KALEIDOSCOPE 07/2023

zabierz mnie | take me home

KALEIDOSCOPE

MAGAZYN POKŁADOWY PLL LOT S.A. EGZEMPLARZ BEZPŁATNY/FREE COPY ISSN 0239-2032

POLSKIE LINIE LOTNICZE
LOT
lot.com

RZYM
Rome

A STAR ALLIANCE MEMBER

70-LECIE ZESPOŁU PIEŚNI I TAŃCA „ŚLĄSK" | DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ WIEDEŃ | BEJRUT | PAŁACE LUBUSKIEGO | JOANNA FLIS O ZDROWIU PSYCHICZNYM DZIECI | KUCHNIA GRECJI

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

PL

Szanowni Państwo,
jest mi bardzo miło przywitać Państwa na pokładzie samolotu Polskich Linii Lotniczych LOT. Zwracam się do Państwa w nowej dla mnie roli prezesa zarządu, którą objąłem po siedmiu latach pełnienia funkcji członka zarządu ds. handlowych. Niezmiennie natomiast, wraz z całym zespołem, dokładam wszelkich starań, aby Państwa podróż była komfortowa, a siatka dostępnych połączeń szeroka.

W lipcu na łamach magazynu pokładowego Polskich Linii Lotniczych LOT króluje Rzym. Nie bez powodu, bo PLL LOT znów oferują swoim gościom rejsy do Wiecznego Miasta. Miejsca legendarnego dzięki licznym, znanym na całym świecie zabytkom, sztuce i historii przeplatających się na każdym kroku oraz niepowtarzalnym smakom. A skoro mowa o smakach, to w tym wydaniu mamy aż dwa akcenty kulinarne – grecki i libański. By specjałów tychże kuchni spróbować, wystarczy wybrać połączenia PLL LOT z Radomia do Prewezy oraz z Warszawy do Bejrutu. Redakcja zaprasza Państwa także na wizytę w wiedeńskiej dzielnicy muzeów, a na deser – w polskiej Toskanii, czyli wojewódzkie lubuskim.

Bez względu na to, czy na Campo de' Fiori, do wiedeńskiej opery, lubuskich winnic, czy greckiej tawerny – dziękuję, że na wakacyjne podróże wybierają Państwo Polskie Linie Lotnicze LOT. Wierzę, że ten rejs to początek niezapomnianych doświadczeń, do których będą Państwo powracać z sentymentem przez wiele lat.

ENG

Dear Ladies and Gentlemen,
I am very pleased to welcome you on board our LOT Polish Airlines aircraft. Today, I'm talking to you in my new role as President of the Management Board, which I took up after seven years of being the Board Member responsible for Commercial Affairs. What hasn't changed is that, together with the rest of the team, I'll keep making every effort to make your journey as comfortable as possible and maintain a wide network of connections.

In July, Rome reigns supreme in our inflight magazine. And with good reason. LOT Polish Airlines is once more offering flights to the eternal city. It's a legendary place with its numerous, world-famous monuments, art and history intertwined at every step, and its special culinary offering. Speaking of flavours, this edition has two culinary accents - Greek and Lebanese. To try the specialties of these cuisines, just choose PLL LOT flights from Radom to Preveza or from Warsaw to Beirut. You are also invited to visit Vienna's museum district, and for dessert - the Polish Tuscany, viz. the Lubusz Voivodeship.

Regardless of whether it's Campo de' Fiori, the Viennese opera, Lubusz vineyards, or a Greek tavern, I would like to thank you for choosing LOT Polish Airlines for your holiday travels. I hope that this flight will be the beginning of many unforgettable memories to which you'll be returning with fondness for many years to come.

Z lotniczym pozdrowieniem | Best regards

Prezes Zarządu PLL LOT S.A. | LOT Polish Airlines CEO
Michał Fijoł

©OKŁADKA: ROSSHELEN/ISTOCK

PL

To miał być intensywny wyjazd backpackerski polegający na przemieszczaniu się lokalnym transportem z miejsca na miejsce, zwiedzaniu jak największej liczby atrakcji, spaniu w hostelach, jedzeniu na ulicy – w końcu Tajlandia to królestwo street foodu. Tymczasem spędziliśmy 10 dni w wygodnym bungalowie z widokiem na morze z dala od cywilizacji i wszelkich jej pokus, na jednej z wysp tego kraju Ko Phi Phi. Co poszło nie tak? A raczej jak to się stało, że były to wakacje życia, po których wróciłam zrelaksowana jak chyba nigdy wcześniej. Po prostu mimo pokus pozwoliłam sobie na luksus nieplanowania i nicnierobienia, nieszukania kolejnych atrakcji, bo już na samym początku wyjazdu miałam szczęście wylądować w miejscu, gdzie było mi dobrze. Tak dobrze, że nie potrzebowałam nic więcej. Dlatego każdemu z Państwa taką terapię polecam. Mówi też o niej psycholożka Joanna Flis, która w wywiadzie w tym wydaniu *Kaleidoscope'u* radzi m.in., jak podróżować z dziećmi. Dla naszych podopiecznych jakość czasu spędzanego z nimi jest ważniejsza niż liczba atrakcji i zaliczanie kolejnych zabytków. Pamiętajmy o tym, planując tegoroczne wakacje. Niech to będzie podróż, w której zadbacie o siebie i o wasze relacje, wspólne doświadczenia i przygody, bo naprawdę warto.

ENG

This was meant to be an active backpacking vacation. We had planned to travel using local means of transport, seeing as many sights as possible, sleeping in hostels and eating the street food that Thailand is famous for. Meanwhile, we spent 10 days in a comfortable bungalow overlooking the sea, far away from civilization and its numerous temptations, on one of Thailand's islands, Ko Phi Phi. What went wrong? Or perhaps how did this turn out to be the holiday of a lifetime? I came back relaxed as never before. Simply, despite the temptations, I allowed myself the luxury of not planning, of doing nothing, and of not looking for attractions. And I could do that because I was lucky to land in a place where I felt good at the very beginning of the trip. So good I didn't need anything else. That is the therapy I recommend to each of you. Psychologist Joanna Flis talks about this in an interview in this issue of Kaleidoscope, in which she also advises us on how to travel with our children. She teaches us that the quality of the time we spend with our children is more important for them than the number of sites they can tick off their "places to visit" list. Keep this in mind when planning your summer vacation this year. Let it be a journey where you take care of yourself and your relationships, and your shared experiences and adventures, because they are really worth it.

Agnieszka Franus

redaktor naczelna | editor in chief
Agnieszka Franus

Coraltravel

EGZOTYKA 23/24

BAJECZNY URLOP

TYLKO 5% zaliczki

- **RABATY** dla Stałych Klientów
- **GRATIS** Gwarancja stałej ceny
- **NIELIMITOWANE** Zmiany rezerwacji
- **WYLOTY z 4 lotnisk:** Warszawa, Katowice, Wrocław, Poznań

DOMINIKANA Punta Cana

WIETNAM Phu Quoc

TAJLANDIA Phuket

EMIRATY Dubaj

Coral Travel Group

Więcej informacji na temat promocji znajdziesz na **coraltravel.pl**

WHATS' ON

8 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

POLISH HITS

18 **70-lecie Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk”**
70th anniversary of the Song and Dance Ensemble "Śląsk"

TRAVEL

24 **Dlaczego warto odwiedzić Wiedeń**
Why? Vienna

30 **Podróż życia: Rzym**
Journey of a lifetime: Rome

40 **Dlaczego warto odwiedzić Bejrut**
Why? Beirut

44 **Polska: Lubuskie**
My Poland: Lubuskie

PEOPLE & THE WORLD

52 **Beatyfikacja rodziny Ulmów**
Beatification of the Ulma family

GOOD LIFE

58 **Joanna Flis o zdrowiu psychicznym dzieci**
Joanna Flis about children's mental health

TRENDS

66 **Kuchnia grecka**
Greek cuisine

74 **Beauty: nowości**
New in

76 **Must have: dodatki**
Accessories

80 **Good address**

©PAUL BAUER/WIENTOURISMUS, GRZEGORZ KOMOROWSKI, STOCKFOOD

KALEIDOSCOPE

e-mail: kaleidoscope@burdamedia.pl
redaktor naczelna: **Agnieszka Franus**
redaktor prowadząca: **Agnieszka Michalak**
dyrektor artystyczny: **Grzegorz Komorowski**
fotoedycja, teksty: **Magdalena Rudzka**
korekta: **Tomasz Cholaś**
DTP: **Krzysztof Stypułkowski**
red. wersji angielskiej: **Anna Górniak, Stephen Canty**
produkcja: **Stanisław Siemiński**
koordynator LOT: **Paulina Soboniak**

BurdaMedia Polska

Wydawnictwo:
Burda Media Polska sp. z o.o.
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,
tel. 22 360 38 00 www.burdamedia.pl
ZARZĄD:
Chief Executive Officer
Maciej Klepacki
Interim Chief Financial Officer
Maciej Cieślak
Chief Commercial Officer
Michał Helman

Sales Director
Katarzyna Nowakowska
t. +48 692 440 118
Director of Distribution and Subscriptions
Tomasz Kałuża
REKLAMA:

Burda Media Polska sp. z o.o.
Sekretariat Biura Reklamy / Advertising Secretariat
e-mail: biuro.reklamy@burdamedia.pl

Head of Advertising Team
of Corporate Media
Żaneta Lis-Stryczewska
t. +48 664950424
e-mail: zaneta.lis@burdamedia.pl

MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse
MAURICE LACROIX
AUTOMATIC
SWISS MADE
YOUR TIME IS NOW.
AIKON AUTOMATIC DATE 35MM
AI6006-PVY13-170-1
#BEYOURAIKON

***Obraz na temat okropności wojennych*, Andrzej Wróblewski, 1948 r.**

KULTURA
Culture

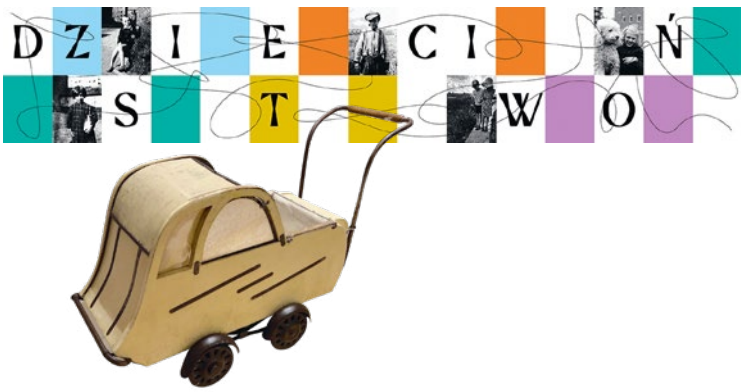
SZTUKA Art

OBSERWACJE
Observations

Od wczesnych prac abstrakcyjnych, poprzez dzieła z cykli *Szoferzy* i *Rozstrzelania*, aż po późne, wykonywane na papierze, delikatne studia codzienności wpisane w nastrój okresu odwilży. Na Zamku Lubelskim przegląd twórczości Andrzeja Wróblewskiego, jednego z najwybitniejszych polskich malarzy XX w. Prace artysty zostały zestawione z twórczością jego następców, m.in. Mirosława Bałki, Katarzyny Kozyry, Jarosława Modzelewskiego czy Wilhelma Sasnala. Nie przegapcie.

From early abstract works, through the ones from the *Szoferzy* and *Rozstrzelania* series, to late, delicate studies of everyday life on paper in the mood of the Thaw period. An overview of Andrzej Wróblewski's works, one of the most outstanding Polish painters of the 20th century can be now seen at the Lublin Castle. The artist's works were juxtaposed with the works of his successors, including Mirosław Bałka, Katarzyna Kozyra, Jarosław Modzelewski and Wilhelm Sasnal. Don't miss it.

***Wróblewski i po... Sztuka realizmu bezpośredniego*, Muzeum Narodowe, Lublin, until 27.08**



BRZMI ZNAJOMO? Sounds familiar?

Drewniany koń na biegunach, skórzano-metalowe wrotki, pielucha tetrowa, szklana butelka na mleko, tarcza szkolna, kapsle, kasety wideo, klocki Lego. – Na tej wystawie przyglądamy się symbolom dzieciństwa na przestrzeni kilku dekad, zastanawiamy, co znaczą i jak się zmieniały – tłumaczy Robert Zydel, dyrektor Muzeum Etnograficznego w Warszawie. Ekspozycję można zwiedzać, podążając za każdym z sześciu dzieciaków bohaterów wystawy, które urodziły się w różnych latach i reprezentują swoje pokolenie. Propozycja dla małych i dużych.

A wooden rocking horse, leather and metal roller skates, a cloth diaper, a glass milk bottle, a school shield, bottle caps, video cassettes, Lego bricks. "This exhibition looks at the symbols of childhood over several decades, it wonders what their meaning is and how they've changed," explains Robert Zydel, director of the Ethnographic Museum in Warsaw. The exhibition follows six child heroes who were born in different years and are representative of their generation. It has something to offer for everyone.

***Dzieciństwo*, Państwowe Muzeum Etnograficzne w Warszawie, until 05.2024**

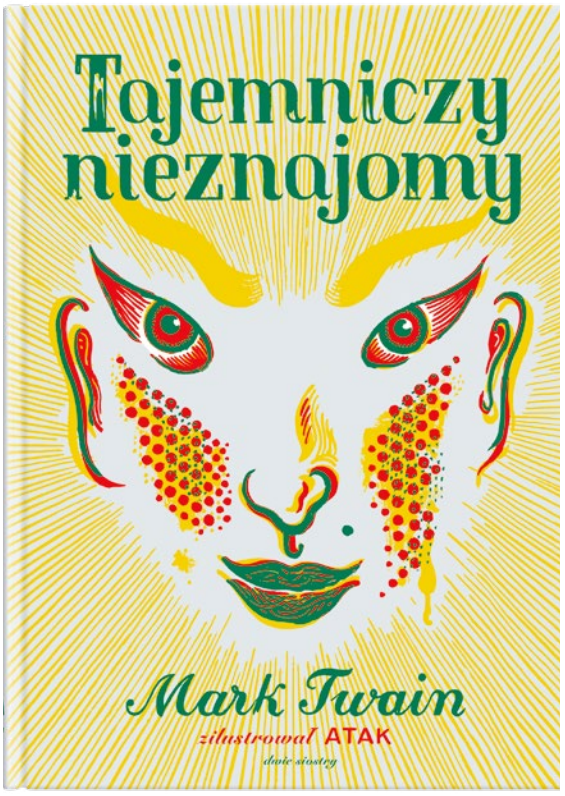
KSIĄŻKI
Books

CAŁY ON It's all about the musical

Czy *Król Lew* to współczesny *Hamlet*? Czy Judi Dench zawsze miała chrypkę? Czy istnieje rapowany musical? O najsłynniejszych spektaklach świata autorzy tej książki opowiadają z lekkością i humorem, chociaż momentami całkiem serio. Opisy przedstawień, kulisy ich powstawania i perypetie przeplatają się z anegdotami o występujących w nich wykonawcach. Lekturę dopełniają biografie twórców.

Is *The Lion King* a modern *Hamlet*? Has Judi Dench always had a hoarse voice? Is there a rap musical? The authors of this book talk about the most famous performances in the world with lightness and humor, yet at times quite seriously. The descriptions of the performances, the backstage of their creation and the ups and downs are intertwined with anecdotes about the performers themselves. The book includes biographies of the artists.

***Ten cały musical*, Mateusz Borkowski, Jacek Mikołajczyk, Marcin Zawada, Polskie Wydawnictwo Muzyczne**



BEZ ZŁUDZEŃ No illusions

Ostatnia książka Marka Twaina, opublikowana po jego śmierci, to gorzki moralitet, w którym autor portretuje ludzką naturę naznaczoną tchórzostwem, próżnością, hipokryzją i okrucieństwem. Jedno z najbardziej bezkompromisowych dzieł amerykańskiego pisarza dostajemy w nowym przekładzie Anny Bańkowskiej i efektownej, nawiązującej do średniowiecznych iluminowanych manuskryptów oprawie graficznej Georga Barbera, niemieckiego ilustratora tworzący pod pseudonimem ATAK.

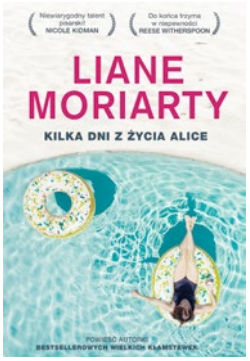
Mark Twain's last book, published after his death, is a bitter morality play in which the author portrays human nature marked by cowardice, vanity, hypocrisy and cruelty. One of the most uncompromising books by the American writer has been given a new translation by Anna Bańkowska and a spectacular graphic design referring to medieval illuminated manuscripts by Georg Barber, a German illustrator working under the pseudonym ATAK.

***Tajemniczy nieznajomy*, Mark Twain, Wydawnictwo Dwie Siostry**

O MIŁOŚCI
About love

Wartka akcja pełna nagłych zmian plus solidnie skomplikowana intryga, która daje do myślenia. Ale też miłość i śmierć, terror i pragnienie zemsty, Pegasus i wojna w Ukrainie, a wszystko dzieje się w pulsującej życiem warszawskiej rzeczywistości. Zaczyna się od śmierci jednego z uczestników wizyty prezydenta USA, a potem napięcie już tylko rośnie. – To jednak przede wszystkim książka o miłości. Mamy policjantkę, samotną matkę, która staje naprzeciw całemu światu. Staje przed wyborem pomiędzy złem i złem – mówi o swoim najnowszym kryminale Grzegorz Kapla.
Fast-paced action full of sudden turns and a well-constructed intrigue. In addition, love and death, terror and the desire for revenge, Pegasus and the war in Ukraine. The action of the book takes place in the invigorating reality of Warsaw. It starts with the death of one of the participants of the US president's visit, and then the tension only grows. "But above all, it's a book about love, about a policewoman, a single mother who stands against the whole world. She faces a choice between evil and... evil", says Grzegorz Kapla about his latest crime novel.

Bez przebaczenia,
Grzegorz Kapla,
Wyd. Sonia Draga



Z CZYSTĄ KARTĄ
A clean slate

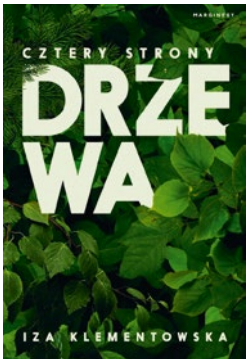
Nowa powieść autorki bestsellerowych *Wielkich kłamstewek* to idealna propozycja na plażę – sprawnie napisana, pełna dyskretnego humoru opowieść o przemianach, na jakie z biegiem czasu narażone jest pewne małżeństwo. Oto Alice Love odzyskuje przytomność po wypadku. Jej pierwsza myśl to: „czy nic się nie stało dziecku?". Wydaje się jej, że ma 29 lat, niedawno wzięła ślub z mężczyzną, którego kocha do szaleństwa i jest z nim w ciąży. Całkiem nie pamięta ostatniej dekady swojego życia. A w rzeczywistości... dobiega czterdziestki, jest matką trójki dzieci i właśnie się rozwodzi. Co gorsza, nie rozumie ani nawet nie lubi osoby, którą się stała...
The latest novel by the best-selling author of *Big Little Lies* is perfect for the beach - a well-written, discreetly humorous story about the transformations that a married couple is exposed to over time. Alice Love regains consciousness after an accident. Her first thought is, "Is the baby okay?" She thinks she's 29, recently married to the love of her life, and she's pregnant. She doesn't remember the last decade of her life at all. In fact... she's in her 40s, mother of three and getting divorced. What's even worse, she doesn't understand or even like the person she's become...

Kilka dni z życia Alice,
Liane Moriarty,
Wyd. Znak Literanova

NASZE BABKI
Our grandmothers

Mocna, wzruszająca opowieść zza drugiej strony drzwi chłopskiej chałupy. Podczas gdy Maryśki i Kaśki wyruszają do miast, na wsiach zostają ich siostry i matki: harujące od świtu do nocy gospodynie, folwarczne wyrobnice, mamki, dziewki pracujące w bogatszych gospodarstwach. Marzące o własnym łóżku, butach, szkole i o zostaniu panią. Modlące się o posag, byle „nie wyjść za dziada" i nie zostać wydanym za morgi. Często analfabetki, bo „babom szkoły nie potrzeba". Joanna Kuciel-Frydryszak oddaje głos wiejskim kobietom, które opowiadają o swoim życiu, lękach i marzeniach.
A strong, touching story from behind the door of a peasant cottage. Its about housewives who work from dawn to dusk, farm labourers, wet nurses, girls employed on richer people's farms. Dreaming of their own bed, shoes, school and becoming a lady. Praying for a dowry, so as not to "marry a grandfather" and not be "sold" for acres of land. Often illiterate, because "gals do not need school." Joanna Kuciel-Frydryszak gives voice to rural women who talk about their lives, fears and dreams.

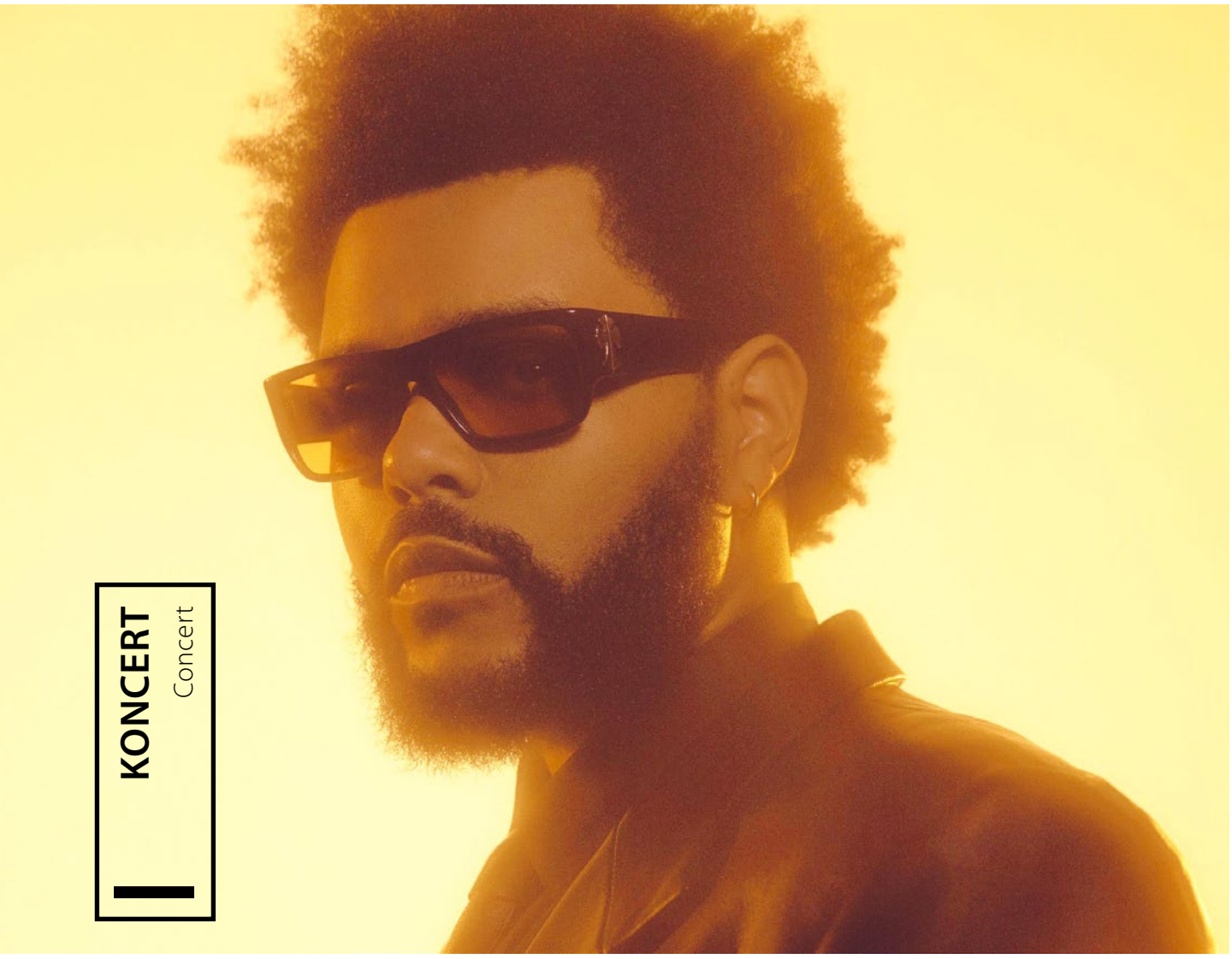
Chłopki. Opowieść o naszych babkach,
Joanna Kuciel-Frydryszak,
Wyd. Marginesy



CHODŹMY DO LASU
Let's go to the forest

Czy można zaprzyjaźnić się z drzewem? Czym lub kim są w ogóle drzewa? Co czują? Na te i nieco więcej pytań próbuje odpowiedzieć świetna reporterka Iza Klementowska. W różnych częściach świata rozmawia z ludźmi, dla których więź z przyrodą, głównie drzewami właśnie, wykracza poza zwyczajność. Przygląda się, jak jej bohaterowie – są wśród nich m.in. polska szeptucha, szamanka z Mozambiku, norweski strażnik Yggdrasila, pół Komancz, pół Aztek z Kalifornii, para z indyjskiej komuny w Auroville – wykorzystują tę więź do leczenia innych ludzi i całego ekosystemu. Koniecznie.
Is it possible to make friends with a tree? What or who are trees in general? What is that they feel? Iza Klementowska, a reporter, tries to answer these and some more questions. In various parts of the world, she talks to people for whom the bond with nature, mainly trees, goes beyond the ordinary. She looks at how her heroes - among whom there is a Polish whisperer, a shaman from Mozambique, a Norwegian Yggdrasil guard, a half Comanche, half Aztec from California, a couple from the Indian commune in Auroville - use this bond to heal other people and the entire ecosystem. You cannot miss it.

Cztery strony drzewa,
Iza Klementowska,
Wyd. Marginesy



KONCERT Concert

WAŻNIAK Hotshot

Tego gościa powyżej nikomu nie trzeba przedstawiać – rekordy odsłuchań na platformie Spotify, podbijanie szczytów listy *Billboard Hot 100* oraz miliony sprzedanych płyt. The Weeknd robi niezłą furorę na rynku muzycznym. W sierpniu będziemy mieli okazję posłuchać Kanadyjczyka na żywo. Trasa jest uhonorowaniem albumu *The Weeknd After Hours* z 2020 r.
The guy in the photo above needs no introduction - his music has broken records on the Spotify platform, reached the tops of the Billboard Hot 100 list and sold millions of albums. The Weeknd is making quite a phenomenon on the music market. In August we will have the opportunity to listen to the Canadian live. The tour promotes the 2020 album *The Weeknd After Hours*.

The Weeknd, koncert, PGE Narodowy, 9.08.2023

ETERYCZNI
Ethereal

***Lovers Rock*, *Cigarettes out the Window*, *Not Allowed* – te utwory znają chyba wszystkie nastolatki. Stoi za nimi TV Girl, czyli Brad Petering, Jason Wyman i Wyatt Harmon. Odkąd grają wspólnie (mieszanka popu i soulu), nie schodzą z czołówki list przebojów. Czekamy na nich w Krakowie.**
Lovers Rock, *Cigarettes out the Window*, *Not Allowed* – probably all teenagers know these songs. The band behind them is Tv Girl, i.e. Brad Petering, Jason Wyman and Wyatt Harmon. Since they started playing together (a mixture of pop and soul) they haven't left the top of the charts. They'll be performing in Krakow.

TV Girl, koncert, TAURON Arena Kraków, 14.08.2023

WIELKI POWRÓT Big comeback

Pierwszy album PJ Harvey od czasu *The Hope Six Demolition Project* (2016). Artystka mówi, że nowe piosenki „wyszły z niej" w ciągu około trzech tygodni, i dodaje: *Studio zostało przygotowane do grania na żywo i prawie wszystko, co znalazło się na płycie, jest zakorzenione w improwizacji.* Po efekt tego eksperymentu odsyłamy do sklepów muzycznych.
PJ Harvey's first album since *The Hope Six Demolition Project* (2016). The artist says that the new songs:" came out of her in about three weeks" and adds that "the studio was prepared for live music and almost everything on the album is rooted in improvisation". Go to a music store to check out the results of this experiment.

