Francisco SFO
Denver DEN
Pittsburgh PIT
Chicago ORD
New York JFK
Las Vegas LAS
Charlotte CLT
Los Angeles LAX
Phoenix PHX
Dallas DFW
Atlanta ATL
San Diego SAN
Houston IAH
Orlando MCO
Tampa TPA

połączenia regularne LOT-u z portu przesiadkowego w Warszawie |
LOT schedule services from LOT Warsaw Hub

połączenia regularne LOT-u z portu przesiadkowego w Budapeszcie |
LOT schedule services from LOT Budapest Hub

regularne połączenia regionalne LOT-u |
LOT regional schedule services

połączenia linii Nordica wykonywane we współpracy z LOT-em |
Nordica services operated in cooperation with LOT

połączenie code-share |
code-share services

kierunki code-share |
code-share destination

Heraklion **Kierunki wakacyjne |**
Holiday Destinations

Stan na 14/12/2020 | Status as of 14DEC20

PO SŁOŃCE Z LOT-EM

TOWARDS THE SUNSHINE WITH LOT

materiał **JAKUB PIOTR PANEK**

Nie warto czekać do wakacji, by zaplanować słoneczny urlop. Na *lot.com* można już kupować bilety LOT-u do atrakcyjnych, pełnych słońca miejsc.

There's no point waiting for summer to plan a sunny vacation. You can purchase tickets to attractive places, full of sunshine, at lot.com right now.

1

1. Zatoka Wraka, Zakintos.
Shipwreck Bay Zakhyntos

2. Burgas.
Burgas

3. Wenecja.
Venice

2

3

FOT. KAMIL ANDRUKOWICZ

PL

Jak co roku, już zimą Polskie Linie Lotnicze LOT planują siatkę połączeń na nadchodzący sezon letni, który w branży lotniczej rozpoczyna się z końcem marca. W tym roku oprócz regularnych kierunków europejskich polski przewoźnik planuje rozwinąć ofertę podróży wakacyjnych.

Według ekspertów to właśnie ruch turystyczny będzie stanowił istotną część odbudowującego się rynku przewozów lotniczych. W Polsce ma on szansę powrócić do poziomu ok. 3 mln podróżnych, co stanowi 50 proc. pasażerów obsłużonych w 2019 r. Oznacza to także znaczący rozwój działalności czarterowej LOT-u z wykorzystaniem nowoczesnej floty regionalnej oraz średniego i dalekiego zasięgu (Embraerów 195, Boeingów 737 i Boeingów 787 Dreamliner).

Z LOT-EM NA WAKACJE

W ofercie LOT-u na sezon letni 2021 znalazło się ponad 30 wakacyjnych tras! Nowością są popu-

ENG

As with every winter, LOT Polish Airlines are planning a network of connections for the coming summer season, which in the aviation industry, begins at the end of March. This year, in addition to regular European routes, the Polish carrier is planning to develop a special holiday offer.

According to the experts, tourism will be making a major contribution to the recovery of the air transport market. In Poland, it has every chance of bouncing back to approx. 3 million travellers, or roughly half the 2019 figure. This also means a significant increase and upgrade of LOT's charter business with the use of a modern regional fleet as well as medium- and long-haul fleets (with Embraer 195, Boeing 737 and Boeing 787 Dreamliner aircraft).

VACATION WITH LOT

LOT's 2021 summer season offer includes over 30 holiday routes. There are some new

1

2

3

1. Santorini.
Santorini

2. Palermo.
Palermo

3. Plaża na Majorce.
Mallorca beach

FOT. KATARZYNA PISZCZEK, STUDIO PI

larne wśród turystów kierunki Mykonos i Palermo. Pasażerowie znajdą też kierunki doskonale znane z ubiegłorocznej akcji #LOTnaWakacje. Wśród nich są popularne i piękne wyspy: Majorka, Rodos, Santorini, Zakintos, Malta, czy atrakcyjne miasta kurorty: Ateny, Burgas, Saloniki, Tirana i Warna. LOT będzie obsługiwał także bezpośrednie rejsy do Barcelony, Dubrownika, na Korfu, do Larnaki, Nicei, Splitu, Wenecji i Zadaru.
Nowe połączenia będą stopniowo pojawiały się w rozkładach LOT-u. Docelowy kształt siatki połączeń w sezonie letnim 2021 r. będzie uzależniony od sytuacji pandemicznej na świecie. Duże wyprzedzenie czasowe publikacji rozkładów daje organizatorom turystyki oraz indywidualnym turystom czas na staranne zaplanowanie nadchodzącego lata.
Pełna oferta LOT-u znajduje się na stronie *lot.com*.
Udanych podróży!

destinations popular with tourists, e.g. Mykonos and Palermo. Others are well-known from last year's #SummerWithLOT campaign. These include the beautiful islands of Majorca, Rhodes, Santorini, Zakynthos and Malta, and the attractive resorts of Athens, Burgas, Thessaloniki, Tirana and Varna. LOT will also be operating direct flights to Barcelona, Dubrovnik, Corfu, Larnaca, Nice, Split, Venice and Zadar.
New connections will gradually appear in LOT's schedules. The 2021 summer network will ultimately depend on the pandemic situation around the world. Having timetables published well in advance gives tour operators and individual tourists time to carefully plan the coming summer.
LOT's complete offering is available at lot.com. Have a nice trip.

Zamów posiłek na pokład

W trosce o wspólne bezpieczeństwo tymczasowo wstrzymaliśmy sprzedaż produktów z oferty LOT Sky Bar podczas lotu.

Zachęcamy do zamówienia posiłków z dostawą na pokład przed rejsem. Posiłek możesz wybrać podczas zakupu biletu lub najpóźniej 12 godzin przed odlotem korzystając z:

Zakładki Zarządzaj rezerwacją na lot.com | **LOT Contact Center** | **Biur sprzedaży LOT** | **Agentów sprzedaży**

Order your meal before the flight

We have temporarily suspended our LOT Sky Bar service to ensure you remain safe and healthy as you travel with us.