***I Inside the Old Year Dying*, PJ Harvey, Mystic Production**

CYKLICZNIE SZALONA Periodically crazy

Szósty krążek polskiej wokalistki i autorki tekstów Mariki to kilkanaście utworów kipiących od basu i perkusji. Są idealnym połączeniem tanecznej elektroniki, dancehallu, afrobeatu oraz popu. O czym śpiewa artystka? Ano o pogłębianiu relacji ze sobą i światem, o samoakceptacji, kobiecości, a także dojrzałości do konsumpcyjnego przesytu. Materiał zdecydowanie dla dorosłych.
The sixth album of the Polish singer and songwriter Marika is a dozen or so tracks bursting with bass and drums. They are a perfect combination of dance electronics, dancehall, afrobeat and pop. What does the artist sing about? About deepening the relationship with yourself and the world, about self-acceptance, femininity, and being done with consumersim. Definately for adults.

***Cykl*, Marika, Warner Music Poland**

MUZYKA Music

REKLAMA

TEATR ŻERCMSKIEGC W KIELCACH

TEATR ŻERCMSKIEGC W KIELCACH

TEATR ŻERCMSKIEGC W KIELCACH

REMONT ZABYTKOWEGO GMACHU TEATRALNEGO W KIELCACH

TYTUŁ PROJEKTU: „Przebudowa zabytkowego Teatru im. Stefana Żeromskiego w Kielcach na potrzeby zachowania dziedzictwa kulturowego i poszerzenia działalności kulturalno-edukacyjnej".

Projekt pn. „Przebudowa zabytkowego Teatru im. Stefana Żeromskiego w Kielcach na potrzeby zachowania dziedzictwa kulturowego i poszerzenia działalności kulturalno-edukacyjnej" korzysta z dofinansowania o wartości 21,8 mln zł otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EOG. Celem projektu jest poprawa zarządzania dziedzictwem kulturowym poprzez tworzenie trwałych warunków dla działalności kulturalnej zarówno w ramach ochrony dziedzictwa kulturowego, jak również w zakresie infrastruktury kulturalnej.

Iceland Liechtenstein Norway grants

Wspólnie działamy na rzecz Europy zielonej, konkurencyjnej i sprzyjającej integracji społecznej.

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

WWW.TEATRZERCMSKIEGC.PL

WSZYSTKO, CZEGO NIE WIECIE O... BARBIE

Everything you don't know about... Barbie

Cukierkowy dom, różowy kabriolet, słodka sukienka i perfekcyjny uśmiech, a dookoła idealny świat, w którym wszyscy są uprzejmi i doskonale piękni. Tak jak Barbie. A gdyby tak tę laleczkę wrzucić do prawdziwego świata? I zesłać na nią kłopoty? Czy laleczka sobie poradzi? Za kamerą Greta Gerwig (m.in. *Jackie*, *Lady Bird*, *Małe kobietki*), w roli najsłynniejszej lalki świata – Margot Robbie, w roli Kena – Ryan Gosling. Nic dziwnego, że premiery wygląda cały świat. Wy też? To do kin!

A candy house, a pink convertible, a sweet dress and a perfect smile, and a perfect world where everyone is kind and beautiful. Just like Barbie herself. But what if you put this doll into the real world? And put her into trouble? Will the doll be okay? Behind the camera Greta Gerwig (*Jackie*, *Lady Bird*, *Little Women)*, Margot Robbie as the most famous doll in the world and Ryan Gosling as Ken. No wonder the whole world is waiting anxiously for the premiere. Are you? If so, you'd better run to the cinema.

***Barbie*, dir. Greta Gerwig**

SYMBOL PACYFIZMU

Symbol of pacifism

Christopher Nolan z powodzeniem zabrał się do ekranizacji nagrodzonej Pulitzerem książki *Oppenheimer. Triumf i tragedia ojca bomby atomowej* Kaia Birda i Martina J. Sherwina. Tytułowy bohater podczas II wojny światowej był dyrektorem programu rozwoju broni jądrowej *Manhattan*. Miał też ogromne osiągnięcia w innych dziedzinach fizyki, m.in. w badaniach czarnych dziur oraz promieniowania kosmicznego. Dziś jest uznawany za jeden z symboli pacyfizmu i sprzeciwu wobec rozprzestrzeniania broni atomowej.

Christopher Nolan's onscreen adaptation of the Pulitzer Prize-winning book *American Prometheus: The Triumph and Tragedy of J. Robert Oppenheimer by* Kai Bird and Martin J. Sherwin. During World War II, the title character was the director of the "Manhattan" nuclear weapons development program. He also had great achievements in other fields of physics, e.g. in the study of black holes and cosmic rays. Today he is considered one of the symbols of pacifism and opposition to the proliferation of nuclear weapons.

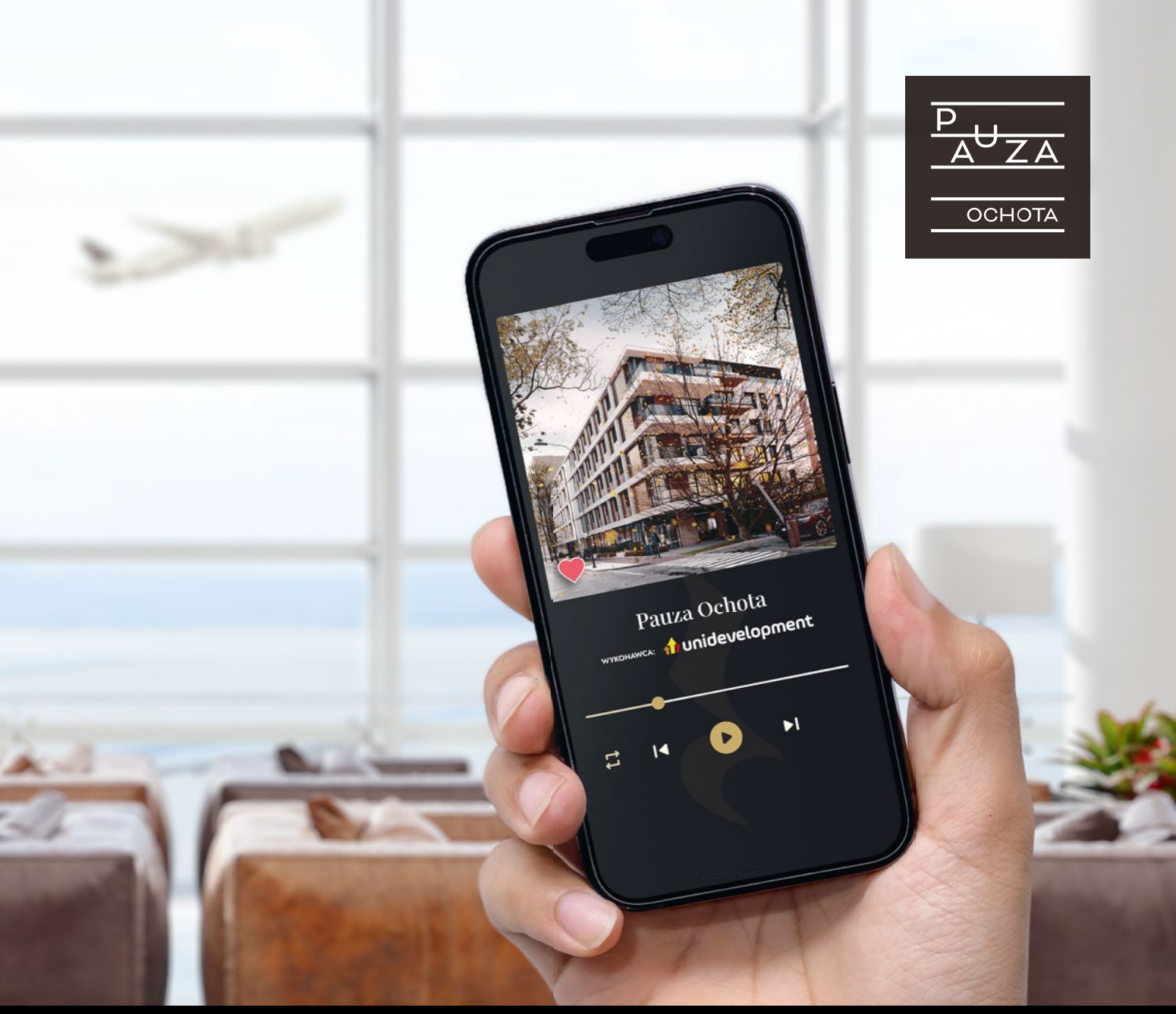
***Oppenheimer*, dir. Christopher Nolan**

FILM

Film

© M.P.

PAUZA
OCHOTA



Pauza w rytmie Twojego lata

Od wakacji dzieli Cię 15 minut

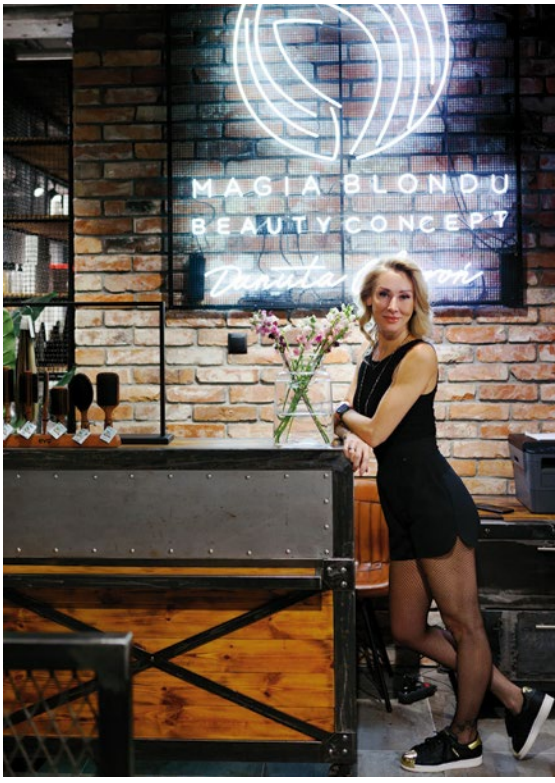
Pauza Ochota to kameralna inwestycja, składająca się z 56 unikalnych apartamentów. Realizowana jest w najwyższym standardzie wykończenia, zachwyca architekturą i szerokim wachlarzem udogodnień. Inwestycja powstaje w Warszawie, w urokliwej części Starej Ochoty - na ulicy Joteyki.

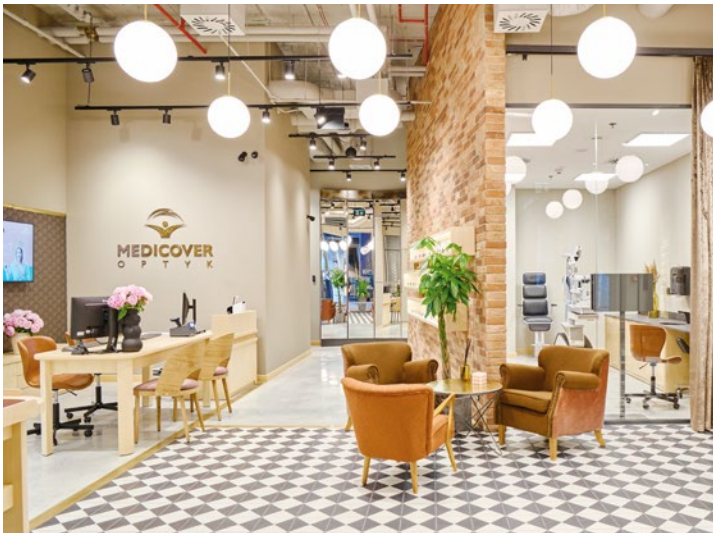
Lokalizacja zapewnia idealne połączenie ze wszystkimi najważniejszymi punktami Warszawy. Czy wiesz, że droga z jednego z naszych apartamentów na lotnisko Chopina zajmie Ci zaledwie 15 minut?

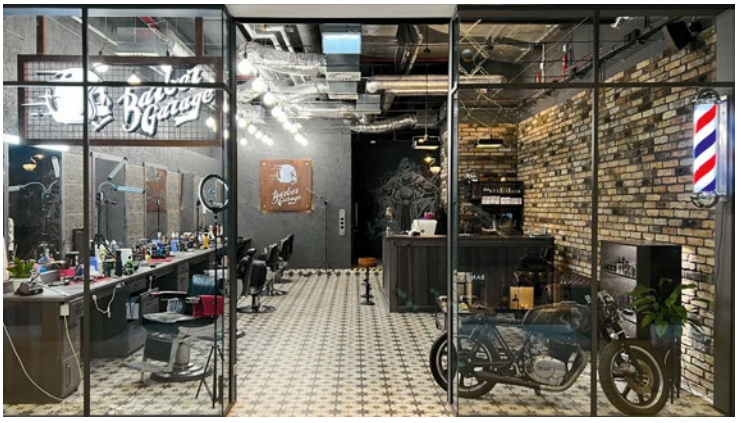
www.pauzaochota.pl

unidevelopment

HEALTH & BEAUTY IN NORBLIN FACTORY







FABRYKA NORBLINA

AŻ SERCE SKACZE
THE HEART REJOICES

Od 70 lat tańczą i śpiewają. Jeżdżą po Polsce i świecie, występują przy pełnych salach i zdobywają nagrody. Nie próbują na siłę być nowocześni, bo w tradycji widzą największą siłę. O historii Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” rozmawiamy z dyrektorem grupy Zbigniewem Cierniakiem.
They have been dancing and singing for 70 years. They travel around Poland and the world, performing to full houses and winning prizes. They see the greatest strength in tradition. We talk about the history of the Song and Dance Ensemble "Śląsk" with its director Zbigniew Cierniak.

tekst | by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Świsty, przytupy, kwieciste suknie, wianki na głowach, korale, ciupagi, falująca w rytm kujawiaków głuszyńskich widownia. Scena aż dudniła…

Mówi pani o naszym czerwcowym uroczystym koncercie *W pogoni za wiosną* z okazji 70-lecia Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” w Operze Narodowej w Warszawie? Pokazaliśmy najpiękniejsze regionalne pieśni i tańce ludowe oraz narodowe. Zabraliśmy widzów w podróż po całej Polsce – od ziemi śląskiej po rzeszowską, Podhale czy Łowicz.

Także Pan został wywołany na scenę i odznaczony Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski, a zespół uhonorowano Złotym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”. To była chyba wzruszająca chwila?

Przede wszystkim zaszczyt i potwierdzenie sensu mojej i naszej pracy. A ten tkwi w podtrzymywaniu polskich tradycji, w pielęgnowaniu naszej historii i tożsamości. Zresztą ta myśl przyświecała także kompozytorowi i dyrygentowi Stanisławowi Hadynie, który wraz z choreografką Elwirą Kamińską zakładali zespół w 1953 r. w pałacu Koszęcinie. Do dziś tam urzędujemy w otoczeniu zabytkowych drzew i stawu. Zespół był projektem życia Hadyny – podtrzymywanie dziedzictwa stawiał na pierwszym miejscu. Był świetnym pedagogiem, wizjonerem i wielkim artystą. Jego marzeniem było nadanie pieśniom i tańcom ludowym wymiaru artystycznego i przeniesienie ich na profesjonalne sceny. Jeździł po Śląsku, podsłuchiwał kobiety, które skubały kury, kopały ziemniaki, ubijały śmietanę na masło, a przy tym śpiewały. A on to zapisywał, komponował, budował repertuar. Chodząc po wsiach, szukał dziewcząt i chłopców do chórów, tańców i do gry na instrumentach. Pierwszy zespół, jaki stworzył, liczył ok. 200 osób, wszyscy zamieszkali we wspomnianym pałacu. Wstawali codziennie o 7 rano, niektórzy uczyli się dykcji i śpiewu, inni – gry na skrzypcach, jeszcze inni tańczyć kujawiaka. Opracował ponad 250 polskich pieśni. Widział w nich siłę, wiedział, że oddają to, co tkwi w naszych korzeniach. *Ondraszek*, *Karolinka*, *Starzyk*, *Szła dzieweczka*, *Od Siewierza*, *Hej, tam w dolinie* – to tylko kilka tytułów, które dzięki jego opracowaniom zaistniały w powszechnej świadomości.

Także podczas wędrówek po wsiach powstała napisana przez niego pieśń *Helokanie*, którą zresztą wykorzystał David Bowie w utworze Warszawa?

Hadyna mówił o niej, że wyłowił ją z beskidzkich źródeł i tak dopracował, żeby można było ją

ENG

Whistles, stomps, flowery dresses, wreaths, beads, shepherd's axes, the audience moving to the rhythm of the "Głuszyna" Kujawiaks. The stage was rumbling...

Are you talking about the ceremonial “W pogoni za wiosną" concert we put on at the National Opera in Warsaw in June to mark the 70th anniversary of the “Śląsk” Song and Dance Ensemble? We performed some of Poland’s most beautiful regional folk and national songs and dances. We took the audience on a journey all over Poland - from Silesia to Rzeszow, Podhale and Lowicz.

You were called to the stage and awarded the Commander's Cross of the Order of Polonia Restituta, and the ensemble was awarded the Gold Medal for Merit of Culture “Gloria Artis". Was it a touching moment for you??

First of all, it was an honour and it vindicated our work. We are committed to maintaining Polish traditions, and in nurturing our history and identity. This was the thinking that guided the composer and conductor Stanisław Hadyna, who together with the choreographer Elwira Kamińska, founded the company at the Koszęcin Palace in 1953. We are still located there, surrounded by historic trees and a pond. The band was Hadyna's life project - he put preserving our heritage before anything else. He was a great teacher, visionary, and artist. His dream was to give folk songs and dances an artistic dimension and transfer them to the professional stage. He travelled around Silesia, listening carefully to women he found singing while plucking chickens, digging potatoes, and churning butter. And he wrote down what he heard, composed his own music, and built up a repertoire. He walked around the region’s villages, looking for girls and boys who could sing in choirs, dance, or play an instrument. The first ensemble he put together consisted of about 200 people, all of whom lived in the palace. They got up every day at 7. Some were taught diction and singing, and others how to play the violin or dance the kujawiak. Hadyna arranged over 250 Polish songs. He saw strength in them, he knew that they reflected what was in our roots."Ondraszek", "Karolinka", "Starzyk", "Szła dzieweczka", "Od Siewierza", "Hej tam w dolinie" are just some of the songs that have become a part of the common consciousness through his efforts.

Also during his wanderings around villages, he wrote the song "Helokanie", used by David Bowie in the song "Warszawa", didn’t he?

śpiewać w największych salach koncertowych. Od tamtego czasu minęło pół wieku, a *Helokanie* wciąż jest jedną z najpiękniejszych polskich pieśni, wciąż mamy ją w repertuarze, podobnie jak *Starzyka* czy *Karolinkę*, którymi zachwycają się nasi widzowie także za granicą – w Stanach, Japonii czy Francji.

Wspomniał Pan o Elwirze Kamińskiej, która przenosiła pomysły Hadyny na scenę…

Bez niej nic by się nie udało. Jej autorskim dziełem były pierwsze tańce grupy: *Trojak*, *Waloszki*, *Kozierajki*, *Piłki*, *Chustkowy*, *Wyzgierny*, *Patyjok* czy *Mietlorz*. To ona czuwała nad każdym krokiem i ruchem na scenie. Odpowiadała także za dobór kostiumów, które przecież są wizytówką poszczególnych regionów. Stworzyła wzór w dziedzinie inscenizowanej stylizacji polskiego tańca ludowego i narodowego. Jej układy choreograficzne to idealna symbioza muzyki, kostiumów i ruchu. Jej kujawiak, oberek, krakowiak, chodzony czy tańce podhalańskie to dziś klasyka, kanon, fundament. A my ten fundament dalej rozwijamy. Mamy w repertuarze np. projekt *Folk Solution*, który jest próbą odpowiedzi na pytania: Czy sztuka oparta na tradycji ludowej nadal jest aktualna? Czy we współczesnym świecie jest miejsce na folklor? Podczas występu zderzamy muzykę elektroniczną i taniec nowoczesny z polskim folklorem muzyczno-tanecznym. Traktujemy to z przymrużeniem oka jako „pojedynek dwóch przeciwieństw”.

Co na to zderzenie mówią widzowie? I czy jest dziś miejsce na folklor?

Widzowie są zachwyceni. Doceniają, że się rozwijamy, otwieramy na nowe style, nie zapominając, kto zbudował nasz repertuar. Sztuka ludowa zawsze była inspiracją dla kolejnych pokoleń artystów – to się nie zmieniło.

Daleko nie szukając – dostaliście wspólnie z raperem Miuoshem dwa Fryderyki za Album Roku Muzyka Korzeni i za Projekt Muzyczny *Pieśni współczesne*.

Bo ludowość świetnie rymuje się z miejską, współczesną i korzystającą z zupełnie innych form wyrazu muzyką. Miuosh opowiada na nowo historie, które są w naszym repertuarze, nawiązując do ludowych wierzeń, wartości i historii Śląska. Cieszą mnie te wyróżnienia, bo są naszym paliwem. Z jeszcze

Historia „Śląska” sięga roku 1953, kiedy Stanisław Hadyna wraz z Elwirą Kamińską założyli zespół.
The history of "Śląsk" dates back to 1953, when Stanisław Hadyna and Elwira Kamińska founded the band.

Hadyna jeździł po Śląsku, podsłuchiwał kobiety, które skubały kury, kopały ziemniaki, ubijały śmietanę na masło, a przy tym śpiewały. A on to zapisywał, komponował, budował repertuar.

Hadyna travelled around Silesia, listening carefully to women he found singing while plucking chickens, digging potatoes, and churning butter. And he wrote down what he heard, composed his own music, and built up a repertoire.

Hadyna said that he fished it out of the Beskid springs and refined it so that it could be sung in the largest concert halls. Half a century has passed since then, and "Helokanie" is still one of the most beautiful Polish songs. We still have it in the repertoire, just like "Starzyka" or "Karolinka", which are also favourites with audiences abroad, especially the United States, Japan, and France.

You mentioned Elwira Kamińska, who transferred Hadyna's ideas to the stage...

None of this would have been possible without her. The group's first dances were all her work - "Trojak", "Waloszki", "Kozierajki", "Piłki", "Chustkowy", "Wyzgierny", "Patyjok" and "Mietlorz". She watched over every step and movement on stage. She was also responsible for the selection of costumes, which, after all, showcase the individual regions. She created a model in the field of staged stylization of Polish folk and national dance. Her choreographies are a perfect symbiosis of music, costumes and movement. Her kujawiak, oberek, krakowiak, chodzony (walking dance), and Podhale dances are now classics. They're the canon, the foundation. And we're still building on this

ZDROJOWA HOTELS™

Twoje wakacje

W NAJPIĘKNIEJSZYCH POLSKICH KURORTACH

SUMMER 2023

ŚWINOUJŚCIE • HILTON RESORT & SPA • RADISSON BLU RESORT • BALTIC PARK LOFT • BALTIC PARK FORT • BALTIC PARK MOLO APARTMENTS
KOŁOBRZEG • MARINE HOTEL ***** & ULTRA MARINE • DIUNE HOTEL ***** & DIUNE RESORT • ROYAL TULIP SAND RADISSON RESORT • JANTAR HOTEL*** & SPA • **USTRONIE MORSKIE** • BOULEVARD
SZKLARSKA PORĘBA • RADISSON HOTEL • CRISTAL RESORT

ZDROJOWAHOTELS.PL

Dziś w repertuarze „Śląska” znajduje się kilkanaście różnorodnych form artystycznych – od wielkich widowisk, pokazujących barwną i dynamiczną panoramę folkloru wszystkich regionów kraju, przez koncerty edukacyjne, po prezentacje muzyki klasycznej i sakralnej.
Today, the repertoire of "Śląsk" includes over a dozen different artistic forms – from great shows that include a colourful and dynamic panorama of folklore from all regions of the country, through educational concerts, to performances of classical and sacred music.

większą energią wychodzimy na scenę, jeszcze głośniej śpiewamy i nie próbujemy być na siłę nowocześni. Bo po co?

À propos, śpiewacie polskie pieśni w regionalnych strojach, szalejecie na scenie w podskokach. Dotychczas daliście tysiące koncertów w ponad 40 krajach. Zastanawiam się, jak reagują na Was widzowie w Japonii czy Francji, Zjednoczonych Emiratach Arabskich czy Mongolii?

Bilety na nasze występy rozchodzą się w ciągu kilku dni, a występujemy czasem dla kilkutysięcznej widowni. W 2019 r. zagraliśmy 30 koncertów tylko w samej Japonii – przy pełnych salach na 1,5 tys. widzów prezentowaliśmy m.in. muzykę Wojciecha Kilara. Pokochali nas od razu. Byliśmy jak powiew nowej stylistyki, byli nas bardzo ciekawi. Docenili owacjami na stojąco, wyklaskiwali z nami rytm melodii. Pamiętam, jak kilka lat temu próbowałem przekonać paru Amerykanów, by nas zaprosili na występy. Namawiałem ich ze trzy lata, negocjowałem, naprzykrzałem się. Wreszcie zgodzili się na próbę przyjechać i obejrzeć nasz występ. Siedzieli jak zaczarowani, po tygodniu przyszło od nich zaproszenie. Proszę pamiętać, że Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk” na dzisiejszą jakość ciężko pracuje od wielu lat. Nasze kostiumy są dopracowywane do najmniejszego guzika, korale, o których pani wspominała, muszą mieć odpowiedni kolor i ciężar, ciupagi są ręcznie robione, tańce i śpiewy doszlifowane do najmniejszej sekwencji. Nasz zespół liczy 300 osób – uzupełniamy się wzajemnie, jesteśmy jak jeden organizm. ■

ZBIGNIEW CIERNIAK – od 2011 r. dyrektor Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk”. Niemal całe życie zawodowe związany z zespołem „Śląsk”, był m.in. członkiem zespołu artystycznego jako solista tancerz-śpiewak.
- director of the Song and Dance Ensemble "Śląsk" since 2011. He has been associated with the band "Śląsk" almost all his professional life, also as a soloist dancer-singer.

foundation. Our repertoire includes the "Folk Solution" project, which is an attempt to answer the following questions: Can art based on folk tradition still speak to us? Is there a place for folklore in the modern world? During the performance, we juxtapose electronic music and modern dance with Polish music and dance folklore. We take it tongue in cheek and tend to see it as a "duel of two opposites".

How does the audience respond to this clash? And is there a place for folklore?

Audiences love it. They appreciate that we have never stopped assimilating new influences and opening up to new styles, but without ever forgetting who it was that originally built our repertoire. Folk art has always been an inspiration for subsequent generations of artists. That part has not changed.

I don't have to search far and wide – leaving aside this year, you and rapper Miuosh received two Fryderyks for Muzyka Korzeni, which was awarded Album of the Year, and for the "Pieśni współczesne" project.

That's because folklore chimes in perfectly with contemporary urban music, despite using completely different forms of expression. Miuosh retells the stories that are in our repertoire. He alludes to the folk beliefs, values and history of Silesia. I'm happy with these awards because they keep us fired up. We go on stage with even more energy, we sing even louder and we don't try to be modern at all costs. Why would we do that?

You sing Polish songs in regional costume and cavort wildly on stage. So far, you've given thousands of concerts in over 40 countries. How do audiences in Japan, France, United Arab Emirates or Mongolia react to your performances?

Our concerts sell out within days, and we sometimes perform for thousands of people. In 2019, we played 30 concerts in Japan alone – we packed out halls built to seat 1,500, and we performed music by the likes of Wojciech Kilar. They took to us right away. We were like a fresh breeze of new stylistics. They were very curious about us. They clapped in time and gave us a standing ovation. I remember trying to convince some Americans to invite us to perform a few years ago. It took three years of negotiating to talk them round. I had to nag them. Finally, they agreed to come and watch our performance. They sat spellbound. The invitation came after only a week. You have to remember that the "Śląsk" Song and Dance Ensemble has put in many years of hard work to achieve the quality it is known for today. When we create our costumes, we pay the most scrupulous attention to the minutest details. The beads you mentioned have to have the precise colour and weight, the axes are handmade, and the dances and songs are polished down to the smallest sequence. Our team consists of 300 people. We complement each other. We are like a single organism. ■

© W.KORPUSIK (2), I.DOROŻAŃSKI

morzlive

USTRONIE MORSKIE

100 M OD PLAŻY
OBSZAR NATURA 2000

ZEWNĘTRZNA
STREFA REKREACJI

ROWEROWNIA
PODZIEMNA HALA GARAŻOWA
KOMÓRKI LOKATORSKIE

DODATKOWE USŁUGI
DLA INWESTORÓW

T: 570 70 70 39 | WWW.MORZLIVE.PL

AREA
DEVELOPMENT

STOLICA SZTUKI
THE CAPITAL OF ART

Wiedeń jest nie tylko piękny, zabytkowy, zielony i przyjazny. Jest też jednym z europejskich centrów kultury, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie.

Vienna is not only beautiful, historic, green and friendly. It is also one of Europe's preeminent cultural centres. There is something here for everyone.

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

1

1. Albertinaplatz to prawdziwe centrum kultury – przy placu stoi zarówno Muzeum Albertina, jak i gmach opery.
The Albertinaplatz is the cultural center of the city - right next to the square there's the Albertina Museum, as well as the opera house.

2. Mumok – wystawa *Elisabeth Wild. Imagination Factory*. Można ją obejrzeć do 7 stycznia 2024 r.
The Mumok – *Elisabeth Wild. Imagination Factory*. You can see the exhibition until January 7, 2024.

2

3

3. Spektakularne wnętrze Theater an der Wien, ukończonego w 1801r. To jedna ze scen operowych miasta.
The spectacular interior of the Theater an der Wien, completed in 1801. This is one of the city's opera houses.

PL Kulturalny weekend w stolicy Austrii to doskonały pomysł. A właściwie pomysłów bez liku, bo miasto jest tak bogate w atrakcje z dziedziny wszelkich gatunków sztuki, że wystarczy ich i na 10 wizyt. Przede wszystkim, jako jedno z nielicznych miast Europy, Wiedeń ma własną dzielnicę muzeów. MuseumsQuartier to 90 tys. m² w centralnej dzielnicy Neubau, gdzie znajdziemy zawrotną liczbę 60 instytucji kulturalnych. To jedna z największych dzielnic sztuki i kultury współczesnej na świecie, gdzie historyczna architektura spotyka się ze współczesnym designem, kultura wysoka z subkulturami, gdzie współistnieją muzyka, moda, teatr, taniec, literatura, sztuka ulicy, projektowanie i fotografia. Najważniejsze jej instytucje to muzea sztuki współczesnej – Mumok i Kunsthalle, Muzeum

ENG Nothing beats the Austrian capital when it comes to taking a culture break. You are guaranteed to be spoilt for choice, as Vienna has enough artistic attractions for ten visits. For one thing, it is one of the very few cities in Europe to have its own museum district. MuseumsQuartier, in the central Neubau district, covers 90,000 sq. m and boasts no fewer than 60 cultural institutions. It is one of the largest districts of contemporary art and culture in the world. Historic and cutting-edge architectural gems stand cheek by jowl, high culture has reconciled itself with various subcultures, and music, fashion, theatre, dance, literature, street art, design and photography all vie for space. The district's most important institutions are the MUMOK and Kunsthalle museums of contemporary art, the Leopold Museum (with

APASZKA „KARUZELA”
SCARF „CAROUSEL”

Dla Czytelników Kaleidoscope marka przygotowała specjalny rabat na hasło **WELCOME23**

For Kaleidoscope Readers SPADIORA has prepared a special discount. Just use the password: **WELCOME23**

Apaszki wysokich lotów

Czy jesteś gotowa na jedwabne uniesienie? Usiądź wygodnie i wybierz się w podróż do modowego świata Spadiory, w którym odkryjesz kolorowe jedwabne apaszki z oryginalnymi wzorami i kobiecym przesłaniem pozwalającym każdej z nas wyrazić siebie.

- *Nasze jedwabne apaszki emanują stylem, ale są także komunikatem. Osadziliśmy je w bardzo modowym, ale i osobistym kontekście. Stworzone przez polskie graficzki wzory są niepowtarzalne, dlatego wyrażany apaszką Spadiory światopogląd jest jeszcze bardziej zauważalny* - mówi założycielka marki, Marta Lech-Maciejewska.

Spadiora nie tylko inspiruje, ale również odważnie wyznacza trendy, także w biznesie. Jako jedna z pierwszych firm w Polsce dwa lata temu wprowadziła 4-dniowy i 32-godzinny tydzień pracy, urlop menstruacyjny, oraz nielimitowany urlop wypoczynkowy udowadniając, że zmiana jest możliwa, a marka hołduje nowoczesnym wartościom.

W ich centrum znajduje się obywatelka świata, nieustannie podróżująca i będąca w ciągłym ruchu. Niezależnie od tego, gdzie i w jakim charakterze jesteś - służbowym czy prywatnym - apaszka Spadiora zmienia się razem z Tobą. Możesz zawiązać ją pod szyją, na torebce albo zrobić z niej wakacyjny top. Dla siebie lub bliskiej Ci osoby! Bo to również najpiękniejszy prezent prosto z Polski.

spadiora.pl

SPADIORA

High-flying scarves

Are you ready for a silky exultation? Make yourself comfortable and take a journey into the fashion world of Spadiora, where you will discover colorful silk scarves with original patterns and a feminine message that allows each of us to express ourselves.

- *Our silk scarves are very stylish, but they also make a statement. We set them in a very fashionable, but also personal context. The patterns created by Polish graphic designers are unique, that is why the worldview expressed by Spadiora's scarf is even more noticeable* - says the founder of the brand, Marta Lech-Maciejewska.

Spadiora not only inspires, but also boldly sets trends, also from a business point of view. As one of the first companies in Poland, two years ago, the company introduced a 4-day and 32-hour working week, menstrual leave, and unlimited holiday leave, proving that change is possible and that the brand adheres to modern values.

At their center is a citizen of the world, constantly traveling and in constant motion. Regardless of where and in what capacity you are - business or private - the Spadior scarf changes with you. You can tie it around the neck, on a bag or make a holiday piece of wardrobe out of it. For yourself or a loved one! That all makes Spadiora the most beautiful gift straight from Poland.

spadiora.pl

APASZKA „MÓJ KRAJ”
SCARF „MY COUNTRY”

APASZKA „SOCZYSTA”
SCARF „JUICY”

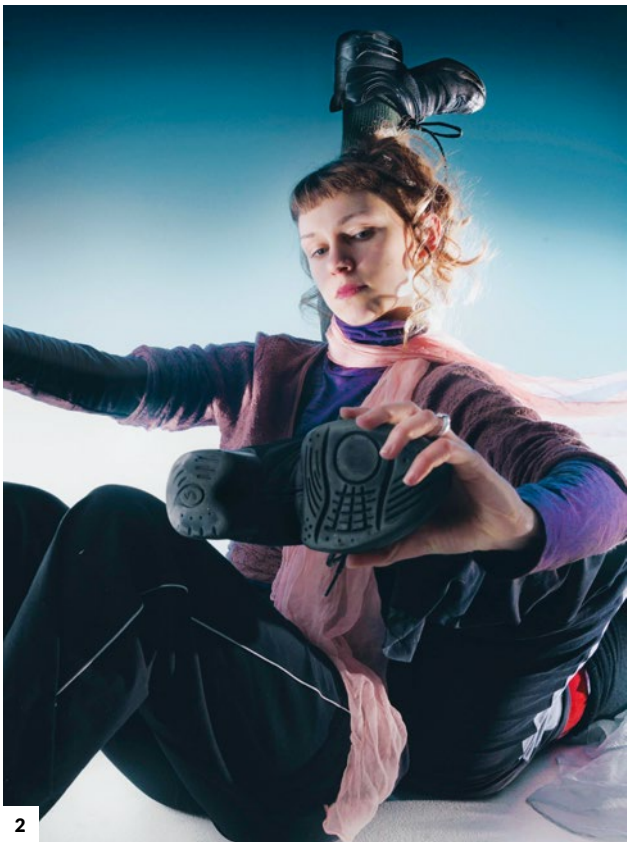
APASZKA „ROK TYGRYSA” ZIELONY
SCARF „YEAR OF THE TIGER” GREEN

APASZKA „ROK TYGRYSA” ZÓŁTY
SCARF „YEAR OF THE TIGER” YELLOW

APASZKA „KONIK MAZURSKI” BIEL
SCARF „MASURIAN HORSE” WHITE

APASZKA „DZIKOŚĆ SERCA”
SCARF „WILD OF HEART”

1



2

1. Muzeum Leopoldów posiada bezcenny zbiór grafiki, rzeźby i rzemiosła artystycznego z XIX i XX w.
The Leopold Museum houses a priceless collection of graphics, sculptures and handicrafts from the 19th and 20th centuries.

2. Wiedeński duet Maria Mercedes w jednej ze swoich choreografii w Tanzquartier.
Viennese duo Maria Mercedes in one of their choreographies in Tanzquartier.

Leopoldów z unikatową kolekcją dzieł Egona Schielego i Gustava Klimta, oraz Tanzquartier – centrum współczesnego tańca. Warto pamiętać, że MuseumsQuartier to nie wszystko, bo w Wiedniu galerii i muzeów jest ponad 100.

A po kulturalnych zachwytach we wnętrzach warto odetchnąć i dla odmiany przeżyć coś pod gołym niebem. Spośród wielu miejskich imprez chyba najbardziej imponującą jest Festiwal Filmowy na Rathausplatz – ogromnym placu pod miejskim ratuszem. Na ekranie o powierzchni 300 m² od 1 lipca, przez kolejne 65 dni, będzie można obejrzeć co wieczór inny film o tematyce muzycznej. A ponadto kiedy w sezonie letnim zamknięta jest Wiedeńska Opera Narodowa – jej artyści występują na Rathausplatz. W programie jest dziewięć spektakli z dziełami Pucciniego i Verdiego na czele. Tak wygląda lato w Wiedniu. A wstęp na festiwal jest bezpłatny. ■

its unique collection of works by Egon Schiele and Gustav Klimt), and the Tanzquartier (a contemporary dance centre). And bear in mind that Vienna has more than 100 galleries and museums outside the MuseumsQuartier.

Once you have experienced all the indoor cultural pleasures, you might want to step outside. Perhaps the most impressive of the city's many cultural events is the Rathausplatz Film Festival. For 65 days commencing on 1 July, you can watch a different music film every evening on a 300 sq. m. screen. Not only that, but while the Vienna State Opera is closed during the summer season, its artists will be performing at the Rathausplatz. The program includes 9 performances, with works by Puccini and Verdi at the forefront. This is what summer looks like in Vienna. And admission to the Festival is free. ■

© SHUTTERSTOCK, MARKUS WOEGROTTE, PAUL BAUER/WIENTOURISMUS (3), MARIA MERCEDES

ASUS Zenbook S 13 OLED

Incredible Comes From Within

More Freedom, Less Gravity

1 cm ultra-thin and 1 kg super-light laptop, designed for maximum mobility and usability

More Care, Less Impact

Recycled materials used for various parts: PIR metal, PCR, Ocean-bound plastics. Eco-friendly plasma ceramic aluminum applied on Basalt Gray model

More Power, Less Limits

Supercharged performance of up to 13th Gen Intel® Core™ i7 processor, long-lasting 63 Wh battery, comprehensive I/O ports with two Thunderbolt™ 4 USB-C®

Designed to do it all on the Intel® Evo™ platform

Powered by 13th Gen Intel® Core™ i7 Processor

Learn more at: https://www.asus.com/pl/laptops/for-home/zenbook/asus-zenbook-s-13-oled-ux5304

PODRÓŻ DO PRZESZŁOŚCI
JOURNEY TO THE PAST

Zakupy, aromatyczna kawa i potęga starożytnych zabytków – **Wieczne Miasto** jest idealne na city break. Teraz do Rzymu polecicie też z Radomia.

Shopping, aromatic coffee, and the might of ancient monuments - the eternal city is perfect for a city break. Now you can fly to Rome from Radom.

tekst | by **AGNIESZKA MICHALAK**

Panteon na Polu Marsowym został ufundowany przez cesarza rzymskiego Hadriana.
The Pantheon on the Campus Martius was founded by the Roman emperor Hadrian.

1

2

3

PL

Chłopak w zielonym płaszczu zajada kupione przed chwilą pieczone kasztany, które delikatnie wyjmuje z papierowej torby, dziewczyna w krwiście czerwonej sukience wybiera zielone ociekające wodą szparagi i paprykę, a starsza, lekko przygarbiona dama w słomianym kapeluszu wrzuca nabrzmiałe malinowe pomidory oraz pachnącą cięta kolendrę do lnianego woreczka. W sobotę na placu Campo de' Fiori dość tłoczno. Ktoś się kłóci o cenę starej książki, ktoś się targuje, kupując barwiony obrus, słuchać śmiech i ożywione rozmowy o polityce. Na cały ten harmider patrzy podobizna renesansowego filozofa Giordana Bruna, który w 1600 r. został tu spalony na stosie za herezję. Jest tuż po dziewiątej, słońce jeszcze nie dokucza, więc zamawiam w kameralnej Taba Café trójkątny tost z gorgonzolą i figami oraz espresso i zaczynam weekendowy chillout.

Miasto, które narodziło się na siedmiu wzgórzach, wymaga odcięcia od spraw bieżących oraz wszelkiej elektroniki i odbycia podróży w przeszłość. Wyobrażania sobie walk gladiatorów w Koloseum, burzliwych ulicznych dyskusji na Forum Romanum, przechadzającego się po ulicach w białej todze Marka Aureliusza czy Michała Anioła, który nadzoruje budowlę bazyliki św. Piotra w pobliskim Watykanie. Wymaga wreszcie wniknięcia w głąb niesymetrycznie poukładanych uliczek będących świadectwem długiej, zróżnicowanej i burzliwej historii, która jeśli wierzyć legendom, sięga 753 r. p.n.e.

SPOTKAĆ CHARLIEGO CHAPLINA

Rzym o poranku nie kipi jeszcze od tłumów z aparatami (rocznie odwiedza go blisko 8 mln turystów), więc legendarne punkty można wreszcie zobaczyć ze spokojem i w pełnej krasie. W myśl tej refleksji tuż po wizycie na kolorowym Campo de' Fiori idę wprost na kolejny plac, mój ulubiony – Piazza Navona. Powstał na ruinach starożytnego stadionu i kusi – także mnie od wielu już lat – trzema fontannami. Najpopularniejszą jest ta Czterech Rzek na wprost kościoła, którego patronką jest św. Agnieszka. Ukończona w 1651 r. uznawana jest za jeden z najważniejszych projektów barokowego rzeźbiarza Giovanniego Berniniego. Symbolizuje cztery wielkie rzeki: Nil, Dunaj, Rio de la Plata oraz Ganges, które przedstawiono jako figury mężczyzn. Każda z wyrzeźbionych reprezentacji została wykonana przez innego artystę, zgodnie z projektem Berniniego. Dzieło robi dziś pewnie równie oszałamiające wrażenie jak wówczas, gdy zachwycił się nim pa-

ENG

A boy in a green coat is eating roasted chestnuts he has just bought, gently taking them out of a paper bag, a girl in a blood-red dress is picking up dripping wet green asparagus and peppers, and an elderly, slightly chubby lady in a straw hat is throwing swollen raspberry tomatoes and fragrant coriander into a linen bag. Campo de' Fiori is quite crowded on Saturdays. People are haggling over the price of an old book, others over the price of a stained tablecloth. You can hear laughter and lively conversations about politics everywhere. The effigy of Renaissance philosopher Giordano Bruno, who in 1600 was burned at the stake here for heresy, presides over all this hubbub. It's just after nine a.m., the sun is not bothersome yet, so I order a triangle toast with gorgonzola and figs and an espresso in the intimate Taba Café and begin the weekend chillout.

To visit this city, born on seven hills, is to take a journey back in time. Current affairs and electronics have no place here. It is easy to imagine gladiators fighting in the Colosseum, stormy debates in the Roman Forum, Marcus Aurelius walking the streets in a white robe, or Michelangelo supervising the construction of St. Peter's Basilica in the nearby Vatican. The asymmetrically arranged streets bear witness to the city's long, varied, and turbulent history, which, if you believe the legends, dates back to 753 BC.

MEETING CHARLIE CHAPLIN

It is morning, so Rome is not yet bursting with camera-wielding crowds (the city attracts nearly 8 million visitors annually), so the legendary trademarks can be seen comfortably and in all their glory. In line with this reflection, right after visiting the colourful Campo de' Fiori, I head straight to the next square, which happens to be my favourite - Piazza Navona. This square was built on the ruins of an ancient stadium and lures in visitors, me included, with its three fountains, the Fountain of the Four Rivers, located in front of the Church of St. Agnes being the most popular one. Completed in 1651, it is considered one of the most important projects of the Baroque sculptor Giovanni Bernini. It symbolizes the four great rivers: the Nile, the Danube, the Rio de la Plata, and the Ganges, which are depicted as figures of men. Each of the sculpted representations was made by a different artist, following Bernini's design. The work probably makes as stunning an impression today as it did when Pope Innocent X first beheld

1 i 2. Kawa to we Włoszech rytuał. Dobrze wypić ją na którymś z licznych placów. Podobnie jak aperol spritz.
Coffee is a ritual in Italy. It's a pleasure to drink it in one of the city's many squares. Just like Aperol Spritz.

3. Rokokowe 138-stopniowe Schody Hiszpańskie zbudowane w latach 1723–1725 prowadzą do kościoła Trinità dei Monti. Już nie wolno na nich siadać.
The Spanish Steps, erected in the years 1723-1725. These are 135 steps and 3 terraces which lead to the church of Trinità dei Monti. You can't sit on them anymore.

pież Innocenty X. To on zlecił wykonanie fontanny właśnie w tym miejscu, by mógł podziwiać ją ze swojego Palazzo Pamphilj, którego okna wychodzą na plac. Siadam pod bramą kościoła, tuż obok mima, który lekko onieśmielony stoi bez ruchu od dobrych kilku minut, wygląda całkiem jak Charlie Chaplin i ma przed sobą kartonik z napisem *Zbieram fundusze na podróż dookoła świata*. Sama zaczynam się zastanawiać, czy aby nie dołączyć do tej inicjatywy.

SERCE WIECZNEGO MIASTA

W Rzymie nie umiem jednak długo usiedzieć w miejscu – kieruję się w stronę Monti, która w światowych rankingach na najbardziej popularne dzielnice bije inne konkurentki na głowę. To tu znajduje się największe historyczne serce Wiecznego Miasta i jego najważniejsze zabytki z Koloseum i placem Weneckim na czele. Najsłynniejszy amfiteatr na świecie można odwiedzać codziennie, a bilet wstępu obowiązuje też do Forum Romanum i na Palatyn (gdzie warto zobaczyć grotę Luperkal, w której wilczyca miała karmić mitycznego Romulusa i Remusa). Na placu dominuje wykonany z białego marmuru neoklasycystyczny pomnik Wiktora Emanuela II (na cześć pamięci króla, który przyczynił się do zjednoczenia Włoch). Nie sposób przegapić tu też bazyliki św. Marka oraz dumnego renesansowego pałacu Weneckiego, który powstał pod koniec XV w. według projektu pochodzącego z Genui architekta i uczonego – Leona Battisty Albertiego. Do połowy XVI w. budynek pełnił rolę rezydencji papieskiej. Opłaca się zajrzeć do środka, by rzucić okiem na malowidła i tapiserie. Na dziedzińcu pałacu można zaś ochłodzić się przy fontannie, która przedstawia dożę rzucającego do morza pierścień. To symbol zaślubin Wenecji z morzem. Dlaczego Wenecji? Otóż pałac powstał z inicjatywy kardynała Barbo, który pochodził z tego miasta.

Pieszo (nie ma tu stacji metra) docieram na moje ulubione Zatybrze, gdzie wśród antykwariatów, butików z rękodziełem i uroczych kawiarenek mogłabym spędzić cały dzień. W starożytności dzielnica była zamieszkiwana przez najuboższych, dziś jest jedną z najmodniejszych w Rzymie. Lubię też tutejszy bujny Ogród Botaniczny (Orto Botanico di Roma), lubię nawet wetknąć dłoń w słynny medalion przedstawiający marmurowe Usta Prawdy, które zagrały w *Rzymskich wakacjach*.

WSZĘDZIE PIECHOTĄ

Kolejny poranek zaczynam od joggingu wzdłuż Tybru. Według legendy nazwa rzeki pochodzi od imienia rzymskiego boga Tiberinusa, który miał się w niej utopić. Jego alegoryczną rzeźbę zobaczycie

Kościół Santi Luca e Martina znajdziecie go między Forum Romanum i Forum Cezara.
Church of Santi Luca e Martin - you'll find it between the Roman Forum and the Forum of Caesar.

it. It was he who had commissioned the fountain, so that he could admire it from his Palazzo Pamphilj, which continues to overlook the square. I sit down outside the church gate next to a mime, who has not moved a muscle for several minutes. He looks a little shy and resembles Charlie Chaplin. Written on the cardboard box in front of him is "I'm raising funds for a trip around the world". I'm starting to wonder whether I should join this initiative.

THE HEART OF THE ETERNAL CITY

But I can't sit still for long in Rome. I head towards Monti, which leaves the competition in the dust when it comes to the world's most popular district rankings. It is here that the historical heart of the Eternal City and its most important monuments, including the Colosseum and Venetian Square, are located. The most famous amphitheatre in the world is open every day, and the entry ticket will also get you into the Roman Forum and the Palatine Hill (where it is worth visiting the Lupercal grotto, where legend has it that the mythical Romulus and Remus were fed by a she-wolf). The square is dominated by a white marble neoclassical statue of Victor Emmanuel II (in honour of the king who contributed to the unification of Italy). You can't miss the Basilica of San Marco and the proud Renaissance Venetian Palace, which was built at the end of the 15th c. according to a design by the Genoese architect and scientist, Leon Battista Alberti. The building served as the papal residence until the mid-16th century. Its paintings and tapestries are definitely worth a look. You can cool off by the fountain in the courtyard. This depicts a doge throwing a ring into the sea. It is a symbol of Venice's marriage to the sea. Why Venice? Well, the palace was built on the initiative of Cardinal Barbo, who came from that city.

With a bit of footslogging (there is no underground station here), I reach my beloved Trastevere. I could spend the whole day rummaging through the district's many antique shops and handicraft boutiques, and relaxing in its charming cafes. Trastevere was the poorest part of the city in antiquity; today it is one of Rome's most fashionable districts. I also like

„Miasto, które narodziło się na siedmiu wzgórzach, wymaga odcięcia od spraw bieżących oraz wszelkiej elektroniki i odbycia podróży w przeszłość.
To visit this city, born on seven hills, is to take a journey back in time. Current affairs and electronics have no place here. „

zresztą na placu – półnagi w pozycji leżącej dzierży w dłoni róg obfitości. Skoro o placach mowa – lubię jeszcze neoklasyczny Piazza del Popolo, czyli plac Wszystkich Ludzi, który w czasach Cesarstwa Rzymskiego znajdował się przy północnej bramie muru Aureliana zwanej Porta Flaminia. Siadam przy XIX-wiecznej fontannie groźnego Neptuna między Dwoma Trytonami (Nettuno Tra Due Tritoni) i obmyślam scenariusz dnia.

Na szczycie mojej listy miejsc do odwiedzenia jest jeszcze wzgórze Pincio, czyli jedno z siedmiu należących do Rzymu. Wspaniale widać z niego panoramę miasta, w której dominuje półokrągła kopuła bazyliki św. Piotra w Watykanie. Tuż obok znajdziecie Ogrody Willi Borghese, w których Włosi czytają gazety i umawiają się na randki. Ja tymczasem biorę americano na wynos z kawiarni Nineteen i ruszam w miasto realizować plan.

Jeszcze parę lat temu usiadłabym z kubkiem na XVIII-wiecznych Schodach Hiszpańskich i próbowała zliczać dziesiątki języków, jakie usłyszę dookoła, gapiąc się przy okazji na panny młode, które w białych sukniach pozują do zdjęć. Dziś nie wolno siadać na stopniach, więc spoglądam na nie z nostalgią i idę do dzielnicy Rione II – by wrzucić euro na szczęście do barokowej fontanny di Trevi oraz sprawdzić, czy sklepiki z rękodziełem mają jakieś nowe kolekcje naczyń, czy wciąż można kupić tu świeży sok z grejpfrutów i czy w San Crispino ciągle są najlepsze lody w Rzymie.

Zatybrze w starożytności zamieszkiwali najubożsi, dziś jest jedną z najmodniejszych dzielnic w Rzymie.

Trastevere was the poorest part of the city in antiquity; today it is one of Rome's most fashionable districts.

the lush Botanical Garden (Orto Botanico di Roma). I even like to stick my hand in the famous marble Mouth of Truth, which was featured in Roman Holiday.

ON FOOT EVERYWHERE

I start the next morning by jogging along the Tiber. According to legend, the river takes its name from the Roman god Tiberinus, who allegedly drowned in it. You can see his allegorical sculpture in Campidoglio square. He is lying back half-naked and holds a cornucopia. Speaking of squares, I also like the neoclassical Piazza del Popolo (People's Square), which in the times of the Roman Empire was located at the northern gate of the Aurelian Wall, called Porta Flaminia. I sit down by the 19th-century fountain of the menacing Neptune between two tritons (Nettuno tra due tritoni) and ponder the day's itinerary.

Pincio Hill, one of the seven hills of Rome, is at the top of my list of places to visit. From here you can view the panorama of the city, dominated as it is by the semicircular dome of St. Peter's Basilica in the Vatican. The

Centrum Rzymu to labirynt krętych uliczek usianych knajpkami – dobrze tu zjeść np. karczochy lub fiore di zucca, czyli zapiekane kwiaty cukinii, a na deser tiramisu.

The center of Rome is a labyrinth of winding streets dotted with pubs - you can taste here artichokes or fiore di zucca, which are baked zucchini flowers, and for dessert a delicious tiramisu.

PAYALLY

Empowering Businesses to Grow Internationally

Offering a fully integrated suite of financial services solutions tailor-made for your global ambitions.

- International and Local Payments
- Multicurrency Account
- Debit Cards
- Currency Exchange
- Payment Gateway

www.payally.co.uk | info@payally.co.uk | 80 Coleman St., London EC2R 5BJ

PayAlly Limited is authorised by the Financial Conduct Authority under Electronic Money Regulations 2011 (firm reference number 944721) to issue electronic money (e-money) and provide payment services. SWIFT: PYYLGB2LXXX

Rzym to nie tylko starożytne budowle. Na zdj. zaprojektowane przez Zahę Hadid MAXXI, Narodowe Muzeum Sztuki XXI wieku otwarte w 2010 r.
Rome is not only ancient buildings. In the picture: The MAXXI - National Museum of 21st Century Art, designed by Zaha Hadid, opened in 2010.

W Rzymie nie umiem długo usiedzieć w miejscu, więc kieruję się w stronę Monti, która w światowych rankingach na najbardziej popularne dzielnice bije inne konkurentki na głowę.
But I can't sit still for long in Rome. I head towards Monti, which leaves the competition in the dust when it comes to the world's most popular district rankings.

Trochę się gubiąc między uliczkami, ląduję pod Panteonem, czyli jedną z najlepiej zachowanych świątyń z czasów starożytnego Rzymu. To na niej wzorowany jest warszawski kościół św. Aleksandra przy placu Trzech Krzyży. A ponieważ najważniejsze zabytki miasta można zobaczyć, zwiedzając Rzym na piechotę, trafiam także na najstarszy miejski plac, czyli Forum Romanum, i robię kilka zdjęć ruinom świątyni Saturna. Przed wylotem zdążę jeszcze zajrzeć do Muzeum Narodowego Sztuki Dawnej w Palazzo Barberini. W blisko 30 pomieszczeniach można popatrzeć na prace mistrzów: Caravaggia, Rafaela Santiego, Tycjana i El Greca, a w ogrodach na tyłach pałacu – dogłębnie je przemyśleć. I jak tu nie kochać Rzymu. ■

Borghese gardens, where Italians read newspapers and meet for dates, is nearby. I grab an Americano to go at the Nineteen cafe and head into town to my plan into action.
A couple of years ago, I would have sat with a mug on the 18th-century Spanish Steps and tried to count the dozens of languages I would hear around me, staring at the brides posing for photos in white dresses. Today, it is not allowed to sit on the steps, so I pass the photogenic stairs with nostalgia and go to the Trevi district. I throw a few euros into the baroque Trevi fountain for good luck, check whether the handicraft shops have any new collections of crockery and whether I can still buy freshly squeezed grapefruit juice or if San Crispino still makes the best gelato in Rome. Getting a little lost in the maze of streets, I land under the Pantheon, which is one of the best preserved temples from ancient Rome. It is this structure that the Church of St. Alexander in Warsaw at Three Crosses Square is modelled on. And because the most important monuments of the city are within walking distance from each other, I walk to the Roman Forum, and take some photos of the ruins of the Temple of Saturn. Before I leave, I'm going to visit the National Museum of Ancient Art in Palazzo Barberini. There are almost thirty rooms displaying works of such masters as Caravaggio, Raffaello, Titian, and El Greco. You can then contemplate what you have just seen in the gardens at the rear of the palace. It's impossible not to fall in love with Rome. ■

LOT
Połączenia
Connections
RDO–FCO
Więcej informacji na ■
More information on
lot.com
lot.com

©ISTOCK (4), LOOK PHOTOS (3)

Apartamenty WITKAC RESIDENCE by Aries charakteryzują się harmonią elegancji i lokalnego rzemiosła. Goście będą mogli korzystać m.in. ze strefy spa, kawiarni czy lobby baru.