You can select and order your meal in advance when making your booking or at least 12 hours before your flight using:

Manage My Booking tab on lot.com | ***LOT Contact Center*** | ***LOT Sales Offices*** | ***Sales Agents Offices***

SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE Long-haul aircraft

	Boeing 787-9 Dreamliner	Boeing 787-8 Dreamliner
Liczba | Number in fleet	7/9*	8
Długość I Length	62,82 m	56,72 m
Rozpiętość I Wing span	60,17 m	60,17 m
V przelotowa I Cruising speed	875 km/h	875 km/h
Zasięg max I Range	13 350 km	12 650 km
Liczba miejsc BC/PEC/EC I Capacity	24/21/249	18/21/213

SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE Medium and short-haul aircraft

	Boeing 737 MAX 8	Boeing 737-800
Liczba | Number in fleet	5/15*	6
Długość I Length	39,52 m	39,47 m
Rozpiętość I Wing span	35,92 m	35,78 m
V przelotowa I Cruising speed	839 km/h	834 km/h
Zasięg max I Range	5750 km	5435 km
Liczba miejsc I Capacity	186	189/186/168**

	Embraer 195	Embraer 190	Embraer 175	Embraer 170
Liczba | Number in fleet	15	4	12 ***	6
Długość I Length	38,65 m	36,24 m	31,68 m	29,90 m
Rozpiętość I Wing span	28,72 m	28,72 m	26,00 m	26,00 m
V przelotowa I Cruising speed	870 km/h	863 km/h	870 km/h	870 km/h
Zasięg max I Range	3990 km	3461 km	3300 km	3700 km
Liczba miejsc I Capacity	118/112**	106	82	76

	Bombardier DHC-8Q400
Liczba | Number in fleet	12
Długość I Length	32,83 m
Rozpiętość I Wing span	28,42 m
V przelotowa I Cruising speed	666 km/h
Zasięg max I Range	2500 km
Liczba miejsc I Capacity	78

*** kolejne zamówione samoloty tego typu planowane do dostawy** I *deliveries of more of the ordered aircraft of this type expected soon
**** w zależności od wersji** I **depending on the version
***** w tym dwa do dyspozycji rządu** I *** including two aircraft at the government's disposal

BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT I Safety on board LOT aircraft

Podczas całego lotu obowiązkowe jest zakrywanie nosa i ust za pomocą maseczki (z wyjątkiem dzieci do lat 5 i osób o znacznym stopniu niepełnosprawności). Maseczki można zdjąć na czas posiłku | A protective mask covering nose and mouth is required during the entire journey (except for children under 5 and persons with severe disabilities). Masks can be removed during a meal

Podczas lotów powrotnych do Polski z zagranicy obowiązkowe jest wypełnienie Kart Lokalizacji Pasażera i Deklaracji Zdrowia | On return flights to Poland it is mandatory to fill in Passenger Locator Form and Health Declaration

Zakaz palenia (również papierosów elektronicznych) | No smoking (including e-cigarettes)

Nie pijemy alkoholu wniesionego na pokład lub kupionego w Duty Free | Do not drink alcohol brought on board or purchased in Duty Free

Podczas startu i lądowania laptop musi być wyłączony i umieszczony w kieszeni fotela lub na półce, a z telefonów komórkowych pasażerowie mogą korzystać wyłącznie w trybie samolotowym. Wizerunek członków załóg podlega ochronie prawnej. Uprzejmie prosimy o uszanowanie prywatności i niefotografowanie/niefilmowanie naszych pracowników, a także o nierozpowszechnianie wizerunku bez ich zgody. | During take-off and landing, laptops must be switched off and placed in the back seat pocket in front of you or on the shelf, and mobile phones can only be used in aeroplane mode. The image rights of cabin crew members are protected by law. Please respect their privacy and do not photograph/film our staff and do not disseminate their image without their permission.

TRANSAKCJE BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE I Non-cash transactions on board

Uprzejmie informujemy, że w celu zapewnienia bezpieczeństwa bezgotówkowych transakcji płatniczych na pokładach swoich samolotów LOT zbiera i przechowuje niektóre z Państwa danych, np. imię i nazwisko, numer dokumentu tożsamości, adres zamieszkania i numer miejsca zajmowanego na pokładzie. W tym zakresie administratorem Państwa danych jest LOT*. W związku z powyższym przysługuje Państwu prawo wniesienia sprzeciwu, prawo dostępu do danych, prawo żądania ich sprostowania, ich usunięcia lub ograniczenia ich przetwarzania. W sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych można skontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych pisemnie pod adresem LOT lub mailowo pod adresem e-mail: iod@lot.pl. Podawanie ww. danych osobowych podczas transakcji jest dobrowolne. W przypadku odmowy możliwe jest dokonanie standardowej płatności gotówkowej – bez użycia karty. |
Please be advised that in order to ensure the security of payment transactions on board our aircraft, LOT is collecting and storing some of your personal data, e.g. your forename and surname, identity card number, residential address, and seat number. LOT* are the controller of the personal data provided above. You have a right to object, as well as right: to withdraw your consent, access to your personal data, to demand that your personal data is rectified or limited or to be forgotten.To discuss matters related to the protection of your personal data you can contact Data Protection Officer in writing, to the address of the registered office LOT or via e-mail: iod@lot.pl.