WITKAC RESIDENCE apartments by Aries are a harmonious combination of elegance and local craftsmanship. Guests will have at their disposal, among other things, a SPA zone, a café or a lobby bar.

APARTAMENTY CONDO W SERCU ZAKOPANEGO

CONDO APARTMENTS IN THE HEART OF THE TATRA MOUNTAINS

Jeśli szukasz wyjątkowej inwestycji z widokiem na Tatry, to WITKAC RESIDENCE by Aries położony w willowej dzielnicy Zakopanego spełni twoje oczekiwania.

For an exceptional investment with a view of the Tatra Mountains, you need look no further than the WITKAC RESIDENCE by Aries.

PL

Ten ekskluzywny hotel o standardzie wyposażenia 5***** oferowany jest inwestorom marzącym o posiadaniu i korzystaniu z luksusowego apartamentu u podnóża Tatr.

Pokój hotelowy można zakupić na potrzeby własne, jako tzw. second home, bądź korzystać z udziału w 50 proc. przychodów generowanych przez obiekt, podpisując umowę najmu z operatorem.

Inwestycja położona jest zaledwie parę minut spacerem od Krupówek – głównego pasażu turystycznego centrum. Z okien pokoi rozpościera się widok na Giewont, a sam budynek leży tuż obok urokliwego parku im. Marszałka Piłsudskiego.

Witkac Residence by Aries dedykowany jest gościom szukającym ciszy, pięknych wnętrz, w których wrażenie intymności i domowy nastrój idą w parze z doświadczaniem zakopiańskiej kultury.

Apartamenty wyróżniać się będą dbałością o każdy detal. Projektanci, czerpiąc inspirację z ludowych wzorów, sięgnęli po drewniane, ręcznie rzeźbione dekoracje, ceramikę odzwierciedlającą styl podhalański, różnorodne faktury i materiały, zapewniając komfort wypoczynku nawet dla najbardziej wymagających gości.

Zarządzaniem apartamentami hotelowymi zajmie się Platan Hotels & Resorts – autor sukcesu marki Aries Hotels oraz sieci Klubów Mila.

Inwestycja w luksusową nieruchomość w Stolicy Polskich Tatr, której wartość rynkowa będzie stale rosła, to doskonały sposób na pomnażanie kapitału. ■

ENG

This exclusive 5-star hotel is located in a residential district of Zakopane and was especially designed for investors who dream of owning and staying in a luxury apartment at the foot of the Tatras.

A hotel room can be purchased as a "second home" or leased from the Operator with a 50% share in the revenues generated by the facility.

Although the windows of the building overlook Giewont, and there is a charming park named after Marshal J. Piłsudski in the immediate vicinity, WITKAC RESIDENCE is only a few minutes' walk from Krupówki - the main artery in the touristic centre of the town.

Witkac Residence is dedicated to guests who value peace and quiet, and beautiful interiors, where intimacy and a home atmosphere go hand in hand with experiencing the culture of Zakopane. Attention to detail is what makes these apartments truly unique. The designers have drawn inspiration from folk patterns, reached for wooden, hand-carved decorations, ceramics reflecting the Podhale style, and various textures and materials that ensure the comfort of even the most demanding guests.

The hotel apartments are being managed by Platan Hotels & Resorts - the company behind the success of the Aries Hotels brand and the Mila Clubs chain.

Investing in luxury real estate in the capital of the Polish Tatras, whose market value can only continue to increase, is an excellent way to multiply your capital. ■

Wizualizacje pochodzą ze strony inwestycji: *witkacresidence.com*
Visualisation taken from the investment website: *witkacresidence.com*

Wśród libańskich meze, czyli zimnych lub ciepłych przekąsek, nie może zabraknąć humusu i sałatki fattoush lub tabouleh. A Lebanese meze, i.e. cold or warm snacks, cannot do without hummus and fattoush or tabouleh salads.

ENCYKLOPEDIA SMAKU
ENCYCLOPEDIA OF TASTE

Kuchnia Libanu to kalejdoskop potraw. Można ją potraktować także jako kompendium wiedzy na temat kuchni Bliskiego Wschodu, a jej najpełniejszą reprezentację znajdziemy właśnie w stolicy – Bejrucie.

Lebanese cuisine is a veritable kaleidoscope of tastes. Each region is something of a compendium of Middle Eastern flavours. For the complete edition, you will have to go to the capital - Beirut.

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

PL Obok typowych i tradycyjnych wersji libańskich potraw w Bejrucie spróbujemy też ich nowocześniejszego oblicza, twórczo przekształcanego przez zdolnych szefów kuchni. A jeśli mamy na to ochotę – również kuchni międzynarodowej: francuskiej, włoskiej, tureckiej czy japońskiej. Za symbol kulinarnej różnorodności Bejrutu uchodzi dzielnica Gemmayze skupiona wzdłuż ulicy Gouraud. Wśród nastrojowych, dobrze zachowanych uliczek o śródziemnomorskim klimacie znajdziemy wyjątkową koncentrację lokali gastronomicznych – od tych najprostszych

ENG Beirut offers both traditional and modern versions of Lebanese dishes – the latter creatively transformed by talented chefs. The city also has a vast selection of French, Italian, Turkish, Japanese, and other foreign cuisines. The Gemmayze district, concentrated along Gouraud St., is considered a symbol of Beirut's culinary diversity. Its atmospheric, well-preserved Mediterranean streets have a concentration of dining establishments - from the simplest and most typical to fine-dining restaurants – that you won't find anywhere else. One

ZIMA 23/24 w sprzedaży!

ITAKA

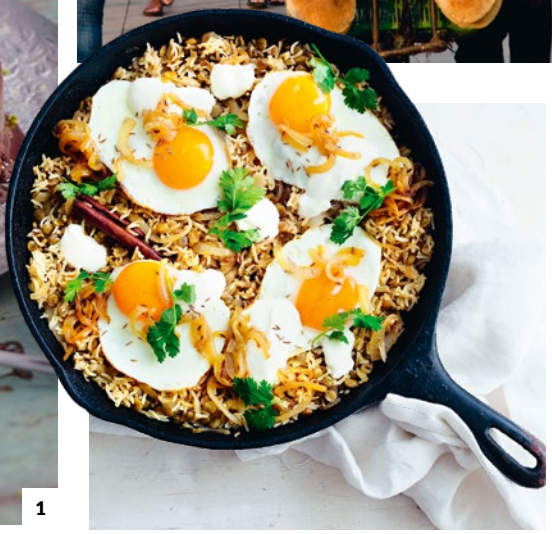
WWW.ITAKA.PL

ODLEĆ NA ZIMĘ!

Nowości: Brazylia, Sri Lanka, Kenia

1

3



1. Słodycze Libanu kojarzymy głównie ze słodkich niewielkich ciastek – np. baklawy, ale nie brakuje i ciast. Na zdj.: tradycyjne ciasto pomarańczowe.
When we think about Lebanese sweets, what comes to mind are sweet cookies - e.g. baklava, but there are also cakes, such as the traditional orange cake (in the photo).

2. Pilaf z karmelizowaną cebulą i jajkami. Dodatkami do pilafu bywają też: podsmażony na złoto makaron oraz masło.
Pilaf with caramelized onions and eggs. Golden fried pasta and butter are also added.

3. Na bejruckiej nadmorskiej promenadzie Corniche zawsze można kupić coś do jedzenia.
There's always something delicious to be bought on Beirut's Corniche seafront promenade.

i najbardziej typowych po fine-diningowe restauracje. Jedno z najsłynniejszych miejsc przy Gouraud to Le Chef, mała restauracyjka od dekad obsługująca lokalnych mieszkańców, słynąca z doskonałej tradycyjnej kuchni. Docenili ją m.in. Anthony Bourdain i Russell Crowe. Nieco bardziej wyszukaną wersję lokalnej kuchni, z wpływami ormiańskimi, serwuje pobliski Mayrig Beirut. Najlepsza w okolicy tradycyjna piekarnia to Fern Ghattas.

Warto wiedzieć, że to właśnie w Libanie najlepiej spróbować autentycznego humusu. Jest on tu podstawą kuchni obecną przy niemal każdym posiłku i codziennie. Kraj ten podjął nawet wysiłki, by humus zastrzec jako markę. Libańczycy podają go najczęściej z oliwą, porcją niezmielonej cieciorki i szczyptą suszonej papryki, a żeby był gładki, ucierają go na masę, dodając kostki lodu. Koniecznie trzeba spróbować też: falafela, sałatki fattoush, pasty z bakłażana baba ghanoush i oczywiście najpopularniejszego bejruckiego street foodu, czyli szawarmy. ■

of the most famous places on Gouraud St. is Le Chef, a small restaurant that has been operating for decades. Le Chef is famous for its excellent traditional cuisine and has won plaudits from Anthony Bourdain and Russell Crowe. A slightly more sophisticated version of local cuisine, with Armenian influences, is served at the nearby Mayrig Beirut. The best traditional bakery in the area is Fern Ghattas.

Lebanon is the place to be when it comes to authentic hummus. This dip undergirds the national cuisine and is served with almost every meal. The country has even made efforts to have humus registered as a trademark. The Lebanese usually serve it with olive oil, a portion of unground chickpeas, and a pinch of dried paprika. The mixture is then made smooth by grating it with ice cubes. And you simply must try falafel, fattoush salads, baba ghanoush eggplant paste, and of course, Beirut's most popular street food, shawarma. ■

LOT POLISH AIRLINES
Połączenia
Connections
WAW–BEY
Więcej informacji na ■
More information on
lot.com
lot.com

© STOCKFOOD (3), ISTOCK

THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

Part of the Thames British School Group which has British International Schools in the UK, Spain and Poland.

- A leading international school in Warsaw that offers the full complement of education from 2.5 to 19 years.
- Fully accredited to deliver the Cambridge International Curriculum to Primary, Secondary (IGCSE) and High School (A LEVELS).
- Authorised to deliver the International Baccalaureate Diploma Programme (IB DP)
- Teachers are qualified, experienced and native level speakers of English.
- More than 50 nationalities. International and multicultural atmosphere.
- Six campuses in and around Warsaw: Ochota Preschool, Ochota Primary School, Mokotow Primary School, Wlochy Primary and Secondary School, Piaseczno Campus and our new Mokotow High School.

Cambridge Assessment International Education

Cambridge International School

ib Diploma Programme

www.thamesbritishschool.pl

WŚRÓD JEZIOR I PAŁACÓW

AMONG LAKES AND PALACES

Województwo lubuskie przez zaledwie kilka ostatnich lat zdołało sobie wyrobić markę miejsca ciekawego, nie do końca odkrytego turystycznie i bardzo różnorodnego.

Lubusz Voivodeship has managed to make quite a name for itself over recent years. It is extremely diverse, but is off the beaten tourist track.

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

Lubniewice bywają nazywane „Lubuskim w pigułce", bo znajdziemy tu i zabytki, i jeziora, i lasy, a to wszystko połączone w niezwykle malowniczą całość.

Lubniewice is sometimes called "Lubuskie in a nutshell", because here we can find monuments, lakes and forests, all combined into one extremely picturesque whole.

1

2

3

PL

Dziś już niemal każdy potrafi jednym tchem wymienić najsłynniejsze lubuskie atrakcje: bezcenny przyrodniczo Park Narodowy Ujście Warty, wpisany na listę UNESCO Park Mużakowski i geopark Łuk Mużakowa z polodowcową moreną widoczną z kosmosu. To nie wszystko – miłośnicy militariów i historii mogą tu zwiedzić największe na świecie podziemia fortyfikacyjne, czyli Międzyrzecki Rejon Umocniony. Lubuskie staje się też bardzo ważnym kierunkiem kulinarnym, bo umiejętnie rozwija i promuje swoją historię związaną z produkcją wina. Przed II wojną światową w samej tylko Zielonej Górze i okolicach istniało ponad 2,2 tys. winnic. Po kilkudziesięciu latach posuchy lubuskie winiarstwo dziś stanowi ważną część enoturystycznego krajobrazu Polski. A zapoznać się z winiarskimi dokonaniami regionu można m.in. w Lubuskim Centrum Winiarstwa w Zaborze czy podążając Szlakiem Wina i Miodu.

DRUGIE ŻYCIE

Ale to wciąż nie wszystko. Region, który dzisiaj jest województwem lubuskim, to historycznie kulturowe pogranicze, gdzie przez wieki obok siebie żyli Polacy i Niemcy. Tu współistniały religie, kierunki w architekturze oraz trendy w sztuce i literaturze. Jednym z najciekawszych dziedzictw w tym kulturowym tyglu są pałace, zamki, folwarki, dwory i parki pałacowe. Wiele z nich po latach zaniedbań właśnie dziś odzyskuje blask i ma szanse na drugie życie w nowej funkcji. W Lubuskiem jest ok. 250 obiektów architektury rezydencjonalnej. To mniejsze i większe, starsze i nowsze obiekty, których historia sięga średniowiecza.

Taki pałac Książęcy w Żaganiu, czyli rezydencja wzniesiona na rozkaz księcia Albrechta Wallensteina w XVII w., to jedna z najokazalszych budowli barokowych w Polsce, otoczona urokliwym parkiem. Neogotycki pałac w Mierzęcinie wybudowany w latach 1861–1863 i gruntownie odrestaurowany na początku obecnego wieku to dziś świetnie zorganizowane miejsce do wypoczynku, z własną winnicą, hotelem, stajnią, spa, a nawet ogrodem japońskim i stawem wędkarskim.

1. Winobranie w winnicy Ingrid w Łazie. Grape harvest at the Ingrid vineyard in Łaz.

2. W pałacu Wiechlice zachowały się ceglane sklepienia. In Wiechlice Palace there are well-preserved brick vaults.

3. Wokół pałacu Mierzęcin rozciąga się ponad 15-hektarowy park. There is a 15-hectare park around Merzęcin Palace.

Lubuska Łęknica to jedyna gmina w Polsce z dwoma obiektami o klasie UNESCO: Parkiem Mużakowskim i geoparkiem Łuk Mużakowa.

Lubuska Łęknica is the only municipality in Poland with two UNESCO-listed sites: Mużakowski Park and the Mużaków Arch geopark.

ENG

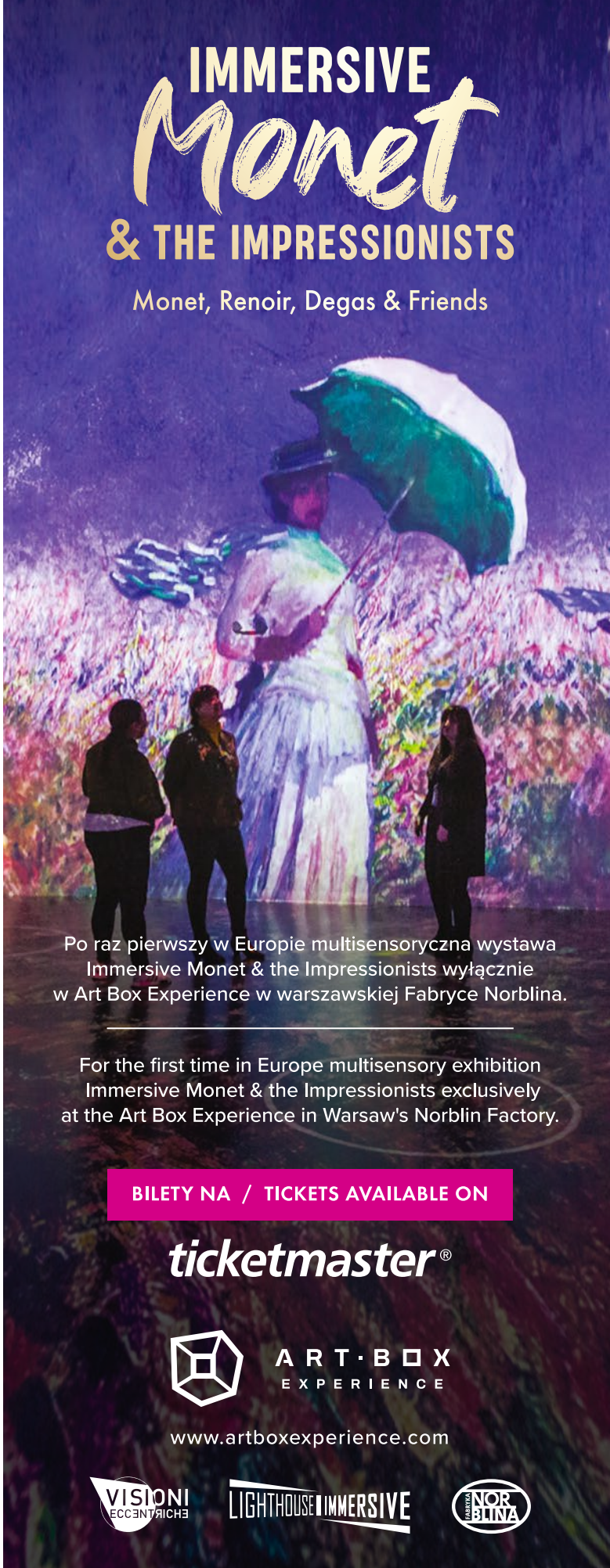
Nowadays, pretty much anyone can rattle off Lubusz's best known attractions: the invaluable Ujście Warty Natural Park; the UNESCO-listed Mużaków (Muskau) Park; and the "Mużaków (Muskau) Bend" geopark, whose post-glacial moraine is visible from space. But natural wonders do not tell the whole story. Militaria and history buffs can explore the Międzyrzecz Fortified Region. This is the most extensive system of fortifications in the world and much of it is underground. Lubusz Vovoideship is also becoming a major culinary destination; one that is skilfully developing its wine industry and capitalising on its long winemaking history. Prior to World War II, there were over 2,200 vineyards in and around Zielona Góra. After several decades of stagnation, Lubusz winemaking is now a major contributor to Polish enotourism. You can become better acquainted with the region's wine-making achievements by visiting the Lubuskie Wine Center in Zaborze, or by following the Lubusz Wine and Honey Trail.

SECOND LIFE

But that's not all. The region that currently encompasses the Lubusz Voivodeship is historically a cultural borderland where Poles and Germans lived side by side for centuries. As did religions, and architectural, artistic and literary trends. This cultural melting is evident in the region's palaces, castles, farms, manors and palace parks. Many of them, after years of neglect, are being restored to their former glory, and have been given a new lease of life, albeit with completely different functions. There are about 250 residential buildings of outstanding architectural merit in the voivodeship. These comprise smaller and larger, and older and newer structures. Some of them date back to the Middle Ages.

The Prince's Palace in Żagań was erected on the orders of Prince Albrecht Wallenstein in the 17th century. It is one of the most impressive Baroque buildings in Poland, and is surrounded by a charming park. The neo-Gothic Mierzęcin Palace, built in 1861-1863 and thoroughly restored at the beginning of this cen-

REKLAMA



„W Parku Narodowym Ujście Warty żyje 270 gatunków ptaków.

270 species of birds live in the Ujscie Warty National Park. „

1 2

Zamek Królewski w Międzyrzeczu wzniesiony w ok. 1350 r. przez króla Kazimierza Wielkiego swego czasu był jedną z najważniejszych budowli obronnych na zachodnich rubieżach Rzeczypospolitej. Ma dwie olbrzymie basteje (baszty obronne) i wciąż funkcjonującą fosę. Jednym z niedawno udostępnionych turystom zabytków jest Nowy Zamek w Lubniewicach zbudowany na początku XX w. w nieco bajkowym, eklektycznym stylu. Wraz z tzw. Starym Zamkiem, Bażantarnią i Kordegardą oraz 10-hektarowym parkiem składa się na zespół pałacowo-parkowy w Lubniewicach. Atutem tego miejsca jest malownicze położenie – tuż nad wodami jeziora Lubiąż. Uroku nie brakuje zresztą całym Lubniewicom usadowionym na wąskim pasie lądu między dwoma jeziorami.

Wymieniać lubuskie historyczne rezydencje można by długo, warte uwagi są też: wczesnobarokowy pałac w Zaborze, XVIII-wieczny pałac w Wiechlicach, w którym rezydowały wojska francuskie z Napoleonem na czele, późnobarokowy pałac w Bojadłach czy zamek w Łagowie zbudowany przez joannitów w 1350 r. Oprócz Mierzęcina pałace w Wiechlicach, Wiejcach, Ojerzycach, Osowej Sieni czy Brzeźnicy to dziś wyjątkowe historyczne hotele z wieloma atrakcjami dla turystów. Mogą posłużyć za pozytywne i szczęśliwie zakończony, has been painstakingly set up as a place to relax. It has its own vineyard, hotel, stable, spa, and even a Japanese garden and a fishing pond.

The Royal Castle in Międzyrzecz, erected c. 1350 by King Casimir the Great, was one of the most important defensive structures along the western border of the Polish-Lithuanian Commonwealth. It has two huge bastions (defensive towers) and a moat, which is still operational. The New Castle in Lubniewice has also been opened to the public recently. It was built in a slightly fairy-tale, eclectic style at the beginning of the 20th c. Together with the Old Castle, Bażantarnia, Kordegarda, and a 10-hectare park, it makes up the Lubniewice palace and park complex. The best thing this place has going for it is its picturesque location - right on the waters of Lake Lubiąż. There can be no denying that Lubniewice, situated as it is on a narrow strip of land between two lakes, is irresistibly charming.

We could enumerate and extol the historical residences of Lubusz Voivodeship forever. Still, we have to mention: the early Baroque palace in Zabór; the 18th-century palace in Wiechlice, where the French army led by Napoleon resided; the late Baroque palace in Bojadła; and the castle in Łagów built by the Knights of St. John in 1350. And apart from Mierzęcin, the palaces in Wiechlice, Wiejce, Ojerzyce, Osowa

1. Czaple siwe w Parku Narodowym Ujście Warty.
Gray herons in the Ujscie Warty National Park.

2. Zamek w Łagowie wybudował zakon joannitów w XIV w. Dziś w jego wnętrzach można zanocować.
The castle in Łagów was built by the Order of St. John in the 14th century. Today, you can spend the night in its interiors.

Ilasz & Associates, Biura Adwokackie
Międzynarodowa kancelaria
w USA i Polsce

Kompleksowa obsługa prawna w USA i Polsce
dla podmiotów gospodarczych i osób fizycznych.
Reprezentacja w sprawach **biznesowych, imigracyjnych, wypadkowych, karnych, spadkowych i w obrocie nieruchomościami.**

BOGATE DOŚWIADCZENIE • BOGATE DOŚWIADCZENIE •
26 lat

Comprehensive legal services in the USA and Poland
for business entities and individual persons. We represent
clients in **business activities, immigration, accidents, criminal, inheritance cases and in real estate transactions.**

WE SERVE OUR CLIENTS IN ALL STATES IN THE USA IN COOPERATION WITH LOCAL COUNSEL

Główne siedziby kancelarii

www.ilaszlawfirm.com

Manhattan
1 Maiden Lane,
New York, NY 10038
9 Piętro
tel. +1212-480-2222
office@ilaszlawfirm.com

New Jersey
Hoboken Business Center
50 Harrison Street, lokal: PH420,
Hoboken, NJ 07030
tel. +1 973-773-9060
office@ilaszlawfirm.com

Warszawa
ul. Złota 3
00-019 Warszawa
Lokal 21
tel. +48-22-115-92-00
biuro@ilaszlawfirm.com

Gdańsk
Al. Zwycięstwa 13A
80-219 Gdańsk
tel. +48-58-766-23-16
biurogdansk@ilaszlawfirm.com

W maleńkim Pszczewie niedaleko Międzyrzecza można popływać na dwóch jeziorach: Dużym Szarczu i Pszczewskim. In tiny Pszczew near Międzyrzec, you can go kayaking on two lakes: Duży Szarcz and Pszczewskie.

czone przykłady nadania starym obiektom nowych funkcji.

NAD SŁODKĄ WODĄ

Kolejną czekającą jeszcze na swe pełne odkrycie przez przybyszów atrakcją Lubuskiego jest turystyka wodna. Województwo nazywane jest często „krainą pięciuset jezior", choć w rzeczywistości jest ich około sześciuset – i jest to imponująca liczba, która zaspokoi chyba wszystkich miłośników wypoczynku nad słodką wodą. Ich ogólna powierzchnia to 13,4 tys. ha. Niektóre są doskonale zagospodarowane, a nad ich brzegami tętni życie, inne – dzikie i ukryte w gęstych lubuskich lasach, a na przybysza czeka tam absolutna cisza. Największe w regionie jest Jezioro Sławskie – o powierzchni 8,28 km². Niezwykle popularne są także: słynące z krystalicznie czystej, turkusowej wody Jezioro Łagowskie, wijące się niczym rzeka i jedno z najgłębszych w Polsce Jezioro Trześniowskie czy tzw. Lubuskie Mazury na północy regionu (czyli jeziora Lipie, Słowa i Osiek). Województwo przecinają też liczne szlaki kajakowe, na czele z 220-kilometrowym Lubuskim Szlakiem Wodnym prowadzącym trzema rzekami: Obrzycą, Obrą i Wartą. Na jego pokonanie potrzeba aż 10 dni. I co ciekawe, w jeziorach Lubuskiego żyje ponad 50 gatunków ryb z 80 występujących w całej Polsce, zatem wypoczywający tu wędkarze nie powinni narzekać. ■

Sienia and Brzeźnica serve as historical hotels, and have no end of attractions to offer. They are all positive and successfully completed examples of old buildings being given new functionalities.

ON THE FRESH WATER

Water tourism is another regional attraction that has yet to be fully discovered by newcomers. The voivodeship has been dubbed the "land of five hundred lakes" (actually, it has about six hundred, covering 13,400 ha). As such, it cannot possibly disappoint anyone who loves fresh water leisure activities. The infrastructure of some is perfectly developed, and their banks are teeming with life, while the most striking feature of others - wild and hidden deep inside dense forests – is their absolute silence. The largest in the region is Lake Sława, which has an area of 8.28 sq. km. Some of the other more popular ones are: Lake Łagów, famous for its crystal clear, turquoise water, and its meandering shape; Lake Trześniów, which is one of the deepest in Poland; and those in the "Lubusz Masuria" in the north of the region (e.g. Lakes Lipie, Słowa and Osiek). The voivodeship is criss-crossed by numerous kayaking trails, including the 220-km Lubusz Water Trail, which runs along the Obrzyca, Obra and Warta rivers and takes 10 days to complete. And finally, the Lubusz Lakes are home to over 50 of the 80 species of fish found in Poland, so anglers are not left out either. ■

©CREDITS
© SHUTTERSTOCK, MARCIN OLIVA SOTO, TOMASZ GLADYS, LUBUSKIE.PL (2), M.P.

Elektrownia Powiśle otrzymała główną nagrodę w MIPIM Awards 2021 w Cannes. To najbardziej prestiżowy, międzynarodowy konkurs skupiający wszystkich uczestników rynku nieruchomości. Inwestycja zrealizowana przez Tristan Capital Partners oraz White Star Real Estate zwyciężyła w kategorii „Best Mixed-Use Development".
Elektrownia Powiśle received the main prize in the MIPIM Awards 2021 in Cannes. It is the most prestigious international competition bringing together all participants of the real estate market. The investment carried out by Tristan Capital Partners and White Star Real Estate won in the "Best Mixed-Use Development" category.