*** Polskie Linie Lotnicze LOT S.A., ul. Komitetu Obrony Robotników 43, 02-146 Warszawa** | LOT Polish Airlines, Komitetu Obrony Robotników St. 43, 02-146 Warsaw

POLISH AIRLINES

A STAR ALLIANCE MEMBER

LOT Warsaw **Transfer Guide**

Zapoznaj się z informacjami jak sprawnie przesiąść się na Twój kolejny rejs LOT na Lotnisku Chopina w Warszawie |
Please read the following information carefully It will help you during your transfer to LOT flights at Warsaw Chopin Airport

Przygotuj paszport i kartę pokładową | Please prepare your passport and boarding pass

Przesiadka między krajami w strefie Schengen
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
2. Udaj się jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs

Transfer from Schengen country to another Schengen country
1. You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Please proceed directly to the gate for your next flight

KROK 1 STEP 1 · **KROK 2** STEP 2 · **KROK 3** STEP 3

Przesiadka z kraju w strefie Schengen do kraju ze strefy Non-Schengen
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
2. Udaj się prosto do kontroli paszportowej z przygotowanymi dokumentami
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs

Transfer from Schengen country to Non-Schengen country
1. You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Please prepare your documents and proceed to the passport control
3. Please proceed directly to the gate for your next flight

KROK 1 STEP 1 · **KROK 2** STEP 2 · **KROK 3** STEP 3 · **KROK 4** STEP 4

Przesiadka z kraju ze strefy Non-Schengen do kraju w strefie Schengen
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
2. Udaj się prosto do kontroli paszportowej z przygotowanymi dokumentami
3. Następnie podejdź do kontroli bezpieczeństwa
4. Udaj się jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs

Transfer from Non-Schengen country to Schengen country
1. You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Please prepare your documents and proceed to the passport control
3. Next proceed to the security check
4. Please proceed directly to the gate for your next flight

KROK 1 STEP 1 · **KROK 2** STEP 2 · **KROK 3** STEP 3 · **KROK 4** STEP 4 · **KROK 5** STEP 5

Przesiadka między krajami w strefie Non-Schengen
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
3. Udaj się jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs

Transfer from Non-Schengen country to another Non-Schengen country
1. You arrive to the terminal by bus or air bridge
2. Please proceed to the security check
3. Please proceed directly to the gate for your next flight

KROK 1 STEP 1 · **KROK 2** STEP 2 · **KROK 3** STEP 3 · **KROK 4** STEP 4

Wejście do samolotu zamykamy na 15 minut przed odlotem! |
Gate closes **15 minutes** before departure!

W przypadku każdej przesiadki w ramach połączeń LOT, nie odbieraj swojego bagażu |
Do not collect your luggage if you continue your journey with LOT

Mapa Lotniska Chopina | Map of Chopin Airport
Poziom odlotów | Departures Area

LEGENDA: MAP KEY

Kontrola paszportowa | Passport control

Kontrola bezpieczeństwa | Security check

Wejście do terminala po przyjeździe autobusem z samolotu | Entrance when arriving to the terminal by bus

LOT Business Lounge "Polonez" (poziom 1 | level 1)

LOT Business Lounge "Mazurek" (poziom -1 | level -1)

Dodatkowa kontrola bezpieczeństwa w rejsach do USA | Additional security check for US flights

Obowiązkowy punkt weryfikacji | Mandatory interview point

LTC — LOT Transfer Center

Strefa Non-Schengen | Non-Schengen Zone

Armenia | Belarus | Bulgaria | Canada | China | Croatia | Cyprus | Georgia | India | Israel | Japan | Kazakhstan | Macedonia | Moldova | Montenegro | Romania | Russia | Serbia | Singapore | South Korea | Sri Lanka | Turkey | Ukraine | United Kingdom | United States | Ireland

03N - 26N
Numery gate Non-Schengen | Non-Schengen Gate no.

Strefa Schengen | Schengen Zone

Austria | Belgium | Czech Republic | Denmark | Estonia | Finland | France | Germany | Greece | Hungary | Iceland | Italy | Latvia | Lithuania | Luxembourg | Malta | The Netherlands | Norway | Poland | Portugal | Slovakia | Slovenia | Spain | Sweden | Switzerland

01-08 23-45
Numery gate Schengen | Schengen Gate no.

Transfer do USA | Transfer to USA

Przylot ze strefy Schengen
Udaj się do kontroli paszportowej i dalej niezwłocznie do miejsca oznaczonego na mapie symbolem flagi!
Schengen Area arrival
Proceed to passport control and then to interview point marked with the flag as soon as possible!

Przylot ze strefy Non-Schengen
Udaj się do kontroli bezpieczeństwa i dalej niezwłocznie do miejsca oznaczonego na mapie symbolem flagi!
Non-Schengen Area arrival
Proceed to security check and then to interview point marked with the flag as soon as possible!

Obowiązkowy punkt weryfikacji
Miejsce wywiadu, do którego muszą udać się wszyscy pasażerowie lecący do Stanów Zjednoczonych!
Manadatory interview point
This point is obligatory for all passengers travelling to the United States!

Po rozmowie możesz być skierowany:
After interview you can be proceeded:

Do dodatkowej kontroli bezpieczeństwa oznaczonej na mapie symbolem powyżej. Udaj się tam jak najszybciej!
To additional security check marked on the map as above.
Proceed there as soon as possible!

Brak wykonania obowiązkowej weryfikacji (wywiadu) oraz dodatkowej kontroli bezpieczeństwa w rejsach do USA skutkuje odmową przyjęcia na pokład samolotu! |
If you skip mandatory interview or additional security check you will be denied to board your flight!

FILMY
MOVIES

TV
TV

DLA DZIECI
FOR KIDS

AUDIO
AUDIO

GRY
GAMES

O NAS
ABOUT US

E-READER
E-READER

W styczniu, w ramach naszej oferty rozrywki pokładowej w rejsach dalekiego zasięgu, oferujemy Państwu ponad 100 filmów, albumy muzyczne, podcasty, programy rozrywkowe, popularne seriale oraz gry. Ponadto w systemie rozrywki pokładowej znajdą Państwo zakładkę „O nas", która zawiera historię naszych linii lotniczych. Jest nam również bardzo miło poinformować Państwa, iż na pokładach naszych samolotów Boeing 787 Dreamliner aktualnie trwa projekt filmowy współorganizowany przez Polski Instytut Sztuki Filmowej – „Kino na 100!". Projekt ma na celu uczczenie stulecia odzyskania niepodległości przez Polskę. Dzięki tej inicjatywie mają Państwo szansę obejrzeć najsłynniejsze filmy w historii polskiej kinematografii. Na następnej stronie znajdą Państwo wybrane nowości filmowe i serialowe na styczeń. Pełny repertuar dostępny jest na naszym portalu rozrywki pokładowej, dlatego zachęcamy Państwa do zeskanowania poniższego kodu QR*.

In January, on our long-haul flights, we would like to offer you over 100 movies and TV series as well as selection of entertaining shows, music albums, podcasts, and games. Furthermore, please take a look at the "About us" section which contains the history of LOT Polish Airlines. Also, we're more than happy to inform you that, on board our Boeing 787 Dreamliner aircraft, you can enjoy our film project organized in cooperation with Polish Film Institute – "Polish 100". The purpose of this name is to recall 100th anniversary of Poland's regained independence. Thanks to this initiative, you will have the opportunity to check out the most famous movies in the history of Polish cinematography. On the next page you can find new movies and tv series in January. The full repertoire is available on our in-flight entertainment portal therefore we encourage you to scan the QR code below*.

Gry dostępne na pokładach samolotów B787-8:
Games available onboard B787-8 aircraft:

In-Flight Tetris®
Solitaire
Bejeweled® 2
Disney Mickey's House Party
Battleship®
In-Flight PAC-MAN®
Disney's Winnie the Pooh
Asteroids™
Bubbha's Peanut Frenzy
Berlitz® Word Traveler™
Leaf

Gry dostępne na pokładach samolotów B787-9:
Games available onboard B787-9 aircraft:

Solitaire Classic
Angry Birds World Tour
Puzzle: Travel Showcase
Bejeweled® 2
Casino
Battleship®
Lian Lian Kan
Monsters University: Hide and Sneak
In-Flight Tetris®
Golf Open
Escape Ninja
Geotrivia

Zachęcamy do odwiedzenia naszego portalu rozrywki pokładowej, na którym mogą Państwo sprawdzić pełny repertuar audio-wideo:
We encourage you to visit our in-flight entertainment portal where you can find our full audio-video lineup:

*** Repertuar rozrywki pokładowej jest tymczasowo ograniczony.** | Please note that our inflight entertainment offering is temporarily limited.

Wybrane nowości w styczniu | Selected new movies and tv shows in January

HITY KINOWE BLOCKBUSTERS

IMDb **6.6** / 10

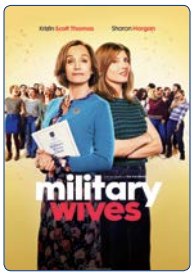
Bad Boys for Life (2020)

IMDb **6.8** / 10

Zew krwi |
The Call of the Wild (2020)

IMDb **7.8** / 10

Dżentelmeni |
The Gentlemen (2019)

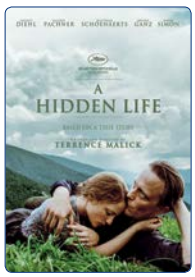


IMDb **6.5** / 10

Pojedynek na głosy |
Military Wives (2019)

IMDb **8.6** / 10

Parasite (2019)



IMDb **7.4** / 10

Ukryte życie |
A Hidden Life (2019)

IMDb **6.7** / 10

Droga powrotna |
The Way Back (2020)

IMDb **7.8** / 10

Małe kobietki |
Little Women (2019)

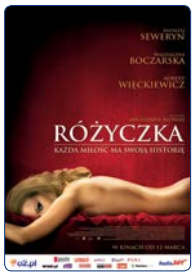
KINO POLSKIE POLISH CINEMA

IMDb **6.1** / 10

Ukryta gra |
The Coldest Game (2019)

IMDb **6.8** / 10

Powstanie Warszawskie |
Warsaw Uprising (2014)



IMDb **7.1** / 10

Różyczka |
Little Rose (2010)

IMDb **7.1** / 10

Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa |
How I became a gangster. True Story (2019)

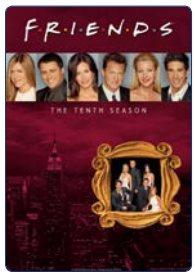
SERIALE TV SERIES

IMDb **7.7** / 10

Wataha |
The Border

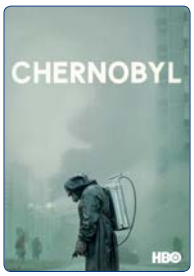
IMDb **9.0** / 10

Detektyw |
True Detective



IMDb **8.9** / 10

Przyjaciele |
Friends



IMDb **9.4** / 10

Czarnobyl |
Chernobyl

DLA DZIECI FOR KIDS

IMDb **6.9** / 10

Kraina Lodu II |
Frozen II (2019)

IMDb **6.6** / 10

Czarownica 2 |
Maleficient: Mistress of Evil (2019)

IMDb **6.8** / 10

Tajni i fajni |
Spies in Disguise (2019)

IMDb **7.0** / 10

O Yeti! |
Abominable (2019)

Filmy w ramach projektu „Kino na 100!" | "Polish 100!" project movies:

oceny IMDb | IMDb rating: 08,12,20

Zimna wojna – Paweł Pawlikowski, **Giuseppe w Warszawie** – Stanisław Lenartowicz, **Zaklęte rewiry** – Janusz Majewski, **Ida** – Paweł Pawlikowski, **Nóż w wodzie** – Roman Polański, **Cud nad Wisłą** – Ryszard Bolesławski, **Akademia Pana Kleksa** – Krzysztof Gradowski, **Pociąg** – Jerzy Kawalerowicz, **Seksmisja** – Juliusz Machulski, **Syberyjska lekcja** – Wojciech Staroń, **Po-lin. Okruchy pamięci** – Jolanta Dylewska, **Żywot Mateusza** – Witold Leszczyński, **Muzykanci** – Kazimierz Karabasz, **Pielgrzym** – Andrzej Trzos-Rastawiecki, **Ziemia obiecana** – Andrzej Wajda, **Syn** – Ryszard Czekała, **Strojenie instrumentów** – Jerzy Kucia, **Dwaj ludzie z szafą** – Roman Polański, **Bez miłości** – Barbara Sass

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM
Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS
na długie dystanse | on long haul flights

32 kg max + 32 kg max + 32 kg max

LOT BUSINESS CLASS
na krótkie dystanse | on short haul flights

32 kg max + 32 kg max

LOT PREMIUM ECONOMY
na długie dystanse | on long haul flights

23 kg max + 23 kg max

LOT PREMIUM ECONOMY
na krótkie dystanse | on short haul flights

23 kg max + 23 kg max

LOT ECONOMY CLASS
na krótkie i długie dystanse
| on short and long haul flights

23 kg max

Suma trzech wymiarów bagażu rejestrowanego nie powinna przekraczać 158 cm. | The sum of the three dimensions should not exceed 158 cm.