TU SIĘ DZIEJE
IT'S HAPPENING HERE

Eleganckie restauracje, Food Hall i bary, butiki, salony beauty, eventy na żywo oraz cały zestaw imprez. Spotkajmy się w **warszawskiej Elektrowni Powiśle!**
Elegant restaurants, Food Hall and bars, boutiques, beauty salons, live events and a whole set of events. Let's meet in **Warsaw's Elektrownia Powiśle**!

Sto lat temu – monumentalne ceglane budynki fabryki prądu, jednej z największych w Polsce, a także miejsce ważnych wydarzeń podczas Powstania Warszawskiego, gdzie członkowie ruchu oporu, głównie pracownicy zakładu, starali się utrzymać zasilanie miasta. Dziś – wizytówka Powiśla, nowocześnie zrewitalizowana przestrzeń, w której najdrobniejszy element został potraktowany przez architektów z szacunkiem dla jego historycznej wartości. Nic dziwnego, że Elektrownia Powiśle to jedno z najchętniej odwiedzanych miejsc nie tylko przez warszawiaków, ale też turystów. Oprócz zabytkowej przestrzeni znajdziemy tu wytworne restauracje z wyszukanym menu i niezobowiązujące bary z kuchniami z całego świata, a także innowacyjny koncept Beauty Hall, butiki zwłaszcza polskich marek, ale też strefę eventową, biurową, hotelową, a nawet mieszkalną. Prawdziwa przestrzeń niekończących się możliwości, prawda?
A hundred years ago - the monumental brick buildings of the electricity factory, one of the largest in Poland, as well as the place of dramatic events during the Warsaw Uprising, where members of the resistance movement, mainly employees of the plant, tried to keep the city powered. Today - a showcase of Powiśle, a modern revitalized space in which the smallest element has been treated by architects with respect for its historical value. No wonder that Elektrownia Powiśle is one of the most visited places not only by Varsovians, but also by tourists. In addition to the historic space, we will find refined restaurants with a sophisticated menu and casual bars with cuisines from around the world, as well as the innovative Beauty Hall concept, boutiques, especially of Polish brands, but also an event, office, hotel and even residential zone. A real space of endless possibilities, right?

SPRAWIEDLIWI. ULMOWIE Z MARKOWEJ.

THE RIGHTEOUS. THE ULMAS FROM MARKOWA.

Czterotysięczna miejscowość nieopodal Rzeszowa stała się znana na całym świecie za sprawą rodziny Ulmów: Józefa, Wiktorii i ich dzieci zamordowanych przez niemieckich nazistów za ukrywanie Żydów podczas II wojny światowej. 10 września tego roku zostaną beatyfikowani w Markowej, gdzie mieszkali, a dziś znajduje się muzeum ich imienia.

The town of 4,000 near Rzeszów became world-famous thanks to the Ulma family: Józef, Wiktoria and their children, who were murdered by the German Nazis for hiding Jews during World War II. On September 10 this year, they will be beatified in Markowa, where they lived, and where today there is a museum of their name.

tekst | by **ALINA BOSAK**

Na poprzedniej stronie:
On the previous page:

(po lewej) Wiktoria Ulma, Franuś, Stasia i Edward Ulma (kuzyn Józefa Ulmy) z Basią na kolanach. Zdjęcie najpewniej wykonał Józef Ulma.
(po prawej) Wiktoria i Józef Ulmowie.
(on the left) Wiktoria Ulma, Franuś, Stasia and Edward Ulma (Józef Ulma's cousin) with Basia on his lap.
(on the right) Wiktoria and Józef Ulma.

Obok: Rekonstrukcja domu (izby mieszkalnej) rodziny Ulmów znajdująca się wewnątrz muzeum.
On the left: Reconstruction of the house of the Ulma family inside the Museum.

PL

Karpaty i Beskidy, bujne lasy i błękitny San – województwo podkarpackie przez wieki było domem wielu narodów i kultur. Światowym dziedzictwem są tutejsze drewniane kościoły i cerkwie liczące kilkaset lat czy Łańcut z zamkiem należącym do najpiękniejszych w Europie. Zabytkom i muzeum towarzyszą opowieści o przeszłości i historie o ludziach, którzy stali się inspiracją dla kolejnych pokoleń.

W NIELUDZKICH CZASACH

Wśród wielu turystycznych i historycznych szlaków malowniczego regionu wyróżnia się ten prowadzący do Markowej. Wieś wtulona w Pradolinę Podkarpacką spoczywa u stóp Pogórza Dynowskiego i pasma należącego do obszaru chronionego krajobrazu. Zjeżdżając do Markowej od tej strony, widzi się szachownicę uprawnych pól, które ją otaczają. W centrum osady powstało Muzeum Polaków Ratujących Żydów podczas II Wojny Światowej im. Rodziny Ulmów. Właśnie tu urodzili się i w 1935 r. pobrali Wiktoria i Józef Ulmowie. Małżeństwo doczekało się sześciorga dzieci. Najpierw przyszła na świat Stasia, wkrótce potem: Basia, Władzio, Franuś,

ENG

The Carpathians and the Beskids, lush forests, and the blue San - the Subcarpathian Voivodeship has been home to many nations and cultures for centuries. The centuries-old wooden Catholic and Orthodox churches, and Łańcut with its castle, which is one of the most beautiful in Europe, are invaluable world heritage. These heritage buildings, along with the museum, are accompanied by a colourful history and tales of courageous people who inspired subsequent generations.

IN INHUMANE TIMES

Among the many tourist and historical trails of this picturesque region, the one leading to Markowa stands out. The village is nestled in the Subcarpathian Urstromtal at the foot of the Dynów Foothills and another range belonging to a protected landscape area. If you go down to Markowa from this side, you can see a chessboard of fields surrounding the village. The Markowa Ulma-Family Museum of Poles Who Saved Jews in World War II was established in the centre of this settlement. This is

Antoś i Marysia. Ulmowie byli pracowici i zaradni. Józef przed wojną z wyróżnieniem ukończył szkołę rolniczą i jako pierwszy w Markowej stworzył szkółkę drzew owocowych. Był także pszczelarzem, garbarzem oraz hodowcą jedwabników. Pasjonował się fotografią i sam skonstruował swój pierwszy aparat. Kiedy wybuchła wojna, okazał się także bohaterem. W grudniu 1942 r. on i jego żona Wiktoria ukryli w swoim domu ośmioro Żydów: Saula Goldmana i jego czterech synów – Barucha, Mechela, Joachima i Mojżesza, oraz krewne Goldmana: Gołdę Grünfeld, Leę Didner i jej córkę Reszlę. Ulmowie zrobili to, mimo że na terenie okupowanej przez Niemców Polski za pomoc Żydom groziła śmierć. I taką właśnie cenę rodzina z Markowej zapłaciła. Zostali zamordowani razem z dziećmi – Wiktoria była w zaawansowanej ciąży. Zginęli z rąk niemieckich nazistów 24 marca 1944 r. wraz z tymi, którym pomagali.

Ulmowie stali się symbolem humanitarnej postawy Polaków w nieludzkich czasach. W roku 1995 Józef i Wiktoria zostali odznaczeni medalem Sprawiedliwych wśród Narodów Świata, w 2004 r. w Markowej odsłonięto pomnik rodziny, a w 2016 r. powstało tam Muzeum Polaków Ratujących Żydów podczas II wojny światowej

„Ulmowie ukrywali Żydów, mimo że na terenie okupowanej przez Niemców Polski za pomoc Żydom groziła śmierć. I taką cenę zapłacili.

The Ulmas hid Jews although in German-occupied Poland helping Jews was punishable by summary execution. And that was the price the Ulmas paid. ”

where Wiktoria and Józef Ulma were born and where they were married in 1935. The couple had six children. Their first-born, Stasia, was soon followed by Basia, Władzio, Franuś, Antoś and Marysia. The Ulmas were hardworking and resourceful. Before the war, Józef graduated with honours from an agricultural school and was the first in Markowa to establish a fruit tree nursery. He was also a beekeeper, tanner and silkworm breeder. He was passionate about photography and built his first camera himself. When the war broke out, he became a hero as well. In December 1942, he

Kenkarta (niem. Kennkarte, okupacyjny dowód osobisty) Wiktorii Ulmy z maja 1943 r.
Kennkarte (German), Wiktoria Ulma's occupation ID card, May 1943.

im. Rodziny Ulmów. Tylko w pierwszym roku muzeum odwiedziło ok. 45 tys. turystów z całego świata. Wiele wpisów gości w księgach pamiątkowych świadczy o emocjach, jakie budzi to miejsce.

SPRAWIEDLIWI WŚRÓD NARODÓW

Architektura tej nowoczesnej placówki oddaje dramaturgię historii, jaka miała miejsce w Markowej. Jej minimalistyczna i surowa bryła nawiązuje kształtem do prostej wiejskiej chaty. Ten symbol domu, kojarzącego się z miłością i bezpieczeństwem, zderzony został z formami wyrażającymi niepokój i zagrożenie. Budynek zwieńczony trójkątnym, ostrym dachem wchodzi niemal w głąb ziemi. Nastrój wnętrza potęgują monumentalne betonowe ściany, które w głębi sali ekspozycyjnej tworzą podświetloną i ostrą szczelinę. Prowadzi ku niej multimedialna ekspozycja w językach: polskim, angielskim i hebrajskim.

W centralnej części bryły znajdziemy świetlisty kubik o ścianach z mlecznego szkła. Ma wymiary

Muzeum Polaków Ratujących Żydów podczas II Wojny Światowej im. Rodziny Ulmów w Markowej to nowoczesna multimedialna placówka, którą odwiedzają goście z całego świata.
The Ulma-Family Museum of Poles Who Saved Jews in World War II in Markowa is a modern multimedia facility visited by people from around the world.

and his wife Wiktoria hid eight Jews in their home: Saul Goldman and his four sons - Baruch, Mechel, Joachim and Mojżesz, and Goldman's relatives: Gołda Grünfeld, and Lea Didner and her daughter Reszla. In German-occupied Poland, helping Jews was punishable by summary execution, and that was the price the Ulmas paid. They were murdered together with their children. Wiktoria was heavily pregnant. They died at the hands of the German Nazis on March 24, 1944, together with those they were helping.

The Ulmas have become a symbol of the humanitarian attitude of Poles in inhumane times. In 1995, Józef and Wiktoria were posthumously awarded the "Righteous Among the Nations" medal and in 2004, a monument to the Ulma family was unveiled in Markowa. Then, in 2016, the Markowa Ulma-Family Museum of Poles Who Saved Jews in World War II was created. The museum attracted around 45,000 visitors in its first year alone. Many of the entries in the

©M.BOSEK/URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJ.PODKARPACKIEGO (2), ZBIORY RODZINY ULMÓW (3)

Ulmowie stali się symbolem humanitarnej postawy Polaków w nieludzkich czasach. W 1995 r. Józef i Wiktoria zostali odznaczeni medalem Sprawiedliwych wśród Narodów Świata.

The Ulmas have become a symbol of the humanitarian attitude of Poles in inhumane times. In 1995, Józef and Wiktoria were posthumously awarded the "Righteous Among the Nations" medal.

5 na 8 m, dokładnie tyle, ile liczył dom Ulmów. To makieta ich chaty. W środku drabina do kryjówki na strychu, izba mieszkalna i mnóstwo zdjęć, na których Józef Ulma sportretował bliskich w codziennych sytuacjach. Jedną z pamiątek po rodzinie jest Biblia, w której Ulma podkreślił *Przypowieść o miłosiernym Samarytaninie*. Przypomina się ona także po opuszczeniu budynku, na placu z tablicą pamięci ofiar Zagłady, i nieco dalej przy murze, na którym umieszczono nazwiska osób, które ratowały Żydów. Na niewielkim wzniesieniu nad muzeum wyrasta Sad Pamięci, który z kolei nawiązuje do Ogrodu Sprawiedliwych na Wzgórzu Pamięci Instytutu Yad Vashem w Jerozolimie. W Markowej na podświetlanych tablicach wśród drzew znalazło się w nim 1,5 tys. nazw miejscowości z terenów II Rzeczpospolitej, w których żyło ok. 6,7 tys. polskich Sprawiedliwych wśród Narodów Świata.

Nieopodal Muzeum Ulmów jest jeszcze jedno miejsce, które warto zwiedzić – Skansen Zagroda Muzeum Wsi Markowa. Stoi tam Chałupa Szylarów, w której – w stworzonej na strychu kryjówce – gospodarze ukrywali siedmioosobową rodzinę Weltzów. W takich warunkach przetrwali aż 17 miesięcy. Po wojnie Weltzowie wyjechali do Nowego Jorku i zamieszkali na Brooklynie. Rodzina Szylarów utrzymywała z nimi kontakt przez wiele lat.

To jedna z tysiąca poruszających historii także o tych, których udało się ocalić, a przy okazji ważna część polskiego dziedzictwa. Warto o tym pamiętać, odwiedzając Podkarpacie. ■

visitors book testify to the emotions that this place evokes.

THE RIGHTEOUS AMONG THE NATIONS

The architecture of this modern facility reflects the drama of history that took place in Markowa. Its minimalist and austere shape alludes to a simple country cottage. This symbol of home, associated with love and security, was juxtaposed with forms expressing anxiety and threat. The building, crowned with a triangular, pointed roof, has deep foundations. The mood of the interior is enhanced by monumental concrete walls, which create an illuminated and sharp gap at the far end of the exhibition hall. It is like a narrow gate leading through the incomprehensible realm of death. A multimedia exhibition in Polish, English and Hebrew leads to it.

In the centre there is a luminous cube with milk glass walls. It's exactly the size of the Ulma house, 5 by 8 metres. This is a mock-up of their cottage. Inside, there is a ladder to the hiding place in the attic, a living room and lots of photos taken by Józef Ulma in which he portrayed his family in everyday situations. One of the keepsakes of the Ulma family is the Bible, where Ulma underlined the parable of the Good Samaritan. It is also quoted on a plaque commemorating the victims of the Holocaust placed in the square visitors walk into after leaving the museum and by the wall with the names of people who saved Jews. On a small hill above the museum, there is an Orchard of Remembrance, which refers to the Garden of the Righteous on the Memorial Hill of the Yad Vashem Institute in Jerusalem. In Markowa, on illuminated boards among the trees, there are 1,500 names of towns and villages from the territories of the Second Polish Republic, where a total of about 6,700 Polish "Righteous Among the Nations" operated.

There is one more place worth visiting near the Ulma Museum is the Markowa Open-air Farmstead Museum. This is where the Szylar Cottage is located. The Szylars hid the seven-member Weltz family in the attic for 17 months. After the war, the Weltz family left for the USA and settled in Brooklyn. The Szylar family kept in touch with them for many years. This is one of thousands of stories about those who were saved, and an important part of the heritage of Poland. It is worth remembering when visiting Podkarpacie. ■

BĄDŹMY ZE SOBĄ
LET'S BE TOGETHER

To, co się dzieje z naszymi dziećmi, jest tylko objawem tego, co się dzieje z dorosłymi i całą resztą systemu społecznego – mówi psycholożka Joanna Flis, z którą rozmawiamy o kondycji psychicznej dzieci.
"What's happening to our children is only a reflection of what's happening to adults and the rest of the social system", says psychologist **Joanna Flis,** with whom we talk about the mental condition of our children.

tekst | by **AGNIESZKA MICHALAK** *ilustracje | illustrations* **GRZEGORZ KOMOROWSKI**

PL

Podobno najszczęśliwszymi dziećmi na świecie są te z Holandii. A jakie są polskie dzieciaki?
Wspaniałe, mądre, ale mają też swoje problemy i są w rozdarciu, które trochę wynika z ich ogromnej mądrości właśnie. Dostęp do internetu, do różnorakich treści z całego świata i wszelkich źródeł, sprawia, że ich horyzonty są szerokie. A co za tym idzie, spojrzenie na naturę trawiących ich problemów i potrzeb jest głębsze. Dzięki temu szybko odczytują swoje preferencje, kryzysy i niestandardowe pomysły na to, jak chcą żyć.
I zderzają się z dorosłymi.
Właśnie, z dorosłymi, którzy często nie zdają sobie sprawy z bystrości własnych dzieci. Kiedy mowa o emocjach, potrzebach i lękach, są czasem kilka kroków za nimi, a czasem są przerażeni tym, że ich dzieci z czymś sobie nie radzą. I to jest poważne źródło przeszkód. Dlatego w gabinecie terapeutycznym najtrudniejsza jest praca nie z dzieckiem, a z rodzicem. Bo ten często stawia opór, nie chce czegoś zrozumieć, podważa trudną diagnozę, nie chce słyszeć np. o autyzmie albo wysokiej wrażliwości swojego podopiecznego. Rodzice wciąż powątpiewają i tkwią w przekonaniu, że dzieci robią coś na złość, przeciwko nim bądź są leniwe. Zatem mamy społeczną skłonność do unieważniania. Warto więc zadać sobie pytanie, czy my rodzice tworzymy dla naszych dzieci na tyle dobre warunki, by mogły się zdrowo rozwijać. Ale wracając do pani poprzedniego pytania – polskie dzieci są odważne, otwarte i gotowe do tego, żeby dzielić się z nami swoim światem. Do badania *Młode głowy*, które przeprowadziliśmy w Fundacji Unaweza na próbie 184 tys. uczniów z całej Polski, dzieciaki

ENG

Dutch children are said to be the happiest in the world. And what are Polish children like?
Wonderful, wise, but they also have their problems and they're a little torn apart. Not only that, but the problems are caused by the wisdom. Access to the Internet, to various content from all over the world and from a variety of sources, broadens their horizons. This gives them a deeper insight into the nature of their problems and a better understanding of their needs. It lets them quickly interpret their own preferences, crises, and off-beat ideas on how they'd like to live.
And they clash with adults.
That's right, with adults who often don't realize how smart their own children are. When it comes to emotions, needs and fears, adults are sometimes a few steps behind, and sometimes they are terrified that their children won't be able to cope with certain things. And this is a major source of obstacles. The hardest part of therapy is therefore not working with the child, but with the parent. That's because the parent often resists, does not want to understand certain things, and dismisses a difficult diagnosis. For example, a parent often refuses to accept that her child has autism or is highly sensitive. Parents remain sceptical and think that their children are out to spite them, or are just plain lazy. We have a social tendency to shut things out. It is therefore worth asking ourselves whether we as parents create sufficiently good conditions for our children's healthy development. But coming back to your previous question - Polish children are brave, open, and ready to share their world with us. They signed up for the YOUNG HEADS study without

W gabinecie terapeutycznym najtrudniejsza jest praca nie z dzieckiem, a z rodzicem. Bo ten często stawia opór, nie chce czegoś zrozumieć, podważa trudną diagnozę, nie chce słyszeć np. o autyzmie albo wysokiej wrażliwości swojego podopiecznego.

The hardest part of therapy is therefore not working with the child, but with the parent. That's because the parent often resists, does not want to understand certain things, and dismisses a difficult diagnosis. For example, that their child has autism or is highly sensitive.

przystąpiły bez wahania. Badania były anonimowe, dobrowolne, nie na ocenę, a jednak chciały podzielić się z nami swoimi spostrzeżeniami.

Za chwilę wrócimy do raportu *Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym*, ale co ma Pani na myśli, mówiąc o tworzeniu dobrych warunków.

Każde dziecko ma osiem podstawowych potrzeb dzieciństwa, są wśród nich m.in.: potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa, akceptacji, przynależności. To fundamenty zdrowego rozwoju, bez nich nie może być mowy o dobrych warunkach. Czasem jest tak, że my dorośli jesteśmy przerażeni naszym rodzicielstwem albo sami wyrośliśmy w destrukcyjnym środowisku i jesteśmy przepełnieni konkretnymi przekonaniami na temat świata i tego, co w nim jest zdrowe, a co nie. To utrudnia budowanie zdrowego domu i wychodzenie naprzeciw zaspokajaniu potrzeb dzieci takich jak autoekspresja, wyrażanie siebie, sprawczość.

Z raportu *Młode głowy* wynika, że co trzecie badane dziecko nie ma chęci do życia, 46 proc. to osoby o skrajnie niskiej samoocenie, 31,6 proc. uczniów nie lubi siebie, a 26,4 proc. uważa siebie za osobę mniej wartościową od innych. To dość przerażające wyniki. Co można z tym zrobić?

Niestety to, co się dzieje z naszymi dziećmi, jest tylko objawem tego, co się dzieje z dorosłymi i całą resztą systemu społecznego. Jestem daleka od tego, żeby zmieniać nasze dzieci, zaczęłabym od przeformułowania naszych własnych przekonań na temat tego, co to znaczy szczęśliwe dziecko i co to znaczy być dobrym rodzicem. Często wydaje się nam, że dobry rodzic to taki, który sprawi, że jego dziecko będzie się świetnie uczyło i spełniało wszelkie oczekiwania. Wtedy trudno o postawy niewartościujące. Bo jeśli np. skrupulatnie pilnujemy osiągnięć szkolnych i na ich podstawie doceniamy bądź karcimy dziecko, to wpadamy w pułapkę oceniania i burzenia w dzie-

Książka *Co ze mną nie tak?* Joanny Flis to efekt doświadczeń zebranych w praktyce terapeutycznej, w której autorka spotykała się m.in. z dziećmi z domów dysfunkcyjnych. The book *Co ze mną nie tak?* written by Joanna Flis is the result of experience gained in her therapeutic practice, where she's worked e.g. with children from dysfunctional homes.

hesitation. This was conducted by the Unaweza Foundation and 184,000 students from all over Poland took part. The research was anonymous, voluntary, and it did not affect their grades. They simply wanted to share their observations with us.

We'll get back to the "YOUNG HEADS: Openly about mental health" report in a minute. But first, I'd like to ask you what you mean by creating good conditions.

Every child has eight basic needs, which include physiological needs, safety, acceptance, and belonging. These are the foundations of healthy development. If they are not present, good conditions are not present either. Sometimes we adults are terrified of parenthood, or we grew up in a destructive environment ourselves, and are filled with specific beliefs about the world and about what is healthy and what is not. This makes it difficult to build a healthy home and meet children's needs for self-expression or self-empowerment.

The YOUNG HEADS report shows that one in three of the children surveyed child had no desire to live, 46 percent had extremely low self-esteem, 31.6 percent didn't like themselves, and 26.4 percent considered themselves to be worth less than their peers. These are pretty frightening results. What can be done?

What's happening to our children is only a reflection of what's happening to adults and the rest of the social system. I have absolutely no intention of trying to change our children. I would start by reformulating our own beliefs about what it means to be a happy child and what it means to be a good parent. We often think that a good parent is one who will make his or her child a good student that does everything that is expected of them. That makes it hard to foster a non-judgmental attitude. If we meticulously monitor school achievements and praise or scold our children on that ba-

Twoje wakacje szyte na miarę na Sardynii

Wakacje na SARDYNII

Apartamenty przy plaży, hotele, luksusowe wille, atrakcje.
Wybierz wczasy na Sardynii z polską asystą.

wakacjenasardynii.pl

ciach poczucia własnej wartości, co z kolei rodzi kolejne problemy, o których grzmią te badania.

A co jeśli dzieci nie mówią o problemach?

Mówią. Ale nie do nas. Coraz częściej szukają wsparcia w sieci, która też jest ważna, ale bywa niebezpieczna. Zatem dlaczego nie mówią do nas? Może nie umiemy słuchać lub niewłaściwie reagujemy? A może nie umiemy dochować tajemnicy? 49 proc. dzieciaków nie ufa nikomu. Ale jeśli spojrzymy na dorosłych – według danych CBOS już 77 proc. dorosłych ma problem z zaufaniem. Wniosek jest prosty – stopień nieufności wzrasta wraz z wiekiem. Zatem najpierw rodzice muszą zaufać dzieciom, by dzieci mogły zaufać rodzicom.

Kim jest mądry słuchający?

To ktoś, kto słyszy i nie ocenia tego, co usłyszy. Nie unieważnia ani nie podważa, nie odpowiada: ja w twoim wieku... Pamiętajmy też, że nie musimy natychmiast naprawić problemu naszego dziecka – czasem cierpienie jest naturalną częścią życia i młody człowiek, który dzieli się z nami swoimi troskami, potrzebuje towarzysza, a nie naprawiacza. Kiedy stajemy się naprawiacze, wpadamy w pułapkę oceniania i niszczenia poczucia własnej wartości naszych dzieci. To z kolei rodzi kolejne problemy, o których grzmią te badania.

What if children don't want to talk about their problems?

They do. But not with us. More often than ever, they look for support on the Internet. This is an important part of their lives, but it can be dangerous. So why don't they talk to us? Perhaps we don't know how to listen or our reactions aren't appropriate? Perhaps we cannot keep a secret? Forty-nine percent of children do not trust anybody. But if we look at CBOS data, as many as 77 percent of adults have trust issues. The conclusion is obvious - our degree of distrust increases as we age. So before children can trust their parents, parents have to trust their children.

What does it mean to be a wise listener?

Someone who listens without judging. Someone who doesn't invalidate or condemn. And who doesn't preach (when I was your age ...). We need to bear in mind that we don't have to fix our child's problem immediately. Suffering is a natural part of life and a young person who shares his or her wor-

CROWNE PLAZA®
AN IHG® HOTEL
WARSAW - The HUB

A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW

Welcome to Warsaw's newly emerging business district.
Crowne Plaza® Warsaw- The HUB hotel offers modern accommodation, award - winning conference space and superb food and beverage services.

Join IHG® One Rewards and get instant access to benefits and exclusive Loyalty Member deals at 6000 destinations globally.

IHG ONE REWARDS

cpwarsawthehub.com | +48 22 377 37 37 | ihg.com/one

„Dzieci mówią, ale nie do nas. Szukają wsparcia w sieci. Dlaczego? Może nie umiemy słuchać lub niewłaściwie reagujemy? A może nie umiemy dochować tajemnicy?

Children talk, but not with us. They look for support on the Internet. So why don't they talk to us? Perhaps we don't know how to listen or our reactions aren't appropriate? Perhaps we cannot keep a secret? "

czami, często tracimy z oczu dziecko. Zatem słuchanie nie zawsze oznacza od razu naprawianie. Uczmy się też pytać dziecko. Czego potrzebujesz? Jak chciałbyś, żebym zareagowała? Jakiej pomocy oczekujesz? Mądry słuchający potrafi też powstrzymać się przed unieważnianiem problemów.

Co to znaczy?

Jeśli dziecko mówi, że chce trafić do psychiatry, nie włączajmy w pierwszej kolejności myślenia: na pewno ulega modzie, przeczytało w internecie i teraz tak mówi. Traktujmy poważnie jego słowa.

A jeśli jesteśmy rodzicem nieobecnym, pracującym, samotnie wychowującym dzieci – wtedy trudniej zauważyć ich problemy.

Oczywiście obecność rodzica jest najważniejsza, tego nie da się zastąpić. Ale jeśli jesteśmy rodzicem nieobecnym, zadbajmy o zbudowanie wokół siebie siatki wsparcia. Utrzymujmy stały kontakt z sąsiadami, innymi rodzicami, wychowawcami, mówmy otwarcie o tym, że mamy ograniczoną zdolność do obserwacji tego, co się dzieje z naszymi dziećmi. Nie chodzi o to, by zrzucać odpowiedzialność na innych, ale o włączenie do sieci wsparcia, która pozwoli zabezpieczyć dziecko. Prośmy o informację zwrotną, przyjmujmy ją i nie traktujmy jako złą wolę, dziękujmy innym za uważność.

Jak z dzieckiem dobrze spędzać czas?

To ważne pytanie – bo czasem dwie godziny są bardziej wartościowe niż dwa dni. Jeśli jedziemy na urlop z dzieckiem, pamiętajmy, by rozrywki dopasować do jego wieku. Jeśli lecimy do Rzymu, to pobiesiadujmy przy wspólnym stole, nie próbujmy na siłę i na czas zaliczyć wszystkich zabytków, otwórzmy się na przygodę i nie miejmy wygórowanych oczekiwań. Po prostu bądźmy ze sobą. Wsłuchujmy się w siebie. Bardzo ważne jest wspólne doświadczenie – czym innym jest oglądanie filmu każdy w swoim pokoju, a czym innym wspólne siedzenie na kanapie. Aha, i namawiam, by na urlop z dzieckiem nie zapraszać nowych technologii. ■

JOANNA FLIS
psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka uzależnień i współuzależnienia, psychoterapeutka systemowa w procesie certyfikacji.
Psychologist, certified addiction and codependency psychotherapist, systemic psychotherapist in the certification process.

ries with us is sometimes in need of company, not help. Once we become problem solvers, we risk losing sight of the child. So listening doesn't always mean immediately fixing problems. We could also learn to ask the child what he or she needs. How would you like me to respond? What sort of help do you have in mind? A wise listener also refrains from trivialising problems.