BAGAŻ DLA DZIECI DO LAT DWÓCH | Luggage allowances for children up to 2 years of age

wózek składany | folding buggy **LUB** | or **fotelik samochodowy** | car seat + 23 kg max **o maksymalnym wymiarze do 158 cm** | maximum dimensions of up to 158 cm

BAGAŻ PODRĘCZNY | Carry-on baggage

BAGAŻ PODRĘCZNY PRZEWOŻONY NA POKŁADZIE
Carry-on luggage allowances

LOT BUSINESS CLASS
na krótkie i długie dystanse | on short and long haul flights

9 kg max + 9 kg = **18 kg**

LOT PREMIUM ECONOMY
na długie dystanse | on long haul flights

8 kg max + 4 kg = **12 kg**

(max waga jednej sztuki: 8kg | max unit weight: 8kg)

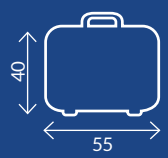
LOT PREMIUM ECONOMY
na krótkie dystanse | on short haul flights

8 kg max

LOT ECONOMY CLASS
na krótkie i długie dystanse | on short and long haul flights

8 kg max

Suma trzech wymiarów bagażu podręcznego (długości, szerokości i wysokości) nie może przekraczać 118 cm | The sum of three dimensions of carry-on baggage (length, width and height) should not exceed 118 cm



Dodatkowo do kabiny można zabrać albo torbę z latopem, albo torebkę damską o maksymalnych wymiarach 40 x 30 x 8 cm oraz o maksymalnej wadze 2 kg. Ze względów bezpieczeństwa cały bagaż kabinowy musi zmieścić się w szafkach nad głowami lub pod fotelem przed pasażerem. Wszystkie bagaże przekraczające dozwolone wymiary będą musiały być przepakowane lub zostaną nadane jako bagaż rejestrowany i będzie pobrana opłata według cennika.

In addition, one of the following items (max. 40 cm x 30 cm x 8 cm; max. 2 kg) may be taken on board free of charge: a laptop case or a women's handbag. For safety reasons, all carry-on baggage must fit in the overhead shelf on board or under the seat in front of you. All baggage exceeding the permitted size, will have to be repackaged or will be checked in subject to the relevant fee specified in the price list.

ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE
Animals on board

Ze względów bezpieczeństwa podróżujące na pokładzie samolotu zwierzęta muszą pozostać w trakcie całej podróży w przeznaczonej do tego celu torbie lub klatce. | For safety reasons, animals travelling on board the aircraft must remain in a dedicated bag or cage during the entire trip.

PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

Szczegółowe informacje na temat wymienionych ograniczeń na stronie www.lot.com. | Detailed Information regarding the abovementioned limitations is available at www.lot.com

Informacje zamieszczone w magazynie są aktualne na dzień oddania magazynu do druku.
Aktualna oferta i wysokość opłat za przewóz dodatkowego bagażu dostępne są w biurach sprzedaży, Call Center bądź na stronie internetowej lot.com
Na niektórych połączeniach obsługiwanych małymi samolotami mogą obowiązywać dodatkowe restrykcje odnośnie wielkości bagażu podręcznego.
Torba-kosz do przewozu niemowląt lub fotelik samochodowy mogą być zabierane na pokład w miarę wolnego miejsca.
Z rynku polskiego obowiązuje dodatkowa opłata serwisowa.

The information published in the magazine is valid as at the date the magazine goes to print and it does not constitute a commercial offer within the meaning of the Civil Code. In order to confirm the validity of this information please consult LOT Polish Airlines sales assistants at sales offices, contact the Call Centre or visit the website: lot.com.
Additional carry-on baggage restrictions may apply to some flights operated by small aircraft.
A baby basket or a car seat can be taken on board, if space is available.
An extra charge applies to outbound flights from Poland.

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Zeskanuj kod QR
Scan the QR code

Czytaj na:
Read on:

E-prasa dostępna dla wszystkich naszych pasażerów!

Podróżując LOT-em, zyskujesz dostęp do ponad **1000 tytułów z całego świata** niezależnie od tego, którą klasą lecisz, w tym:

- najpopularniejszych magazynów i gazet w ponad 40 językach,
- 300 tytułów w języku angielskim,
- 60 tytułów w języku polskim,
- obejmujących tematykę taką jak: prasa informacyjna, kultura i podróże, jedzenie, biznes, rozrywka, moda, sport, zdrowie oraz wiele innych.

Prasę można łatwo pobrać, wykorzystując swój smartfon, tablet lub inne urządzenie.
Usługa jest dostępna na 36 godzin przed lotem i do 6 godzin po jego zakończeniu.

Zapraszamy do lektury!

Digital press offer for all LOT passengers!

When traveling with LOT you have access to over **1000 titles from all over the world**, in all service classes, including:

- top magazines and newspapers in over 40 languages,
- 300 titles in English,
- 60 titles in Polish,
- categories such as: news, culture and travel, food, business, entertainment, fashion, sport, health and many others.

You can easily download them using your smartphone, tablet or other portable device.
Digital press is available up to 36 hours before your departure and 6 hours after flight.

Enjoy your reading!

lot.com/digitalpress

WARMIA MAZURY®

#genWarmiiMazur

www.mazury.travel

LOT CARGO

IATA

CEIV - EXCELLENCE IN LOGISTICS IATA PHARMA

SPECIALS PHARMA

LOT Cargo cool chain solutions at your service!

We join the elite group of companies providing air transport services of pharmaceutical products at the highest level of quality.

lot.com/cargo

POZNAJ
POCZUJ
PRZEŻYJ
PODKARPACKIE
przestrzeń otwarta
Park Gwiezdnego Nieba
www.podkarpackie.eu

SHOP&MORE

POLISH AIRLINES
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

ZAMÓW Z DOSTAWĄ NA POKŁAD LUB NA WSKAZANY ADRES

ONBOARD AND HOME DELIVERY AVAILABLE

shopandmore.lot.com

LOT
DLA FIRM

Idealne rozwiązanie dla Twojej Firmy!

LOT Dla Firm to program lojalnościowy, który pozwoli Twojej firmie zmniejszyć koszty podróży służbowych. Zbieraj Punkty podczas podróży służbowych i wymieniaj na nagrody takie jak:

- bilety lotnicze
- hotele
- wstęp do LOT Business Lounge Polonez lub Mazurek
- usługi podwyższające standard podróży.

Z LOT Dla Firm:

- otrzymujesz 2000 powitalnych Punktów Premiowych
- zbierasz Punkty za każdy przelot LOT-em oraz za pobyty w hotelach
- zmniejszasz koszty podróży służbowych

To nie wszystko!

Zbieraj punkty za przeloty pracowników firmy na jednym koncie, a mile na prywatnych kontach w programie Miles & More. Dodatkowo masz możliwość naliczenia Punktów za odbyte podróże z LOT do 6 miesięcy przed rejestracją!

Nie czekaj dłużej!
Zarejestruj się na **lotdlafirm.com**

The perfect solution for your business!

LOT Dla Firm is a loyalty programme designed to reduce business travel expenses in your company.
You can earn Points on every business trip with LOT and spend your points on awards:

- flight tickets
- hotel stays
- access to LOT Business Lounge Polonez and Mazurek
- services that enhance your travel experience.

With LOT Dla Firm you can:

- earn 2000 Welcome Premium Points
- earn Points for each flight operated by LOT and hotel stays
- reduce business travel expenses

But there's even more!

You and your employees can earn Points on one LOT Dla Firm account and additionally miles on personal Miles & More accounts. You can also register Points on LOT flights flown 6 months before registration.

What are you waiting for?
Register on **lotdlafirm.com**

materiał reklamowy

AXA

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Góry przyjemności

1 zł = 2 mile

Za każdą złotówkę wydaną na ubezpieczenie turystyczne otrzymasz 2 mile w programie Miles & More.

Myślami jesteś już na miejscu? Pomyśl też o ubezpieczeniu turystycznym, które możesz kupić nawet z pokładu samolotu*. Zeskanuj kod QR i ciesz się spokojną podróżą oraz korzyściami programu Miles & More. Zyskaj bezpieczeństwo i mile, które wymienisz na bilety lotnicze i inne nagrody, jak podwyższenie klasy podróży, pobyt w hotelach i wynajem samochodów.

*W przypadku przebywania za granicą ochrona ubezpieczeniowa rozpoczyna się po upływie trzech dni.

LOT TRAVEL

LOT to dopiero początek!
The flight is just the beginning!

PODRÓŻE SŁUŻBOWE
BUSINESS TRAVELS

Bilety lotnicze
Air tickets

Bilety kolejowe
Train tickets

Hotele
Hotels

Wynajem samochodów, transfery
Car rental , transfers

Ubezpieczenia i wizy
Travel insurances, visas

Turystyka indywidualna i grupowa
Individual and group tourism (MICE)

+48 22 577 66 77
rezerwacje@lottravel.com

www.lottravel.com

PAYBACK

Tu się nagradza

złAPP odlotowe okazje z aplikacją PAYBACK!

Zappunktuj z APPką PAYBACK. Zdobywaj punkty i wymieniaj je na nagrody oraz dodatkowe mile Miles & More!

Sprawdź szczegóły na PAYBACK.pl/aplikacja

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Piękno przyrody

Lubuskie
Warte zachodu

Jezioro Niesłysz

Położone w zachodniej części Polski województwo lubuskie jest wyjątkowo dobrze skomunikowane zarówno z resztą kraju, jak i z sąsiednimi Niemcami. Graniczy z państwami związkowymi - Brandenburgią i Saksonią oraz zaczynając od północy, województwem zachodniopomorskim, wielkopolskim i dolnośląskim. Niemal połowę jego powierzchni porastają lasy i choć z przewagą drzew iglastych, to wciąż o dużym zróżnicowaniu gatunkowym. Szczególne bogactwo przedstawicieli świata roślin i zwierząt odnaleźć można w pobliżu rzek i zbiorników wodnych.Większych i mniejszych akwenów jest tu tak wiele, że województwo lubuskie nazywane jest często „krainą pięciuset jezior". Unikatową florę i faunę ochraniają 2 parki narodowe, 8 parków krajobrazowych i aż 64 rezerwaty przyrody, z których jednym z bardziej niezwykłych jest rezerwat „Nietoperek", położony w środkowej części Międzyrzeckiego Rejonu Umocnionego, strzegący zimowego siedliska około 30 tysięcy nietoperzy. Łączna powierzchnia parków narodowych Lubuskiego wynosi prawie 20 tysięcy hektarów. Każdy pasjonat dzikiego ptactwa przyzna, że Park Narodowy „Ujście Warty" to prawdziwy ornitologiczny raj, w którym zrealizować można największe marzenia o fotograficznym safari. Park powstał w 2001 roku na obszarze m.in. rezerwatu przyrody Słońsk, objętego konwencją ramsarską (konwencją o obszarach wodno-błotnych mających znaczenie międzynarodowe, zwłaszcza jako środowisko życiowe ptactwa wodnego). Na obszarze Parku zaobserwowano ponad 270 gatunków ptaków. Wiele z nich, m.in. cyraneczka, mewa mała, kulik wielki, znajduje się w polskiej Czerwonej Księdze Zwierząt. Tajemnice parku odkrywać można wędrując jedną z wielu ścieżek przyrodniczych, np. ptasim szlakiem czy trasą Olszynki. Z myślą o turystach rowerowych wytyczona została również ścieżka o nazwie „Na dwóch kółkach" przez Polder Północny, z punktami edukacyjnymi i platformą widokową. Całe Lubuskie pocięte jest błękitną siecią rzek, potoków i kanałów, na których wyznaczono trasy spływów. W wielu miejscach funkcjonują także dobrze wyposażone ośrodki żeglarskie, stanice i wypożyczalnie sprzętu. Atutem tutejszych wodnych szlaków jest wyraźne zróżnicowanie pod względem stopnia trudności. Kajakarze mniej doświadczeni lub ci, którzy przedkładają podziwianie urokliwych pejzaży ponad mierzenie się z trudnościami, jakie niesie rwąca rzeka, powinni wybrać Odrę lub któryś z jej lewych dopływów – kanał ZimnaWoda lub Kanał Czerwony. Warta, szczególnie na odcinku w Parku Narodowym „Ujście Warty" , to także idealne miejsce dla miłośników „zwiedzania z wody". Większe wyzwania stają na pewno przed tymi, którzy udają się na wycieczkę Paklicą, zaś spragnieni adrenaliny i prawdziwie intensywnych doznań powinni wybrać spływ Kłodawą lub Lenką. Wśród wodniaków dużym zainteresowaniem cieszą się także lubuskie akweny. Największy wybór ośrodków wypoczynkowych znajduje się oczywiście nad największymi jeziorami regionu - Niesłysz i Sławskim.