What does that mean?

If a child says that he or she wants to go to a psychiatrist, there is no need to jump to conclusions, e.g. that they are succumbing to fashion, or that they're under the influence of Internet trends. We should take what they say seriously.

And it's harder to notice our children's problems if we are an absent, working, single parent.

Obviously, parental presence is the most important thing. There is simply no substitute. But if we are absent parents, let's make sure we build a support network around us. Let's maintain constant contact with neighbours, other parents, educators. Let's talk openly about our limited ability to observe what is happening to our children. It's not about shifting responsibility onto others, but about joining a support network that can help protect the child. By all means, ask for feedback and take it on board instead of treating it as a sign of ill will. We should thank others for their concern.

How do we spend quality time with children?

That's an important question. Two hours can sometimes be more valuable than two days. If we take a child on vacation, we need to adjust our schedule so that it is appropriate for them. If we go to Rome, let's sit and eat together at a table, let's try not to see all the sights at once, let's be open to adventure, and let's not expect too much. Let's just be together and listen to each other. The common experience is very important. It's one thing to watch a movie alone in your room, and quite another to sit down on the couch together. Oh, and I urge you not to engage new technologies while on vacation with your child. ■

Norway
grants

TARNÓW

perła renesansu
pearl of the renaissance

45 minut od Krakowa
45 minutes from Cracow

TARNÓW

www.tarnow.travel

WIELKA UCZTA
GREAT FEAST

Kuchnia grecka jest nieodłącznym elementem kultury helleńskiej. Wielogodzinne, wręcz rytualne delektowanie się mezedes wraz z rodziną i przyjaciółmi to dla Greków idealne zwieńczenie upalnego dnia.
Greek cuisine is an integral part of Hellenic culture. For the Greeks, the almost ritual-like lengthy celebration of mezedes with family and friends is a perfect culmination of a hot day.

tekst | by **MARTA RADZIKOWSKA**

SAŁATKA Salad

Wcale nie grecka, a... wiejska. Jej poprawna nazwa brzmi bowiem choriatiki i pochodzi od słowa *chorio* oznaczającego po grecku wieś. Podstawą sałatki jest plaster sera feta. Musi być podany w jednym kawałku i w otoczeniu świeżych warzyw: ogórka, pomidora, oliwek i cebuli. Całość skraplana jest oliwą z oliwek. Pod groźbą zemsty greckich bogów do choriatiki absolutnie nie dodaje się sałaty.
Not at all a Greek one, but ... a rural one! Its proper name is choriatiki and it comes from the word 'chorio', meaning 'village' in Greek. The base of the salad is a slice of feta cheese. It must be served in one piece on fresh vegetables: cucumber, tomato, olives and onion. Then the dish is sprinkled with olive oil. Under the threat of revenge of the Greek gods, lettuce is absolutely not added to choriatika.

↑ PAIDAKIA

Na greckim grillu króluje comber jagnięcy. Zanim jednak na niego trafi, zostaje zamarynowany w kombinacji świeżych ziół, soku z cytryny i oliwy z oliwek. Smakuje wyśmienicie w towarzystwie smażonych lub pieczonych ziemniaków. Jest przeznaczony do jedzenia palcami, pod warunkiem że mamy pod ręką odpowiednią liczbę serwetek.

The saddle of lamb reigns supreme at a Greek barbecue. However, before it ends up on the grill, it is marinated in a combination of fresh herbs, lemon juice and olive oil. It tastes great with fried or baked potatoes. It's meant to be eaten with your fingers, provided you have enough napkins on hand.

← KEFTEDES

Klopsiki z mięsa mielonego doprawione ziołami Grecy jadają zarówno jako mezedes, czyli przekąskę, jak i danie główne. Te zatopione w sosie pomidorowym cieszą się dużą popularnością na Wyspach Jońskich – tam, gdzie pozostałość po okupacji włoskiej czuć nawet w kuchni. Kwaskowatość pomidorów przełamują gałka muszkatołowa i cynamon.

Meatballs seasoned with herbs are eaten by the Greeks both as a mezedes, i.e. a snack, and as a main dish. The ones in tomato sauce are very popular on the Ionian Islands, where remnants of the Italian occupation are still present in the island's cuisine. The acidity of the tomatoes is broken by nutmeg and cinnamon.

→ OWOCE MORZA Seafood

Grecja otoczona jest wodami Morza Śródziemnego. Nic zatem dziwnego, że w tawernach prym wiodą grillowane kalmary czy duszone w winie ośmiornice. Wśród ryb najpopularniejsze są okonie, sole i sardynki. Szczególną uwagę należy zwrócić na tsipourę (doradę) – bynajmniej nie ze względu na ości, a na jej podobieństwo do innego greckiego słowa – tsipouro, za którym kryje się wysokoprocentowy alkohol.
Greece is surrounded by the waters of the Mediterranean Sea. No wonder that grilled calamari or octopus stewed in wine are served in every tavern. Among the fish, the most popular are perch, sole and sardines. Fun fact: the Greek word for the bream - 'tsipoura' is similar to another Greek word - 'tsipouro', which means high-proof alcohol.

↓ SUWLAKI Souvlaki

To greckie szaszłyki podawane na patyku lub w chlebku pita z sosem tzatziki. Tradycyjnie od listopada do kwietnia danie przygotowywane jest z wieprzowiny, a przez resztę roku z jagnięciny lub kurczaka.
These are Greek shashliks served on a stick or in pita bread with tzatziki sauce. Traditionally, from November to April, the dish is made with pork, and during the rest of the year with lamb or chicken.

→ RISOGALO

Kremowy pudding kusi słodkim zapachem docierającym z niemal każdej greckiej cukierni. Deser na bazie ryżu i mleka smakuje nie tylko po sytej kolacji, ale też jako przekąska. Przed podaniem pudding należy posypać obficie cynamonem.
The sweet smell of cream pudding coming from almost every pastry shop tempts the senses. The dessert based on rice and milk is not only a perfect finale to a filling dinner, but is also ideal as a snack. Just before serving, it should be sprinkled generously with cinnamon.

W trakcie gotowania do risogalo dodaje się skórkę pomarańczową.

Orange zest is added to the risogalo during cooking.

Baklawa to słodki obiekt sporów o pochodzenie między m.in. Grekami i Turkami.

The origin of baklava is a sweet object of disputes between, e.g., Greeks and Turks.

↑ DOLMADAKIA

Inaczej dolmades, są greckim odpowiednikiem polskich gołąbków. W tradycyjnej wersji nie zawierają jednak mięsa. W jaskrawozielone liście winogron, zbierane na początku maja, zawija się ryż z dodatkiem czosnku, oliwy z oliwek, soku z cytryny, kminu rzymskiego, gałki muszkatołowej oraz soli i pieprzu. Grecy tak polubili dolmadakia, że sprzedają je nawet w wersji puszkowej!
Also called dolmades, they are the Greek equivalent of Polish stuffed cabbage. In the traditional version, however, they do not contain meat. The stuffing, put in bright green vine leaves, harvested in early May is made of rice with garlic, olive oil, lemon juice, cumin, and nutmeg, seasoned with salt and pepper. The Greeks like dolmadakia so much that they even sell it in a canned version!

← BAKLAWA Baklava

Trudno ustalić dokładne pochodzenie baklawy, jeszcze trudniej jej się oprzeć. Ten flagowy deser Grecji składa się z cienkich płatków ciasta filo przełożonych masą z miodu lub syropu cukrowego i orzechów. Całość dopełnia posypka z kruszonych pistacji. Baklawa skleja palce, ale też skrada serce.
The exact origin of baklava is hard to pinpoint, and it's even harder to resist this sweet dessert. It consists of thin flakes of filo pastry layered with honey or sugar syrup and nuts. The whole thing is completed with a sprinkle of crushed pistachios. Baklava will steal your heart.

VILEA
PROPERTY BOUTIQUE

LUKSUSOWE NIERUCHOMOŚCI WYMAGAJĄ WIĘCEJ

Jesteśmy agencją specjalizującą się w obsłudze luksusowych nieruchomości. Dla naszych klientów poszukujemy również nieruchomości za granicą.

LUXURY PROPERTIES REQUIRE MORE

Our agency specialises in servicing luxury properties and for our clients we also seek properties abroad.

SPOTKAJMY SIĘ NA / LET'S MEET AT

VILEA.PL

tel. +48 22 401 13 18
mob. +48 602 206 111
biuro@vilea.pl

ul. F. Klimczaka 13, Warszawa
ul. Piękna 11a, Warszawa

ZADOWOLENIE NASZYCH KLIENTÓW JEST DLA NAS NAJWAŻNIEJSZE, CO POTWIERDZAJĄ:

· prestiżowe nagrody
· wysokie oceny i osobiste opinie klientów
· powierzanie nam wyjątkowych nieruchomości
· wysoki odsetek powracających klientów
· dostęp do ekskluzywnych ofert spoza rynku

THE SATISFACTION OF OUR CLIENTS IS OUR TOP PRIORITY, AS EVIDENCED BY:

· being granted prestigious awards
· scoring high ratings and personal customer reviews
· entrusting us with exceptional properties
· meeting a high percentage of returning clients
· holding access to exclusive off-market offers

W poszukiwaniu najsmaczniejszej musaki należy się udać do lokalnej, rodzinnej tawerny.

In search of the tastiest moussaka, you should go to a local, family tavern.

↑MUSAKA

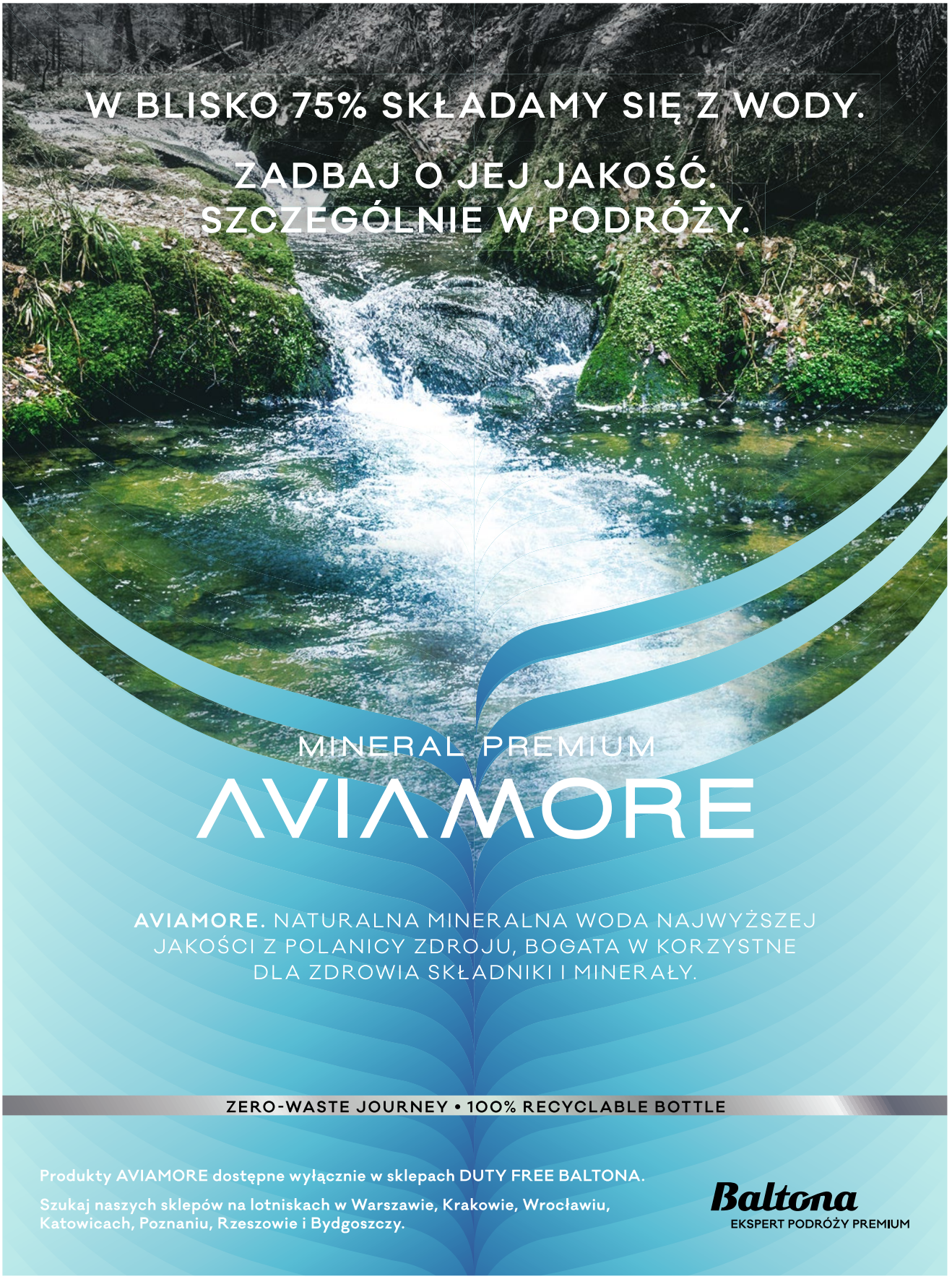
Królowa greckiej kuchni, dumna liderka wśród dań głównych. Składa się z warstwy bakłażanów przekładanych mięsem mielonym z pomidorami i sosem beszamelowym. Sycąca zapiekanka nie może się obejść również bez oliwy, cebuli, czosnku i świeżych ziół.
The queen of Greek cuisine that proudly rules supreme among the main courses. It consists of slices of eggplant, layered with minced meat with tomatoes and béchamel sauce. This filling casserole cannot do without olive oil, onion, garlic and fresh herbs.

↑KAWA Coffee

Obok papierosa stanowi obowiązkowy element śniadania. Mocna i czarna, przyrządzana z drobno zmielonych ziaren, jest tym samym napojem, który znajdziemy na Bliskim Wschodzie i Bałkanach. Nie rekomendujemy jednak mówienia tego na głos w obecności Greków. Parzy się ją w tygielku zwanym briki, z dodatkiem wody i cukru. Wyznacznikiem dobrze zaparzonej kawy jest tworząca się na powierzchni pianka – kajmaki.
Next to a cigarette, it is an obligatory element of breakfast. Strong and black, made from finely ground beans, it is the same drink found in the Middle East and the Balkans. However, dare you not to say it out loud in the presence of Greeks. It is brewed in a crucible called briki, with the addition of water and sugar. The sign of a well-brewed coffee is the foam forming on its surface, called kaimaki.

LOT POLISH AIRLINES
A STAR ALLIANCE MEMBER
Połączenia
Connections
RDO–PVK
Więcej informacji na ■
More information on
lot.com
lot.com

© STOCK FOOD (9), ADOBE STOCK


W BLISKO 75% SKŁADAMY SIĘ Z WODY.
ZADBAJ O JEJ JAKOŚĆ.
SZCZEGÓLNIE W PODRÓŻY.
MINERAL PREMIUM
AVIAMORE
AVIAMORE. NATURALNA MINERALNA WODA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI Z POLANICY ZDROJU, BOGATA W KORZYSTNE DLA ZDROWIA SKŁADNIKI I MINERAŁY.
ZERO-WASTE JOURNEY • 100% RECYCLABLE BOTTLE
Produkty AVIAMORE dostępne wyłącznie w sklepach DUTY FREE BALTONA.
Szukaj naszych sklepów na lotniskach w Warszawie, Krakowie, Wrocławiu, Katowicach, Poznaniu, Rzeszowie i Bydgoszczy.
Baltona
EKSPERT PODRÓŻY PREMIUM

PAKUJEMY SIĘ
LET'S GET PACKING

W letniej torbie dobrze mieć zestaw łagodnych, bezpiecznych i przede wszystkim naturalnych kosmetyków, które wyprodukowano z myślą o dobru planety.

Gentle, safe and, above all, natural cosmetics, preferably produced with the environment in mind is a must in your summer bag.

1. Naturalny szampon i żel w jednym Kajko i Kokosz, 4ORGANIC, 19,99 zł Kajko & Kokosz natural shampoo and gel in one, 4ORGANIC, PLN 19.99 **2. Naturalny płyn do kąpieli dla dzieci Kajko i Kokosz, 4ORGANIC, 19,99 zł** Kajko & Kokosz natural bubble bath for children, 4ORGANIC, PLN 19.99 **3. Bawełniana sukienka Hawaii, Evokaii, 269 zł** Hawaii cotton dress, EVOKAII, PLN 269 **4. Łagodzący balsam po goleniu, 4ORGANIC, 24,99 zł** Soothing aftershave balm, 4ORGANIC, PLN 24.99 **5. Naturalny płyn do higieny intymnej, 4ORGANIC, 13,49 zł** Natural liquid for intimate hygiene, 4ORGANIC, PLN 13.49**6. Plażowa torba Regatta, 159,99 zł** REGATTA beach bag, PLN 159.99 **7. Soniczna szczoteczka do zębów z aplikacją, Philips Sonicare, 1299 zł** Sonic toothbrush with app, PHILIPS SONICARE, PLN 1299

© M. P.

Wodny park zabaw, prywatna marina i 500 m przepięknej linii brzegowej czeka na gości Lago Park Apartments by Aries.
Aries are giving their Lago Park Apartments a water park, a private marina, and 500-m of beautiful lake shoreline.

MARZYSZ O WYPOCZYNKU Z PRZEPIĘKNYM WIDOKIEM NA JEZIORO?

DO YOU DREAM OF RELAXING WHILE ADMIRING A BEAUTIFUL VIEW OF THE LAKE?

Poznaj apartamenty Lago Park by Aries,
a zapragniesz jeden z nich mieć na własność.

Discover the Lago Park Apartments from Aries
and you'll instantly want to own one of them.

Jedynie 12 metrów od jeziora, w otoczeniu przepięknych lasów oraz strefy Natura 2000 powstaje elegancki, całoroczny resort gwarantujący wypoczynek na najwyższym poziomie. Stylowe apartamenty wykończone w standardzie 4 -ech gwiazdek to idealna propozycja dla osób, które chcą posiadać swój tzw. „drugi dom" na Mazurach. Restauracja na wodzie, całoroczny basen, siłownia, dostęp ze strefy SPA & Wellness, widokowe jacuzzi to tylko niektóre atrakcje kompleksu dostępne dla gości apartamentów.
Lago Park oferuje to nie tylko wyjątkowy relaks. Apartamenty mogą być również doskonałą inwestycją. Dostępna jest opcja zakupu, w której właściciel otrzyma 70% przychodów z najmu swojego lokalu i w ramach, której może korzystać z własnego apartamentu bez ograniczeń.
Kompleks położony jest w miejscowości Mierki tuż koło Olsztynka. Okolica to prawdziwy raj dla amatorów pływania, kajakarstwa, rowerów wodnych, żagli czy sup-ów. Również najmłodsi goście nie zaznają tu nudy. W najbliższym sąsiedztwie powstanie największy, całoroczny Park Rozrywki w Polsce!
I to wszystko jedynie 2,5 godziny z Warszawy bądź 1,5 godziny z Trójmiasta. Czy można chcieć więcej?

A luxurious year-round resort is being built only 12 metres from the lake. It is in the middle of the Natura 2000 zone and surrounded by beautiful forests. You are guaranteed absolute and uninterrupted rest and relaxation here. These stylish, 4-star apartments are ideal for anyone looking to own a "second home" in Masuria. A restaurant on the water, a year-round swimming pool, a gym, access from the SPA & Wellness zone, and a Jacuzzi with a view are just some of the attractions available.
But there is more to Lago Park than perfect relaxation. These apartments are also an excellent investment. There is a purchase option ensuring the owner 70% of the income from the rental and unrestricted use of the apartment.
The complex is located in Mierki, near Olsztynek. The area is a veritable paradise for lovers of swimming, canoeing, water bikes, sailing and waveski kayaking. Your children won't be bored here either. The largest year-round amusement park is going to be built in the immediate vicinity.
And all this is only 2.5 hours from Warsaw or 1.5 hours from the Tri-City. What more could you wish for?

Pokoje cechuje elegancka oprawa marki Aries wyrażająca się w stonowanych beżach, subtelnych granatach i szlachetnych błękitach.
The rooms are elegantly decorated in Aries style which is characterised by soft beiges, subtle pomegranates and noble blues.

Wizualizacje pochodzą ze strony inwestycji: **lagopark.pl**
The visualizations can be found at **lagopark.pl**

1

2

3

4

5

6

STYLOWE WAKACJE

STYLISH VACATION

Lekko, przewiewnie, ale z klasą i pomysłem – letnie stylizacje, w których rządzą jasne kolory, warto uzupełnić niestandardowymi dodatkami.
Light, airy, but with class and an edge - it's worth adding some unconventional accessories to you brightly coloured summer outfits.

1. Buty na obcasie Dreaming of You, GLAMOURSY, 649 zł Dreaming of You high heels, GLAMOURSY, PLN 649
2. Lakier do paznokci, DOUGLAS, ok. 18 zł DOUGLAS nail polish, approx PLN 18 **3. Sygnet z jasnym kamieniem, ANKA KRYSTYNIAK, 409 zł** Signet ring with a light stone, ANKA KRYSTYNIAK, PLN 409 **4. Koszula, MASSIMO DUTTI, 299 zł** Shirt, MASSIMO DUTTI, PLN 299 **5. Cygaretki Avorio, ALEKSANDRA MARKOWSKA, 890 zł** Sous Avorio cigarillos, ALEKSANDRA MARKOWSKA, PLN 890 **6. Woda toaletowa, EAU DE ROCHAS CITRON SOLEIL, 389 zł** Eau de toilette, EAU DE ROCHAS CITRON SOLEIL PLN 389

© M. P.

JBL
by HARMAN

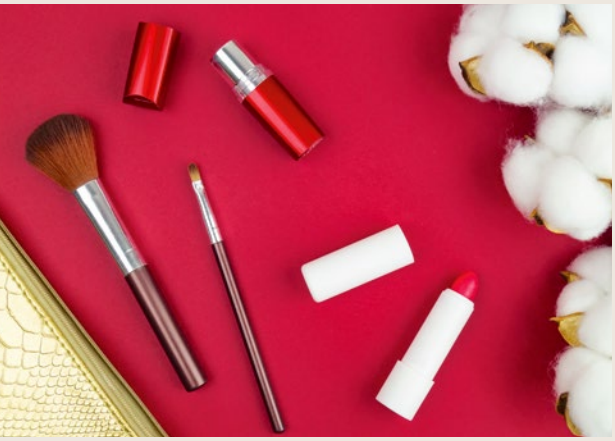
TOUR ONE M2

TOUR PRO 2

Pierwsze na świecie,
innowacyjne etui ładujące
z panelem sterującym!

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ ANC WSZĘDZIE TAM, GDZIE PROWADZI CIĘ TWOJA PODRÓŻ!

www.jbl.pl



NATURALNIE, INNOWACYJNIE I W DOBREJ CENIE – POLSKIE KOSMETYKI PODBIJAJĄ ŚWIAT

NATURAL, INNOVATIVE AND AT A GOOD PRICE – POLISH COSMETICS ARE CONQUERING THE WORLD

tekst | by: Filip Majchrzak

Przemysł kosmetyczny w Polsce to ponad 100 lat tradycji i doświadczenia. Podczas ponad wieku funkcjonowania, branża przeszła długą drogę, łącząc tradycyjne składniki i metody z nowoczesnością i technologiczną precyzją. Polski rynek kosmetyczny jest dynamiczny i przepełniony innowacjami, a firmy z Polski mogą śmiało konkurować z globalnymi liderami. Siłą polskich kosmetyków jest wysoka jakość produktów oraz ciekawe pomysły i strategie na ich promocję. Na własnej skórze coraz częściej mogą się o tym przekonywać konsumenci na wszystkich kontynentach.
The cosmetics industry in Poland has over 100 years of tradition and experience. For more than a century, the industry has been making great stride, combining traditional ingredients and methods with modernity and technological precision. Polish cosmetics companies are dynamic, innovative, and can easily compete with global leaders.
The strength of the Polish cosmetics market lies in the high quality of its products and the strategies used to promote them. Now consumers on all continents can now experience this quality on their own skin.

PL

POLSKI RYNEK KOSMETYKÓW

Polska jest 6. krajem Europy i 5. w UE pod względem wartości rynku kosmetyków. Sektor ten oparł się pandemii i według przewidywań będzie wzrastał na poziomie średnio 3% rocznie. Eksperci szacują, że już w 2024 roku osiągnie wartość 4,5 mld euro. O jego rozwoju branży świadczy również liczba nowo powstających firm kosmetycznych. Tylko w przeciągu czterech ostatnich lat liczba MŚP w branży beauty wzrosła o blisko 2/3. W tym czasie Polska odpowiadała za aż 20% łącznego przyrostu liczby firm z sektora kosmetycznego w Europie.

Zarówno nowe marki, jak i firmy z wieloletnią tradycją zajmują się głównie produkcją kosmetyków do pielęgnacji skóry i higieny osobistej. Tego typu produkty stanowią ponad 50% polskiego rynku kosmetycznego. Według prognoz sektor produktów do pielęgnacji skóry i higieny osobistej będzie też jednym z najszybciej rozwijających się obszarów branży. W wyniku pandemii najbardziej ucierpiała natomiast sprzedaż kosmetyków kolorowych oraz super premium. Mimo ogólnego spadku sprzedaży detalicznej kosmetyków w Polsce (ok. 6% w 2020), 7-procentowy wzrost eksportu w tym samym roku pozwolił utrzymać sektorowi stabilność pomimo globalnych zawirowań.

Patrząc szeroko na polski rynek kosmetyczny można również stwierdzić, że zakończył się etap rozwoju lokalnych producentów, w wyniku którego powstało

ENG

POLISH COSMETICS MARKET

Poland is the 6th country in Europe and the 5th in the EU in terms of the value of its cosmetics market. This sector has resisted the toll the pandemic has taken on businesses and is expected to grow at an average of 3% p.a. Experts estimate that it will have a value of EUR 4.5 billion by 2024. The development of the industry is also evidenced by the number of newly established cosmetic companies. The number of SMEs in the beauty industry has increased by nearly 66% in the past four years, and Poland has accounted for as much as 20% of the total increase in the number of cosmetic companies in Europe.

Both new brands and companies with many years of tradition behind them mainly produce cosmetics for skin care and personal hygiene. These types of products account for over 50% of the Polish cosmetics market. The skincare and personal care sector is also forecast to be one of the industry's fastest growing. The pandemic affected the coloured and super premium sectors the most. Despite the overall decline in retail sales of cosmetics in Poland (approx. 6% in 2020), a 7% increase in exports in the same year allowed this sector to maintain stability.

From a broader perspective, however, local producers are not likely to continue developing at the same rate. Many cosmetic SMEs and locally recognizable

wiele małych i średnich producentów oraz lokalnie rozpoznawalnych marek. Różnorodność polskich produktów możemy obserwować każdego dnia w sklepach – przede wszystkich tych internetowych. Dostępność sprzedaży cyfrowej i powszechność sklepów online umożliwiła mniejszym producentom dotarcie ze swoją ofertą do szerokiego grona zainteresowanych.

KOSMETYKI Z POLSKI ZAGRANICĄ

Wielkości polskiego eksportu to ok. 4 mld euro. Polska jest jednym z największych eksporterów produktów kosmetycznych w UE i jako jedyna w Unii nie zaliczyła znacznych spadków w eksporcie w ostatnich latach. Głównym kierunkiem dystrybucji pozostają państwa europejskie z Niemcami na czele. Co jednak ciekawe, największy wzrost wartości eksportu Polska notuje poza Europą. Najszybciej rozwijał się bowiem eksport do Kazachstanu. Polskie firmy coraz odważniej szukają kontrahentów na odległych rynkach Azji, Biskiego Wschodu czy Ameryki. Kosmetyki z Polski są obecnie sprzedawane w 170 krajach. Top 3 polskiego eksportu to preparaty do upiększania i pielęgnacji skóry, perfumy i wody toaletowe oraz pasty, proszki i płyny do czyszczenia zębów. Produkty te docierają nawet do tak odległych dla Polski państw jak Japonia, Meksyk czy Tajwan, a także do Republiki Korei.