Także pobliskie zabytki przyciągają turystów w daną okolicę. 700 ha Park Mużakowski – przedzielony Nysą Łużycką pomiędzy Łęknicą i Bad Muskau – od 2004 r. jest wpisany na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. XIX-wieczne dzieło sztuki ogrodowej ze wspaniałym Nowym Zamkiem Puecklera to jedna z największych atrakcji turystycznych regionu. Park znajduje się na terenie Parku Krajobrazowego „Łuk Mużakowa" oraz w centrum Geoparku „Łuk Mużakowa", który także jest obiektem z certyfikatem UNESCO. Geopark można zwiedzić ścieżką geoturystyczną „Dawna kopalnia Babina". Łuk Mużakowa to najlepiej zachowana morena czołowa na świecie. W wyniku działalności górniczej powstało na nim pojezierze z ponad setką różnobarwnych zbiorników wodnych. Obok dzikiej i nieujarzmionej przyrody są także atrakcje kuszące zielenią, które jednak nie obeszły się bez ingerencji człowieka. Warto wspomnieć choćby Park Miłości w Lubniewicach. W intymnej scenerii wąskich, półnaturalnych alejek, pod baldachimem z koron drzew liściastych, nieopodal niewielkiego kanału łączącego dwa pobliskie jeziora na turystów czekają ukryte liczne rzeźby obrazujące stan zakochania. Ów tematyczny park jest hołdem dla wybitnej lekarki seksuolog – Michaliny Wisłockiej, autorki książki „Sztuka kochania".

@atrakcjelubuskie @lubuskiepl lubuskie.pl

Beauty of nature

Lubuskie
Worth your while

Muskau Park

Located in the western part of Poland, Lubuskie features excellent transportation routes connecting it with other parts of the country as well as neighbouring Germany. The region is adjacent to the union states of Brandenburg and Saxony as well as Zachodniopomorskie, Wielkopolskie and Dolnośląskie Provinces. Distinct longitudinal location of Lubuskie is conducive to its geographical and natural diversification. Nearly half of its area is covered with forests, the vast majority of which is coniferous woods but still Lubuskie has great species diversity. The vicinity of rivers and water reservoirs brings a richness of fauna and flora representatives.Small and big water basins are so numerous in the region that Lubuskie is often referred to as "an area of five hundred lakes". Unique fauna and flora are protected in 2 national parks, 8 landscape parks and 64 nature reserves, including one of the most interesting called "Nietoperek", located in the middle part of Międzyrzecz Reinforced Area which serves as a winter habitat of about 30,000 bats. The overall area of all national parks in Lubuskie is nearly 20,000 hectares. Each fiend of wild fowl must admit that the National Park "Ujście Warty" (Warta River Mouth) is a real ornithological paradise where one can make their dreams about photographical safari come true. The Park was founded in 2001 in the area of, among others, Słońsk nature reserve as a part of Ramsar Convention on Wetlands (the Convention on Wetlands of International Importance, especially as Waterfowl Habitat). There are more than 270 species of birds in the area of the Park. Many of them such as common teals, little gulls and Eurasian curlews are listed in the Polish Animal Red Book. The beauty of the Park can be admired while taking a stroll along one of didactic trails like a bird trail or Olszynka trail. Bearing in mind bikers, a biking trail named "On a bicycle" was founded across Polder Północny area, featuring educational stands and a beauty spot.The entire region is covered with a blue network of rivers, streams and canals that serve as canoeing trails. There are many sailing centres, riverside hostels and water equipment rentals. Local water routes are extremely diversified taking into consideration the level of difficulty. Less experienced canoeists or those who value admiring picturesque landscapes rather than facing difficulties connected with fast-flowing rivers should choose Odra River or one of its left-bank tributaries, i.e. Cold Water Canal or Red Canal. Warta River, especially its part in the area of "Ujście Warty" National Park, is a perfect place for enthusiasts of sightseeing "on the water surface". Canoeing on Paklica River is a real challenge whereas canoeing on Kłodawa or Lenka is a perfect choice for those striving for adrenalinę and unforgettable experience. Water basins in Lubuskie are very popular among water sports enthusiasts. Obviously numerous holiday resorts are situated on Lubuskie's biggest lakes, i.e. Niesłysz and Sławskie but smaller lakes also enjoy great reputation due to cosy atmosphere and perfect fishing conditions.Local historic sites also attract tourists to the area. Mużaków Park stretching across an area of 700 ha and divided by the river Nysa Łużycka into Łęknica and Bad Muskau entered the UNESCO World Heritage List in 2004. This masterpiece of garden architecture dating back to the 19th century and featuring a magnificent Pueckler New Castle is undoubtedly one of the greatest tourist attractions in the region. The Park is located in the area of "Mużaków Arch" Landscape Park and in the centre of "Mużaków Arch" Geopark, also certified by UNESCO. The visitors are encouraged to follow the geopath called "Former mine of Babin". The "Mużaków Arch" is the world's best preserved end moraine. As a result of mining activities, the Park is covered with more than a hundred of ponds scattered over its area. By the year Lubuskie Province offers more and more hiking and water trails which are conducive to commune with local nature and find an individual beauty spot for everyone. Next to wild and unpredictable nature, there are green areas affected by the humans. The Love Park in Lubniewice is worth recommending. Numerous sculptures showing various stages of love are placed in intimate scenery of narrow, half-natural avenues, under the baldachins of broadleaved trees, near a small canal connecting two adjacent lakes. The above-described theme park is a tribute to a sexologist Michalina Wisłowca, author of a book "Sztuka kochania" (The art of love). Local nature – flourishing, full of movement, sounds and smell – is conducive to spending one's free time in Lubuskie in a number of ways. Local nature is continuously changing in the eyes of tourists. We sincerely invite you to take advantage of exploring this beautiful region which will undoubtedly embed in your memory and heart.

@atrakcjelubuskie @lubuskiepl lubuskie.pl

Jedna karta, wiele przywilejów
One card, many benefits

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Dzięki karcie Miles & More możesz gromadzić i wykorzystywać mile zarówno podczas podróży, jak i na co dzień. Spójrz na atrakcyjne oferty, które daje największy w Europie program dla często podróżujących pasażerów.

With Miles & More card you can earn and spend miles both while travelling and on everyday purchases. Take a look at the attractive benefits offered by the biggest Europe's programme for frequent flyers.

Szybka i bezpłatna rejestracja

Skorzystaj z aplikacji mobilnej Miles & More i zgromadź dodatkowe 500 mil lub wejdź na stronę **www.miles-and-more.pl.**

Fast and free registration

Download Miles & More app and take advantage of 500 award miles or visit **www.miles-and-more.pl.**

Zarejestruj się już teraz
miles-and-more.com/pl/rejestracja

Register now
miles-and-more.com/en/registration

Po zarejestrowaniu można naliczyć wstecznie mile za przeloty oraz usługi partnerów z ostatnich sześciu miesięcy.

Gromadź mile nie tylko za podróże samolotem w ponad 30 liniach lotniczych, ale również korzystając z karty kredytowej, ubezpieczenia podróży, podczas zakupów oraz u 300 innych partnerów nielotniczych na całym świecie.

Wykorzystaj mile premiowe na przelot, podwyższenie klasy podróży oraz inne usługi między innymi pobyt w hotelu czy wypożyczenie samochodu.

By the way: after registration, miles for your flight or other partners services can be credited to you retrospectively within 6 months.

Earn miles not only when you are traveling with more than 30 airlines, but also take advantage of credit cards, travel insurance, shopping and with 300 other non-airline partners all over the world.

Spend award miles on flight awards, upgrade awards or other services such as stay in the hotel or car rental.

Wyjątkowe promocje

Skorzystaj z promocji milowych LOT-u, dzięki którym Twoja podróż stanie się jeszcze bardziej atrakcyjna.

NajMILszy poniedziałek - co dwa tygodnie masz możliwość wykorzystać mile na bilety - nagrody w klasie ekonomicznej już od 7 000 mil.
Okazje milowe - co miesiąc nowe fascynujące kierunki podróży w atrakcyjnych cenach, dostępne już od 15 000 mil.

Special offers

Take advantage of LOT mileage promotion and make your flight even more attractive.

Monday sMILEs - every two weeks you can redeem your miles for award ticket in Economy class from just 7,000 miles

Mileage bargains - every month award tickets are available just from 15,000 miles round trip in economy class.

aelia DUTYFREE
AXA więcej niż standard
APART Z MIŁOŚCI DO PIĘKNA
Diners Club INTERNATIONAL
mBank
PAYBACK

SUEMPOL

POLSKA FIRMA RODZINNA

Rodzina Pana Łososia się POWIĘKSZA

Mr. Salmon's family is getting bigger!

NOWE, WIĘKSZE OPAKOWANIE JUŻ DOSTĘPNE!

New, bigger package now available!

GRANDHOTEL TIFFI

Luksusowy, pięciogwiazdkowy GrandHotel Tiffi położony jest w samym sercu Iławy, nad Jeziorakiem, najdłuższym jeziorem w Polsce. Kucharze z Włoch i Tajlandii gwarantują niezapomniane wrażenia kulinarne i oryginalne potrawy, a prawdziwą perłą tego miejsca jest Tiffi Spa Dharma z terapeutkami z Tybetu, Indii i Bali, paletą zabiegów orientalnych i ajurwedyjskich. Trzypoziomowa strefa dla dzieci Tiffi Landia zapewni rozrywkę dla najmłodszych pod opieką zespołu animatorek. 1200m^2 strefy eventowo – konferencyjnej gwarantuje doskonałą obsługę konferencji i bankietów. Dojazd do Iławy ułatwia nowoczesny pociąg pendolino (1h40min z Warszawy, 55min z Gdańska).

Serdecznie zapraszamy.

ul. Dąbrowskiego 9 | 14-200 Iława | Poland | tel.: +48 89 651 97 97 | recepcja-ght@tiffi.com | www.grandhotel.tiffi.com
ul. Żeglarska 7 | 10-160 Olsztyn | Poland | tel.: +48 89 555 20 01 | recepcja-tbh@tiffi.com | www.tiffiboutiquehotel.com