Początkowo polscy eksporterzy stawiali na naturalne składniki produktów jako swoją największą zaletę. Obecnie sama naturalność kosmetyków nie zapewnia jednak wystarczającej przewagi konkurencyjnej, przestaje być najważniejszym atutem eksportowym. Za współpracą z polskimi producentami przemawia konkurencyjna cena, różnorodna i oryginalna oferta produktowa wpisująca się w globalne trendy i potrzeby klientów na rożnych rynkach. To właśnie atrakcyjna cena, idąca z nią w parze wysoka jakość oraz unikalność produktów są niezwykle silną kartą przetargową polskich producentów w rozmowach z zagranicznymi partnerami biznesowymi.

Chociaż podróżujący z Polski w sklepach na całym świecie mogą znaleźć dobrze znane z kraju produkty, warto skompletować zawartość kosmetyczki jeszcze przed wyjazdem. To pozwoli cieszyć się wyjazdem i uniknąć spędzania pierwszych dni na niezbędnych zakupach. Szczególnie latem warto zadbać o produkty niezbędne do opalania i pielęgnacji skóry – szczególnie, że kierunki wakacyjnych wypraw to bardzo często miejsca, gdzie nie brakuje słońca i aktywności na zewnątrz.

Teraz patrząc na sklepowe półki na całym świecie, tym bardziej warto zwracać uwagę na polskich producentów. Wiele z nich skorzystało ze wsparcia Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu, wspomagającej proces internacjonalizacji polskich przedsiębiorstw. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o PAIH lub branży kosmetycznej. Zachęcamy do odwiedzenia redagowanego przez Agencję portalu Trade.gov.pl.

brands are now firmly established. We can observe the variety of Polish products in stores - especially online ones. The availability of digital sales has enabled smaller producers to reach a wider range of customers.

POLISH COSMETICS ABROAD

The volume of Polish exports is approx. EUR 4 billion. Poland is one of the largest exporters of cosmetic products in the EU and is the only EU country that has not experienced significant decreases in exports in recent years. European countries, with Germany at the forefront, remain our main sales outlets. Interestingly, however, the largest increase in the value of Polish exports is recorded outside Europe. Exports to Kazakhstan have been expanding the fastest. Polish companies are more often than ever before looking for contractors in the distant markets of Asia, the Middle East, and America. Polish cosmetics are currently sold in 170 countries. The top 3 Polish export cosmetics are beautifyingand skin care products, perfumes and eaux de toilette, and toothpastes and liquids for oral hygiene. These products reach even such distant countries as Japan, Mexico, Taiwan, and the Republic of Korea.

Polish exporters initially focused on natural products as their greatest asset. However, currently, natural ingredients alone do not provide a sufficient competitive advantage. This has ceased to be the most important feature. What makes Polish producers so attractive are their competitive prices and their diverse and original products. These fit in with global trends and meet customer needs in various markets. It is the attractive price, in tandem with quality and uniqueness, that gives Polish producers the edge when negotiating with foreign business partners.

Although travellers can find well-known products in stores around the world, it is worth completing your cosmetic bag before leaving Poland. This will allow you to enjoy your trip and avoid spending the first days on unnecessary shopping. It is worth stocking up on sunbathing and skin care products, especially when your holiday destination has plenty of sun and outdoor activities.

It is now worth paying even more attention to the Polish products you see displayed in stores all around the world, as many of them have benefited from assistance provided by the Polish Investment and Trade Agency (PAIH). The PAIH supports the internationalization of Polish enterprises. If you want to learn more about PAIH or the cosmetics industry, visit the Trade.gov.pl portal.

Polish Investment & Trade Agency
PFR Group
Trade.gov.pl

WYBIERZ SIĘ W POD

ZAMÓW PRENUMERATĘ JUŻ DZIŚ!

ROCZNA PRENUMERATA
TRAVELERA

134 zł ~~180 zł~~

KOD OFERTY: **NGSRE**

Zyskujesz:

- **12 wydań** TRAVELERA **w cenie 9**
- **Darmową dostawę do domu**

PAKIET ROCZNYCH PRENUMERAT
NATIONAL GEOGRAPHIC + TRAVELER

249 zł ~~396 zł~~

KOD OFERTY: **NGPNGSRE**

Zyskujesz:

- **12 wydań** National Geographic
- **12 wydań** TRAVELERA
- **Darmową dostawę do domu**

Zamów na **kultowy.pl** lub u Opiekuna Prenumeraty:

+48 22 360 39 09 **bok@burdamedia.pl**

RÓŻ Z TRAVELEREM

ROCZNA PRENUMERATA
TRAVELERA
z przewodnikiem
w prezencie: **MAROKO**

154 zł ~~213 zł~~

KOD OFERTY: **NGSRE-PMA**

Zyskujesz:

- **12 wydań** TRAVELERA
- Przewodnik National Geographic: **MAROKO**
- **Darmową dostawę do domu**

ROCZNA PRENUMERATA
TRAVELERA Z PLECAKIEM
NATIONAL GEOGRAPHIC
LEGEND

329 zł ~~459 zł~~

KOD OFERTY: **NGSRE-PLD**

Zyskujesz:

- **12 wydań** TRAVELERA
- **Plecak** z limitowanej kolekcji **National Geographic, Legend Large**
- **Darmową dostawę do domu**

Zamów na **kultowy.pl** lub u Opiekuna Prenumeraty:

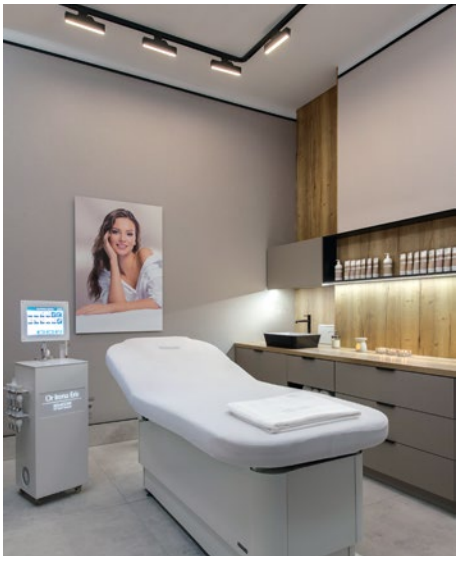
+48 22 360 39 09 **bok@burdamedia.pl**

BIZNESOWY KOMFORT Business comfort

Ten nowoczesny hotel Crowne Plaza Warsaw – The HUB oferuje 212 eleganckich pokoi i apartamentów oraz stylową przestrzeń konferencyjną o powierzchni ponad 1,4 tys. m². Jest zlokalizowany w samym sercu dynamicznie rozwijającej się dzielnicy biznesowej w centrum Warszawy. Jest zatem idealnym miejscem dla osób podróżujących służbowo.

The Crowne Plaza® Warsaw - The HUB is a modern hotel that offers 212 elegant rooms and suites and a stylish conference centre with over 1400 square meters of space. Conveniently located right in the heart of the most dynamically developing business area in the city center, it's a perfect place whether you travel on business or pleasure.

więcej | more: ***cpwarsawthehub.com***



PRESTIGE ZONE

INNOWACYJNA PIELĘGNACJA Innovative beauty care

Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris & Dr Irena Eris Concept Store to holistyczne miejsce oferujące innowacyjne zabiegi na twarz i ciało wsparte technologiami hi-tech, masaże, zabiegi medycyny estetycznej, manicure oraz pedicure. Dopełnieniem oferty są luksusowe kosmetyki Dr Irena Eris dobierane przez specjalistów.

Dr Irena Eris Cosmetic Institute & Dr Irena Eris Concept Store is a holistic place offering innovative treatments for the face and body, supported by Hi-Tech technologies, massages, aesthetic medicine treatments, manicures and pedicures. The offer is complemented by luxurious Dr Irena Eris cosmetics selected by specialists.

więcej | more: ***Instytuty.DrIrenaEris.com***

©M.P. . PIOTR GĘSICKI

KSIĄŻKA WYSOKICH LOTÓW

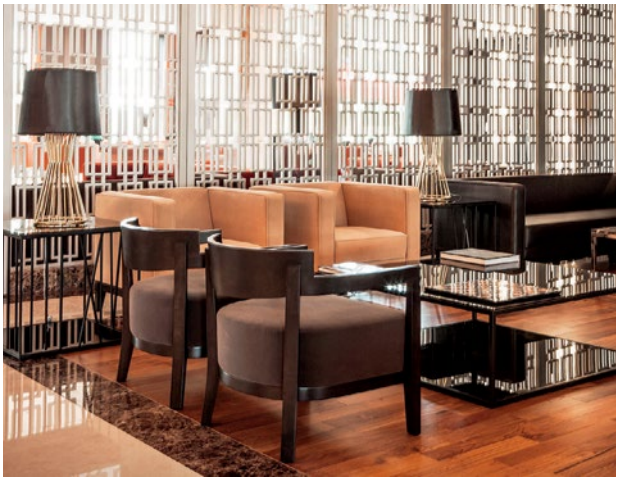
Badania udowadniają, że życie Frankowiczów pełne jest wyrzeczeń. Chciwość banków, które udzielały konsumentom tzw. kredytów frankowych, odbiła się negatywnie na życiu, zdrowiu i relacjach rodzinnych setek tysięcy Polaków. Wiele osób nie było w stanie mówić o tym głośno. Dziś odzyskują głos.

Książka do nabycia w empik.com oraz na zyciebezkredytu.pl

Autor książki, Kamil Chwiedosik, jest ekspertem w dziedzinie tzw. kredytów frankowych i założycielem społeczności Życie Bez Kredytu, która liczy ponad 30 tysięcy osób. W ramach zespołu ekspertów prawa finansowego i ekonomii prowadzi ponad 2 tysiące spraw przeciwko bankom udzielającym kredytów waloryzowanych do CHF.

Niech te opowieści i walka Frankowiczów o podmiotowość oraz samostanowienie będą inspiracją do zmian, dodadzą poszkodowanym odwagi i pokażą, że pozwanie banku to słuszna decyzja.

W książce opublikowany jest pierwszy w Polsce raport z badań skutków społecznych obciążenia kredytowego Frankowiczów. Ważna jest zwłaszcza kwestia przeprowadzki do innego mieszkania, bo to przecież porażka całego systemu. Emigracja zarobkowa to aspekt, o którym się nie mówi, a aż 25% Frankowiczów było zmuszonych do przeprowadzki.



POCZUJ SIĘ WYJĄTKOWO

Feel special

Orientalne spa z zabiegami ajurwedyjskimi i jogą, olbrzymia strefa zabaw dla najmłodszych, świetna kuchnia, luksusowe wnętrza, eleganckie apartamenty, piękny widok na najdłuższe jezioro w Polsce oraz funkcjonalne centrum konferencyjne. Witamy w pięciogwiazdkowym GrandHotelu Tiffi w Iławie! Nawet najbardziej wymagający klienci wyjeżdżają stąd zachwyceni.

An oriental spa with ayurvedic treatments and yoga, a gigantic playground area for the youngest guests, great cuisine, luxurious interiors, a beautiful view of the longest lake in Poland, and a functional conference center. Welcome to the five-star Grand Hotel Tiffi in Ilawa! Even the most demanding customers will leave this place delighted.

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

PRESTIGE ZONE

PIĘKNO W NAJLEPSZYCH RĘKACH

Beauty in the best hands

Dr Barbara Jerschina Face & Body Clinique w Warszawie zapewnia kompleksową opiekę nad wyglądem i zdrowiem pacjentów. Indywidualnie układane kuracje i zabiegi na twarz oraz ciało, najnowsze technologie hi-tech, zabiegi ginekologii estetycznej – to wyróżniki tego miejsca. Klinikę firmuje dr Barbara Jerschina, która jest też szkoleniowcem oraz wybitnej klasy specjalistką w modelowaniu twarzy.

Dr. Barbara Jerschina Face & Body Clinique in Warsaw provides comprehensive care for the appearance and health of patients. Individually arranged treatments, the latest technologies, and aesthetic gynecology treatments - these are the clinic's flagship products. The place is endorsed by Dr. Barbara Jerschina, who is also a trainer and an outstanding specialist in facial modelling.

więcej | more: ***drjerschina.pl***

© M. P.

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 86

FLOTA
Fleet 90

STAR ALLIANCE
Star Alliance 93

LOT I PHENOMÉ
LOT & Phenomé 95

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment 96

LUBELSKIE
Lubelskie Voivodeship 98

LOT DLA FIRM
LOT dla firm 101

PORADNIK PASAŻERA
Passanger handbook 103

Zapraszamy na lot.com

SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

LOT route network

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

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services

połączenia czarterowe LOTu | LOT charter services

połączenie code-share | code-share service

kierunki wakacyjne | holiday destinations

kierunki code-share | code-share destinations

***tymczasowo zawieszone |** temporarily suspended

Stan na 13/06/2023 | Status as of 13JUN23

WARSAW
Katowice
Rzeszow
Krakow
Budapest
Astana
Beijing PEK
Beijing PKX
Seoul ICN
Tokyo NRT
Tbilisi
Baku
Yerevan
Beirut
Amman
Tel Aviv
Cairo
Taba
Kuwait
Bahrain
Dubai DXB
Delhi
Ahmadabad
Kolkata
Mumbai
Pune
Hyderabad
Goa
Chennai
Bangaluru
Kochi
Nosy Be

SIATKA POŁĄCZEŃ LOT
LOT route network

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

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services

połączenia czarterowe LOTu | LOT charter services

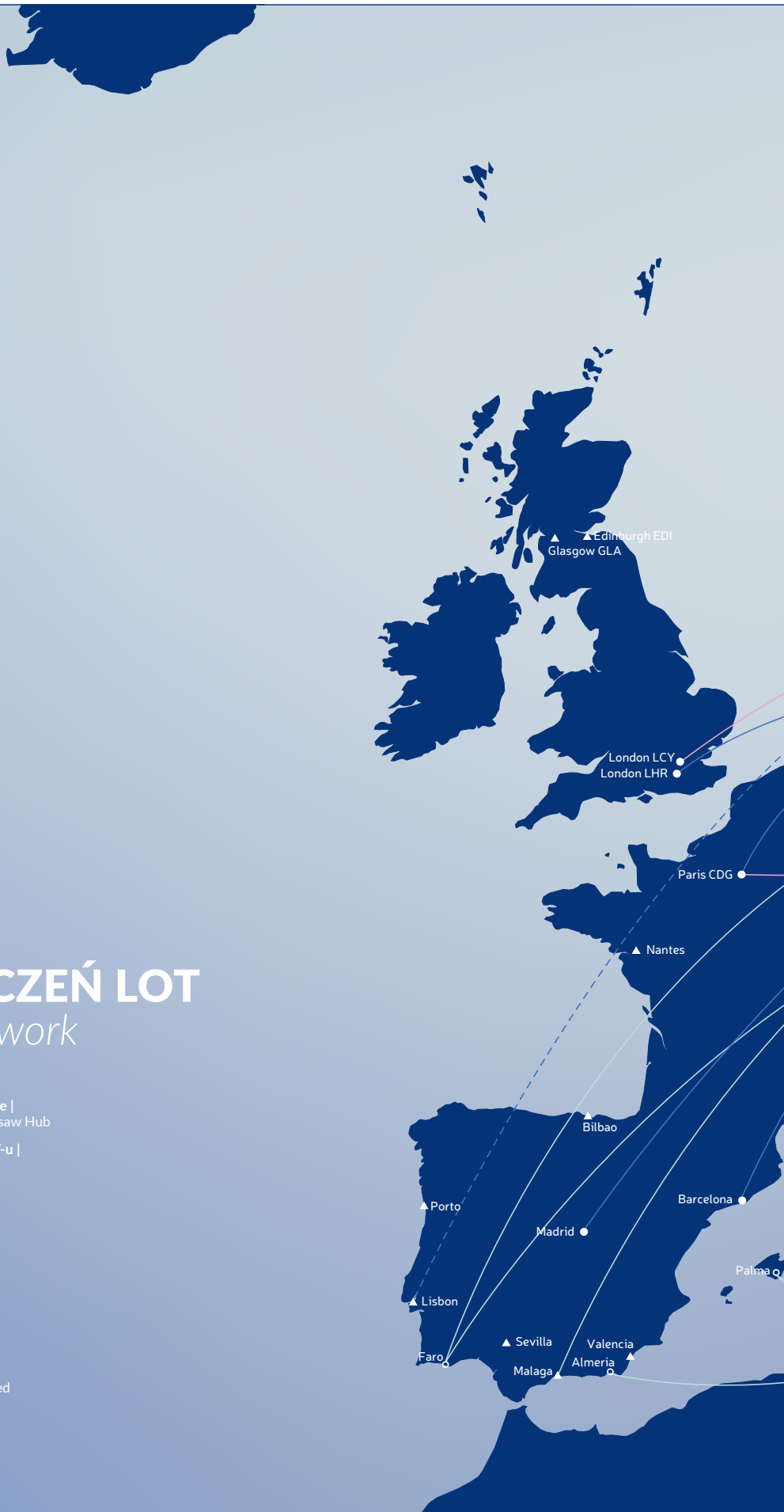
połączenie code-share | code-share service

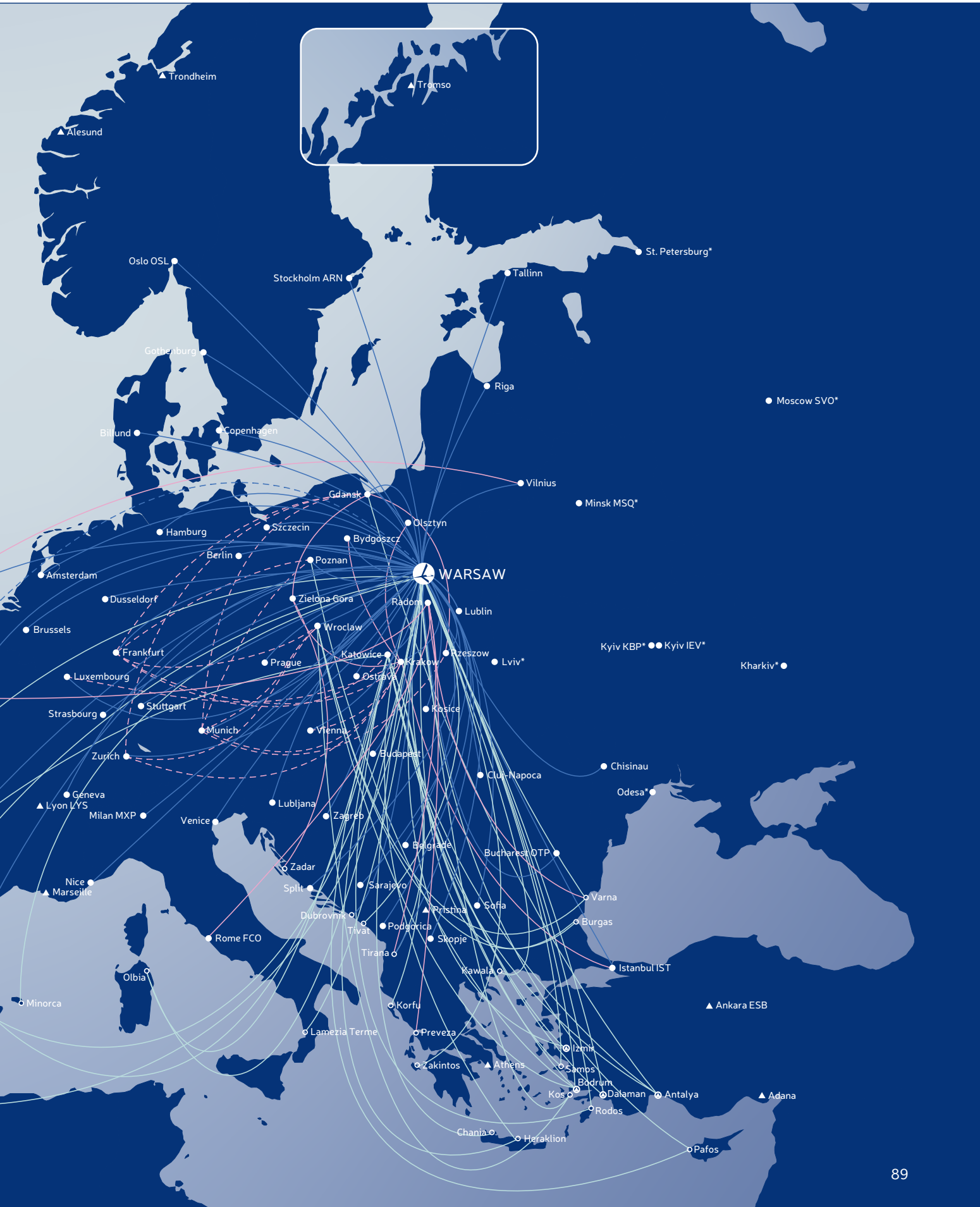
kierunki wakacyjne | holiday destinations

kierunki code-share | code-share destinations

***tymczasowo zawieszone |** temporarily suspended

Stan na 13/06/2023 | Status as of 13JUN23




Trondheim
Tromso
Alesund
Oslo OSL
Stockholm ARN
St. Petersburg*
Tallinn
Gothenburg
Riga
Moscow SVO*
Billund
Copenhagen
Vilnius
Gdansk
Minsk MSQ*
Olsztyn
Hamburg
Szczecin
Bydgoszcz
Berlin
Poznan
WARSAW
Amsterdam
Dusseldorf
Zielona Gora
Radom
Lublin
Brussels
Wroclaw
Kyiv KBP*
Kyiv IEV*
Frankfurt
Katowice
Krakow
Rzeszow
Lviv*
Kharkiv*
Prague
Luxembourg
Ostrava
Strasbourg
Stuttgart
Kosice
Munich
Vienna
Zurich
Budapest
Chisinau
Cluj-Napoca
Geneva
Lyon LYS
Odesa*
Lubljana
Milan MXP
Zagreb
Venice
Belgrade
Bucharest OTP
Zadar
Nice
Marseille
Split
Sarajevo
Varna
Pristina
Sofia
Dubrovnik
Burgas
Tivat
Podgorica
Rome FCO
Skopje
Tirana
Istanbul IST
Kavala
Olbia
Minorca
Ankara ESB
Korfu
Lamezia Terme
Preveza
Izmir
Zakintos
Athens
Samos
Bodrum
Kos
Dalaman
Antalya
Adana
Rodos
Chania
Heraklion
Pafos

SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE

Boeing 787-9 Dreamliner

Zasięg max
Range 13 350 km

Długość
Length 62,82 m

Liczba *Number in fleet*	7
Rozpiętość *Wing span*	60,17 m
V przelotowa *Cruising speed*	875 km/h
Liczba miejsc BC/PEC/EC *Capacity*	24/21/249

SAMOLOTY ŚREDNIO – I KRÓTKODYSTANSOWE

Boeing 737 MAX 8

Zasięg max
Range 5750 km

Długość
Length 39,52 m

Liczba *Number in fleet*	11
Rozpiętość *Wing span*	32,92 m
V przelotowa *Cruising speed*	839 km/h
Liczba miejsc *Capacity*	186/189*

Boeing 737-800 NG

Zasięg max
Range 5435 km

Długość
Length 39,47 m

Liczba *Number in fleet*	6
Rozpiętość *Wing span*	35,78 m
V przelotowa *Cruising speed*	834 km/h
Liczba miejsc *Capacity*	186

Embraer 195

Zasięg max
Range 3990 km

Długość
Length 38,65 m

Liczba *Number in fleet*	15
Rozpiętość *Wing span*	28,72 m
V przelotowa *Cruising speed*	870 km/h
Liczba miejsc *Capacity*	118/112**

Long-haul aircraft

Boeing 787-8 Dreamliner

Zasięg max
Range 12 650 km

Długość
Length 56,72 m

Liczba *Number in fleet*	8
Rozpiętość *Wing span*	60,17 m
V przelotowa *Cruising speed*	875 km/h
Liczba miejsc BC/PEC/EC *Capacity*	18/21/213

Medium and short-haul aircraft

Embraer 190

Zasięg max
Range 3461 km

Długość
Length 36,64 m

Liczba *Number in fleet*	8
Rozpiętość *Wing span*	28,72 m
V przelotowa *Cruising speed*	863 km/h
Liczba miejsc *Capacity*	106

Embraer 175

Zasięg max
Range 3300 km

Długość
Length 31,68 m

Liczba *Number in fleet*	15***
Rozpiętość *Wing span*	26,00 m
V przelotowa *Cruising speed*	870 km/h
Liczba miejsc *Capacity*	82/88*

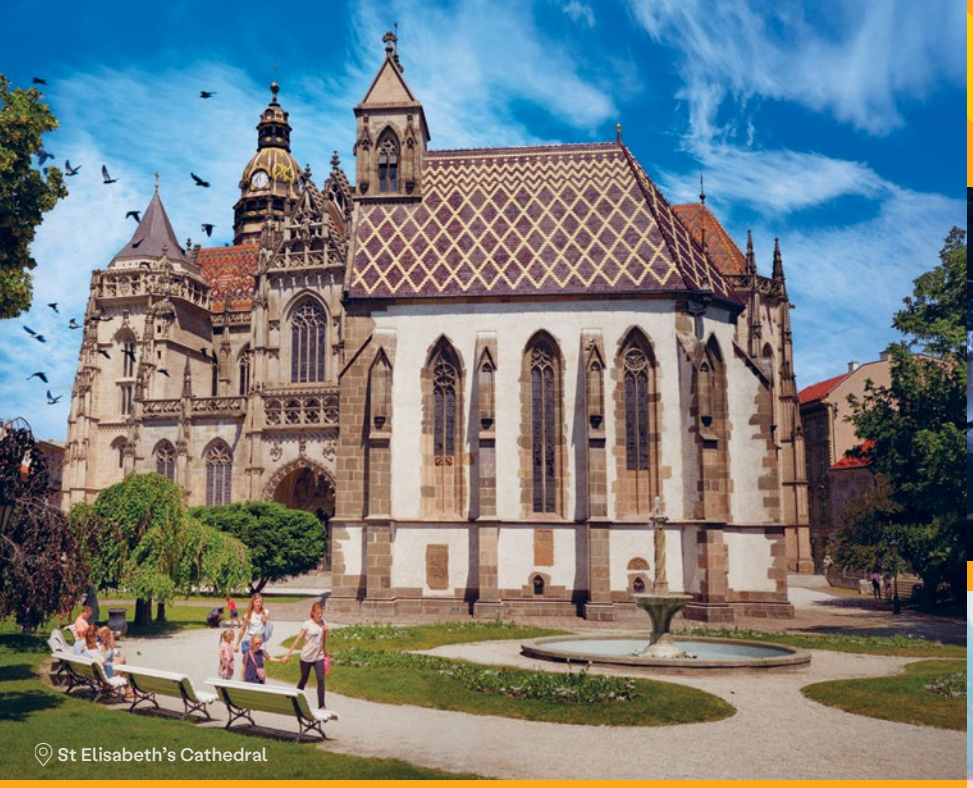
Embraer 170

Zasięg max
Range 3700 km

Długość
Length 29,90 m

Liczba *Number in fleet*	5
Rozpiętość *Wing span*	26,00 m
V przelotowa *Cruising speed*	870 km/h
Liczba miejsc *Capacity*	76

** w zależności od wersji **depending on the version*
*** w tym dwa do dyspozycji rządu **** including two aircraft at the government's disposal*


St Elisabeth's Cathedral

Kunsthalle Košice

Hlavná St

Street Food Festival

Get ready for the ultimate city break in **Košice—the vibrant metropolis of eastern Slovakia!**

Visit the second largest city in Slovakia and holder of UNESCO—Creative City of Media Arts title. Explore and enjoy various entertainment activities, such as international festivals, traditional gastronomic events, a city center filled with music and people, or walks in the largest Town Monument Reserve of Slovakia and many more.

Przygotuj się na najlepszy city break w **Koszycach - tętniącej życiem metropolii wschodniej Słowacji!**

Odwiedź drugie co do wielkości miasto na Słowacji i posiadające tytuł UNESCO - Twórcze Miasto Sztuki Medialnej. Poznaj i skorzystaj z różnych atrakcji, takich jak międzynarodowe festiwale, tradycyjne imprezy gastronomiczne, centrum miasta wypełnione muzyką i ludźmi lub spacery w największym Miejskim Rezerwacie Zabytków na Słowacji i wiele innych.

Fly to Košice from Warsaw with LOT 6 times per week.
Do Koszyc z Warszawy z LOT-em 6 razy w tygodniu.

One scan is worth a thousand words!
Discover Košice in live images.
Jeden skan wart jest tysiąca słów!
Odkryj Koszyce w obrazach na żywo.

VISITKOSICE.ORG

VISIT KOŠICE

KOŠICE INTERNATIONAL AIRPORT

PIERWSZY GLOBALNY SOJUSZ LOTNICZY

The first global aviation alliance

Polskie Linie Lotnicze LOT od 2003 roku są częścią Star Alliance - sojuszu linii lotniczych obejmującego swoim zasięgiem cały świat. Star Alliance powstał w 1997 roku i był pierwszym globalnym sojuszem przewoźników lotniczych. Jego członkami są zarówno największe linie lotnicze, jak i mniejsi przewoźnicy. Razem oferujemy połączenia z niemal każdym miejscem na świecie. Każda linia zachowuje swój indywidualny styl i tożsamość kulturową, wnosząc do sojuszu bogactwo różnorodności i wielokulturowości. Jednocześnie wszystkich członków Star Alliance łączy przywiązanie do najwyższych standardów bezpieczeństwa i jakości obsługi klienta.

LOT Polish Airlines has been a part of Star Alliance since 2003 - an alliance of airlines covering the whole world. Star Alliance was established in 1997 and was the first global airline alliance. Its members include both the largest airlines and smaller carriers. Together, we offer connections to almost every place in the world. Each line maintains its own individual style and cultural identity, bringing a wealth of diversity and multiculturalism to the alliance. At the same time, all Star Alliance members are committed to the highest standards of safety and customer service quality.

LINIE LOTNICZE NALEŻĄCE DO STAR ALLIANCE

Star Alliance Member Airlines

AEGEAN	AIR CANADA	AIR CHINA
AIR INDIA	AIR NEW ZEALAND	ANA
ASIANA AIRLINES	Austrian	Avianca
brussels AIRLINES	CopaAirlines	CROATIA AIRLINES
EGYPTAIR	Ethiopian አየር መንገድ	EVA AIR
LOT POLISH AIRLINES	Lufthansa	SAS
深圳航空 Shenzhen Airlines	SINGAPORE AIRLINES	SOUTH AFRICAN AIRWAYS
SWISS	TP AIR PORTUGAL	THAI
TURKISH AIRLINES	UNITED	

STAR ALLIANCE

Colian
Polska Firma Rodzinna

ZŁAP

W ŁÓCIE

WWW.GRZESKI.PL / GRZESKI_WAFLE

KAŻDY MA SWÓJE Grzeszki

LOT i Phenomé: Wspólna podróż w zgodzie z naturą

Dwa światy – podniebny i kosmetyczny – łączą siły, aby zaoferować Ci podróż, która pielęgnuje Twoją skórę i szanuje planetę. Teraz na pokładzie naszych samolotów w klasie biznes znajdziesz nową kosmetyczkę. W środku odkryjesz naturalne kosmetyki Phenomé, stworzone z hydrolatów, a nie wody destylowanej. Odświeżający krem jabłkowy i balsam do ust oferują niezrównane nawilżenie i odżywienie skóry. Zestaw dopełniają bambusowa szczoteczka i naturalna pasta do zębów, a także opaska na oczy.

Dodatkowo w toaletach klasy biznes znajdziesz żel do mycia rąk, balsam i mgiełkę odświeżającą – wszystko, aby uczynić Twoją podróż jeszcze bardziej wyjątkową. Produkty zawierają co najmniej 95% składników naturalnych, a opakowania nadają się do recyklingu.

Ciesz się podróżą, w której komfort spotyka ekologię wysoko w chmurach.

LOT and Phenomé: A journey in harmony with nature

Two worlds – sky and cosmetic – join their forces to offer you a journey that cares for your skin while respecting the planet. Now you'll find a new amenity kit in LOT Business Class. What's inside? Natural Phenomé cosmetics, based on hydrolates instead of water. Refreshing apple cream and lip balm offer unparalleled hydration and nourishment to the skin. The set is completed with a bamboo toothbrush and natural toothpaste, as well as an eye mask.

Furthermore, in the business class toilets, you'll find hand washing gel, lotion and refreshing mist – everything to turn your journey into something even more special. The products contain at least 95% natural ingredients and the packaging is recyclable.

Enjoy your journey where comfort goes hand in hand with ecology high in the clouds.

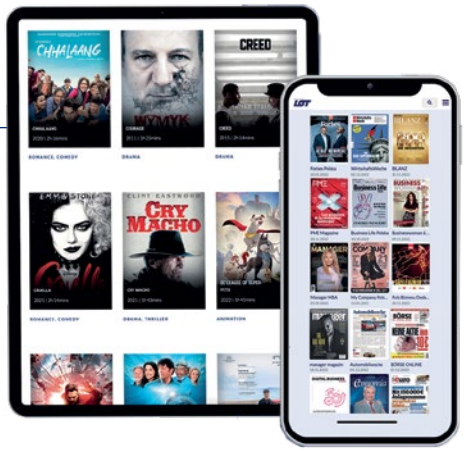
LOT POLISH AIRLINES
A STAR ALLIANCE MEMBER

phenomé

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment

NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 787
On board of the Boeing 787

Ponad 140 filmów, muzyka, podcasty, programy rozrywkowe, seriale oraz gry.*
*More than 140 films, music, podcasts, entertainment programme series and games.**



NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 737
On board of the Boeing 737

Podłącz smartfon/tablet/komputer do sieci LOT Entertainment na pokładzie i oglądaj produkcje takie, jak: Ród Smoka, Mare z Easttown, Próba generalna, Figurantka.
Connect your smartphone/tablet.computer to the LOT Entertainment network on board and watch productions such as: House of the Dragon, Mare of Easttown, The Rehearsal, Veep.

*Usługa dostępna na wybranych samolotach B737
Service available on selected B737 aircraft

Pełny repertuar audio-wideo sprawdzisz na: |
check the full audio/video lineup on:
entertainment.lot.com

Partnerzy | *Partners*

E-PRASA DOSTĘPNA DLA WSZYSTKICH!
Digital press offer for all!

1000 tytułów z całego świata - najpopularniejsze magazyny i gazety w ponad 30 językach. Tematyka: moda , biznes, prasa informacyjna, kultura i podróże, jedzenie, rozrywka, sport, zdrowie i wiele innych. Usługa dostępna na 72 godziny przed lotem i do 6 godzin po jego zakończeniu. Zapraszamy do lektury!
1000 titles from around the world - the most popular magazines and newspapers in over 30 languages. Topics: fashion, business, news press, culture and travel, food, entertainment, sport, health and many others. Service available 72 hours before the flight and up to 6 hours after its landing. We invite you to read!

lot.com/eprasa
lot.com/digitalpress

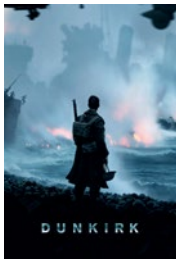
HITY NA POKŁADZIE

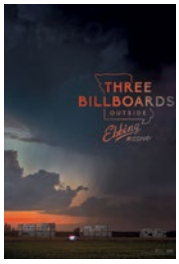
Hits on board

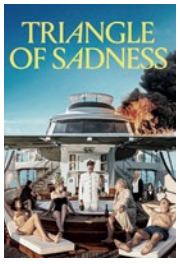
Szanowni Państwo,
w imieniu redakcji portalu Filmweb - jednego z największych serwisów filmowych na świecie - jest mi niezmiernie miło przywitać się z Wami na łamach magazynu Kaleidoscope. Na zaproszenie Polskich Linii Lotniczych LOT® przygotowałem listę piętnastu filmów, które uprzyjemnią Wam dzisiejszą podróż. Tworząc zestawienie, kierowałem się złotą zasadą „dla każdego coś miłego". Fani hollywoodzkich widowisk za wywrotkę dolarów będą mogli obejrzeć *Na skraju jutra*, *Strażników Galaktyki vol. 2* albo *Titanica*. Miłośnicy kina familijnego ucieszą się na widok takich tytułów jak *Kraina lodu*, *Iniemamocni 2* czy *LEGO® Batman: Film*. Z kolei wierni widzowie Christophera Nolana chętnie odświeżą sobie *Mrocznego Rycerza* i *Dunkierkę*. Nie zapomniałem również o koneserach oscarowych hitów, na których czekają *Zjawa*, *Trzy billboardy za Ebbing, Missouri*, *Kształt wody*, *W trójkącie* oraz *Fabelmanowie*. A jeśli chcecie się dowiedzieć, co piszczy w polskim kinie, zachęcam do obejrzenia nagrodzonego na festiwalu w Wenecji filmu *Chleb i sól* oraz komedii *Podatek od miłości*. Życzę udanej wyprawy, a także filmowych doznań najwyższych lotów.

Dear passengers,
On behalf of the editorial team of Filmweb, one of the largest film websites in the world, it is my great pleasure to welcome you to the pages of Kaleidoscope magazine. At the invitation of LOT® Polish Airlines, I have prepared a list of fifteen films that will make your journey more enjoyable. When compiling this list, I followed the golden rule of "something for everyone." Fans of Hollywood blockbusters can enjoy films such as *Edge of Tomorrow*, *Guardians of the Galaxy Vol. 2*, or *Titanic*. Fans of family cinema will be delighted to see titles such as *Frozen*, *Incredibles 2*, or *The LEGO® Batman Movie*. Meanwhile, loyal viewers of Christopher Nolan will be happy to revisit *The Dark Knight* and *Dunkirk*. I also did not forget about connoisseurs of Oscar-winning hits, who can watch *The Revenant*, *Three Billboards Outside Ebbing, Missouri*, *The Shape of Water*, *Triangle of Sadness*, and *The Fabelmans*. And if you want to find out what's new in Polish cinema, I encourage you to watch the film *Bread and Salt*, which won an award at the Venice Film Festival, as well as the comedy *The Tax on Love*. I wish you a pleasant journey and high-flying cinematic experiences.

tekst | by **Łukasz Muszyński**
Zastępca Redaktora Naczelnego Portalu Filmweb
Deputy Editor-in-Chief of the Filmweb Portal







LOT oraz | *and*
FILMWEB
polecają | *recommend*

LUBELSKIE – TU ŻYCIE SMAKUJE NAJLEPIEJ!

Lubelskie. Region we wschodniej Polsce, malowniczo położony miedzy Wisłą a Bugiem, od stuleci pozostający na styku kultur Wschodu i Zachodu.

The Lubelskie Voivodeship – this is where life tastes better!

The Lubelskie Voivodeship is a picturesque region in between the Vistula and the Bug in eastern Poland. It has been a place where East meets West for centuries

Widok z lotu ptaka na Kazimierz Dolny
Aerial view of Kazimierz Dolny

Zachwyca dziedzictwem różnych narodowości i wyznań. To tu łączą się tradycje katolickie, prawosławne, judaistyczne, ale także bardziej orientalne - ormiańskie czy tatarskie.
Ślady tej wielokulturowej przeszłości można znaleźć w renesansowym mieście Zamość, wpisanym na listę UNESCO czy stolicy regionu – Lublinie, gdzie podziwiać można Kaplicę Trójcy Świętej - zabytek, łączący gotycką architekturę z ruskobizantyńskimi polichromiami.
Region Lubelski to wiele naturalnych i cennych przyrodniczo obszarów, chronionych w dwóch parkach narodowych (Poleskim i Roztoczańskim) i aż 17 parkach krajobrazowych. W okolicach Kazimierza Dolnego i Nałęczowa znajduje się największe skupisko lessowych wąwozów w Europie. Każdy, kto kocha nieskażoną przyrodę i aktywny relaks na jej łonie, kto szuka wytchnienia od codziennego zgiełku, znajdzie tu coś dla siebie! Lubelskie to idealne miejsce na weekendowe podróże. Aby jednak poznać i w pełni docenić urodę regionu, rozkoszować się jego niepowtarzalnym klimatem i smakami, trzeba przyjechać tu na dłużej.

The region still bears the traces of its multi-ethnic and multi-confessional past. Catholic, Orthodox and Judaic traditions, as well as Armenian and Tatar ones, have all coexisted here.
This multicultural past is best observed in the Renaissance city of Zamosc (a UNESCO World Heritage Site) or in the capital, Lublin, where you can visit the Chapel of the Holy Trinity, a monumental edifice that combines Gothic architecture with Russian-Byzantine polychromes.
The Lubelskie region has a lot of priceless natural assets in its two national parks (Poleski and Roztoczański) and 17 landscape parks. The vicinity of Kazimierz Dolny and Naleczow has the largest concentration of forest gorges in Europe. If you love unspoilt nature and active relaxation and you're looking for a respite from the everyday hustle and bustle, then this is the place for you.
Lublin and environs is ideal for weekend excursions. However, if you really want to get to know and fully appreciate the beauty of the region, to enjoy its unique climate and flavours, you will need to stay a little longer.

FLY & BUY

with SHOP&MORE

Pre-order your favourite products

FIND OUT MORE

shopandmore.lot.com

KRAKÓW
OLSZTYN
Samolotem na Mazury
Port Lotniczy
Olsztyn-Mazury
Zobacz więcej na: mazuryairport.pl

LOT DLA FIRM

Idealne rozwiązanie dla Twojej Firmy!

The perfect solution for your business!

LOT Dla Firm to dodatkowe przywileje i korzyści dla Twojej firmy. Dołącz do programu i zbieraj Punkty podczas podróży służbowych. Rozwiń potencjał swojej firmy i wymieniaj Punkty na:

LOT Dla Firm offers additional privileges and benefits for your business. Join the program and earn Points while travelling for business. Expand the potential of your company and redeem Points for:

- **usługi premium** / premium services
- car rental / **wynajem auta**
- **pobyt w hotelu** / hotel stays
- airline tickets / **bilety lotnicze**

W programie **LOT Dla Firm** na jednym koncie firma zbiera Punkty za przeloty swoich pracowników, a jednocześnie pracownicy mogą gromadzić mile na indywidualnych kontach w programie Miles & More.

In the **LOT Dla Firm** program, you earn Points for your employees' flights on one account, and at the same time, your employees can earn miles on their private accounts in the Miles & More program.

Zarejestruj się na stronie
lotdlafirm.com

Register at
lotdlafirm.com

LOT DLA PASAŻERA INDYWIDUALNEGO

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Jedna karta, wiele przywilejów

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.

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

Po zarejestrowaniu się 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.

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 7000 mil.

Okazje milowe – co miesiąc nowe fascynujące kierunki podróży w atrakcyjnych cenach, dostępne już od 15 000 mil.

One card, many benefits

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.

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

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.*

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.

PAYBACK · APART.pl · aelia DUTYFREE · UNIQA

Zarejestruj się na stronie
miles-and-more.com/pl/rejestracja

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

unexpected
trumpet
We call this tower
the Trumpet. See it together
with picturesque medieval
town Štramberk and enjoy
music for your eyes.
Visit North Moravia
www.northmoravia.travel
North
Moravia
#VisitCzechia

PORADNIK PASAŻERA
Passenger handbook

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM
Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse
on long haul flights

3 x 32 kg max

na krótkie dystanse
on short haul flights

2 x 32 kg max

LOT PREMIUM ECONOMY

na długie dystanse
on long haul flights

2 x 23 kg max

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

1 x 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

*zależy od taryfy rodzica
depending on parents' tariff

BAGAŻ PODRĘCZNY *Carry-on baggage*

LOT BUSINESS CLASS

na krótkie i długie dystanse*
on short and long haul flights

9 kg max + 9 kg

*Na rejsach z/do USA obowiązuje limit 1x12 kg
There is a limit of 1x12 kg on flights to / from the USA

LOT PREMIUM ECONOMY

na długie dystanse**
on long haul flights

8 kg max + 4 kg

**Na rejsach z/do USA obowiązuje limit 1x10 kg
There is a limit of 1x10 kg on flights to / from the USA

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

8 kg max

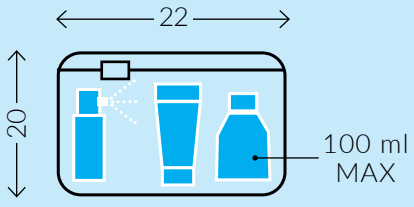
Suma trzech wymiarów bagażu podręcznego (długości, szerokości i wysokości) nie może przekraczać 118 cm
The sum of three dimensions of carry-on baggage (length, width and height) should not exceed 118 cm

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 schowkach nad głowami lub pod poprzedzającym fotelem. 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 compartments or under the seat in front.
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.

PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

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



WARMIA MAZURY®

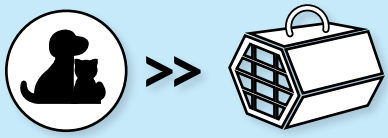
genialne doświadczenie!

#genWarmiiiMazur

invest.warmia.mazury.pl

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.



BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT
Safety on board LOT aircraft

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

Podczas startu i lądowania laptop musi być wyłączony i umieszczony w kieszeni fotela lub schowku bagażowy, a z telefonów komórkowych pasażerowie mogą korzystać wyłącznie w trybie samolotowym.
During take-off and landing, laptops must be switched off and placed in the seat pocket in front of you or in the overhead compartment, and mobile phones can only be used in aeroplane mode.

Zakaz picia alkoholu wniesionego na pokład lub kupionego w Duty Free.
No drinking alcohol brought on board or purchased in Duty Free.

Wizerunek członków załóg podlega ochronie prawnej. Uprzejmie prosimy o uszanowanie prywatności i niefotografowanie/niefilmowanie naszych pracowników, a także o nierozpowszechnianie wizerunku bez ich zgody.
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.

Nieprzestrzeganie powyższych zasad, niewykonywanie poleceń załogi, agresywne zachowanie, a także próby niszczenia sprzętu w samolocie będą skutkowały interwencją odpowiednich służb oraz wyciągnięciem konsekwencji prawnych.
Failure to comply with the above rules, failure to follow the crew's instructions, aggressive behavior, as well as attempts to destroy equipment in the aircraft will result in the intervention of the relevant services and legal consequences.

TRANSAKCJE BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE
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.

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*

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.

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 KARTE POKŁADOWĄ. *PLEASE PREPARE YOUR PASSPORT AND BOARDING PASS.*

Przesiadka między krajami w strefie Schengen.
Transfer from Schengen country to another Schengen country

1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for your next flight

Przesiadka z kraju ze strefie Schengen do kraju ze strefy Non-Schengen
Transfer from Schengen country to Non-Schengen country

1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli paszportowej z przygotowanymi dokumentami
   Please prepare your documents and proceed to the passport control
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for your next flight

Przesiadka między krajami w strefie Non- Schengen
Transfer from Non-Schengen country to another Non-Schengen country

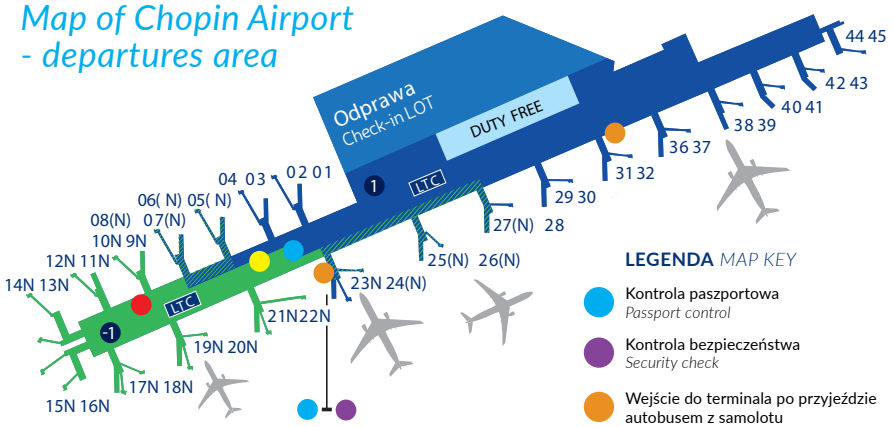
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
   Please proceed to the security check
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for your next flight

Przesiadka z kraju ze strefy Non-Schengen do kraju w strefie Schengen
Transfer from Non-Schengen country to Schengen country

1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli paszportowej z przygotowanymi dokumentami
   Please prepare your documents and proceed to the passport control
3. Następnie podejdź do kontroli bezpieczeństwa
   Next proceed to the security check
4. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for your next flight

MAPA LOTNISKA CHOPINA - poziom odlotów

Map of Chopin Airport - 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*
- 1 LOT Business Lounge Polonez (poziom 1 *level 1*)
- -1 LOT Business Lounge Mazurek (poziom -1 *level -1*)
- Obowiązkowy punkt weryfikacji *Mandatory interview point*
- Dodatkowa kontrola bezpieczeństwa w rejsach do USA *Additional security check for US flight*
- Strefa zarówno Schengen jak i Non-Schengen *Both Schengen and Non-Schengen Zone*

Numery gate Non-Schengen
Non-Schengen gate no. 05(N) - 08(N), 24(N) - 27(N)

- Strefa Non-Schengen *Non-Schengen Zone*

Albania, Armenia, Azerbaijan, Belarus, Bulgaria, Canada, China, Cuba, Cyprus, Dominican Republic, Egypt, Georgia, India, Israel, Japan, Kazakhstan, Liban, Macedonia, Maldives, Mexico, Moldova, Montenegro, Romania, Russia, Serbia, South Korea, Thailand, Turkey, Ukraine, United Arab Emirates, United Kingdom, United States, Vietnam, Zanzibar

Numery gate Non-Schengen
Non-Schengen gate no. 09N - 23N

- Strefa Schengen *Schengen Zone*

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

Numery gate Schengen
Schengen gate no. 01 - 04, 28-45

LTC LOT Transfer Center

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 continue your journey with LOT

TRANSFER DO USA *Transfer to USA*

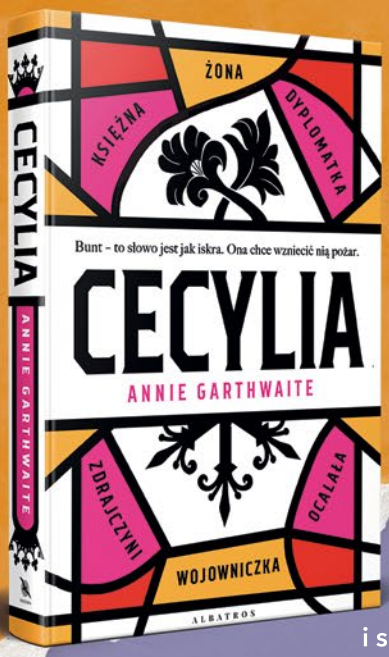
Przylot ze strefy Schengen
Udaj się do kontroli paszportowej i dalej niezwłocznie do miejsca oznaczonego na mapie kolorem żółtym.
Schengen Area arrival
Preceed to passport control and then to interview point marked with yellow color as soon as possible.

Przylot ze strefy Non-Schengen
Udaj się do kontroli bezpieczeństwa i dalej niezwłocznie do miejsca oznaczonego na mapie kolorem żółtym.
Non- Schengen Area arrival
Preceed to security check and then to interview point marked with yellow color as soon as possible.

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

Po rozmowie możesz być skierowany:
Do dodatkowej kontroli bezpieczeństwa oznaczonej na mapie kolorem czerwonym. Udaj się tam jak najszybciej!
After interview you can be proceeded:
To additional security check marked with red color. Proceed there as soon as possible!

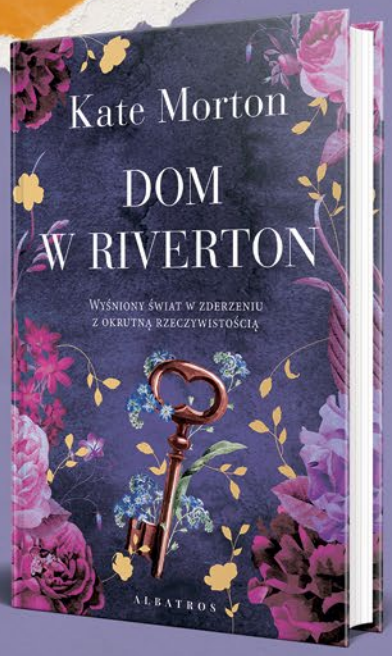
Brak wykonania obowiązkowej weryfikacji (wywiadu) oraz dodatkowej kontroli bezpieczeństwa w rejsach do USA skutkuje odmową przyjęcia na pokład samolotu!
If you skip mandatory interview or additional security check you will be denied to board your flight!



Epicka historia Wojny Dwóch Róż. Feministyczna powieść historyczna tak ponadczasowa, że jej akcja mogłaby się toczyć na Downing Street… albo w Westeros.

Anglia, XV wiek. Trwa wycieńczająca wojna z Francją. W kraju rozpoczyna się wieloletnia walka o tron między dwiema liniami rządzącej dynastii: Lancasterami i Yorkami. Na wroga publicznego numer jeden wyrasta Ryszard, książę Yorku i mąż charyzmatycznej Cecylii Neville.

Ocalenie rodu będzie wymagało od błyskotliwej księżnej odwagi i przebiegłości. Czy Cecylia zaryzykuje zdradę, by ocalić koronę?



Nastrojowa opowieść o starym domu i sekretach jego arystokratycznych mieszkańców. Opowieść o czasie, który bezpowrotnie przeminął i ludziach, których już nie ma.

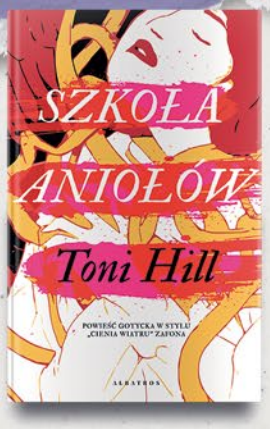
Podczas przyjęcia w Riverton w 1924 r. sławny poeta odbiera sobie życie. Z niewyjaśnionych przyczyn dwie siostry mieszkające w tej posiadłości po tym wieczorze nigdy już nie zamieniają ze sobą słowa.

Kate Morton wskrzesza zapomniany świat brytyjskiej arystokracji, kiedy wszystko było inne: miłość – bardziej namiętna, gniew – silniejszy, a tajemnice – mroczniejsze…

Wspaniała zagadka kryminalna dla miłośników literatury. Bezpretensjonalny, afirmujący życie hołd dla klasycznej angielskiej powieści detektywistycznej.

Kim była zmarła właśnie dziewięćdziesięcioletnia Peggy Smith, jakie sekrety ukrywała i dlaczego tak dobrze znała się na… morderstwach? Młoda detektyw sierżant Harbinder Kaur wie jedno: coś takiego jak „niepodejrzana śmierć"

kryminał dla wielbicieli prozy Agathy Christie i każdego, kto kiedykolwiek zastanawiał się, jak autorzy wymyślają tak realistyczne zbrodnie…



Mroczna historia. Mur milczenia. Prawda, która budzi grozę. Klimatyczna, zagadkowa historia w stylu Carlosa Ruiza Zafóna z finałem, którego nikt nie byłby w stanie przewidzieć.

Młody psychiatra Frederic Mayol po studiach w Wiedniu wraca do Barcelony, uciekając od traumy Wielkiej Wojny, która wciąż toczy się w Europie. Ma pokierować nowo powstałym szpitalem, mieszczącym się w budynku dawnej szkoły dla dziewcząt. Zanurzając się w historii pełnej namiętności, nienawiści, zemsty i zbrodni, nie przeczuwa, jak straszna może być prawda, którą tu odkryje.

Utracone miłości, rodzinne sekrety i kręte ścieżki, którymi prowadzi nas serce… Druga część nowej, zaplanowanej na osiem powieści, serii obyczajowej Utracone córki.

Młoda Brytyjka pragnie rozwikłać rodzinną tajemnicę. Jedyną wskazówką wiodącą w przeszłość jest herb, należący do rodziny Diazów, niegdyś jednej z najbogatszych dynastii na Kubie, potentatów cukrowych z czasów sprzed Fidela Castro. Barwna podróż w czasie do egzotycznej Hawany!

WYDAWNICTWO ALBATROS

SUNTAGO

SAMSUNG

pepsi

Tropical getaway in the heart of Poland

30 mins drive from Warsaw

Get your ticket online

parkofpoland.com