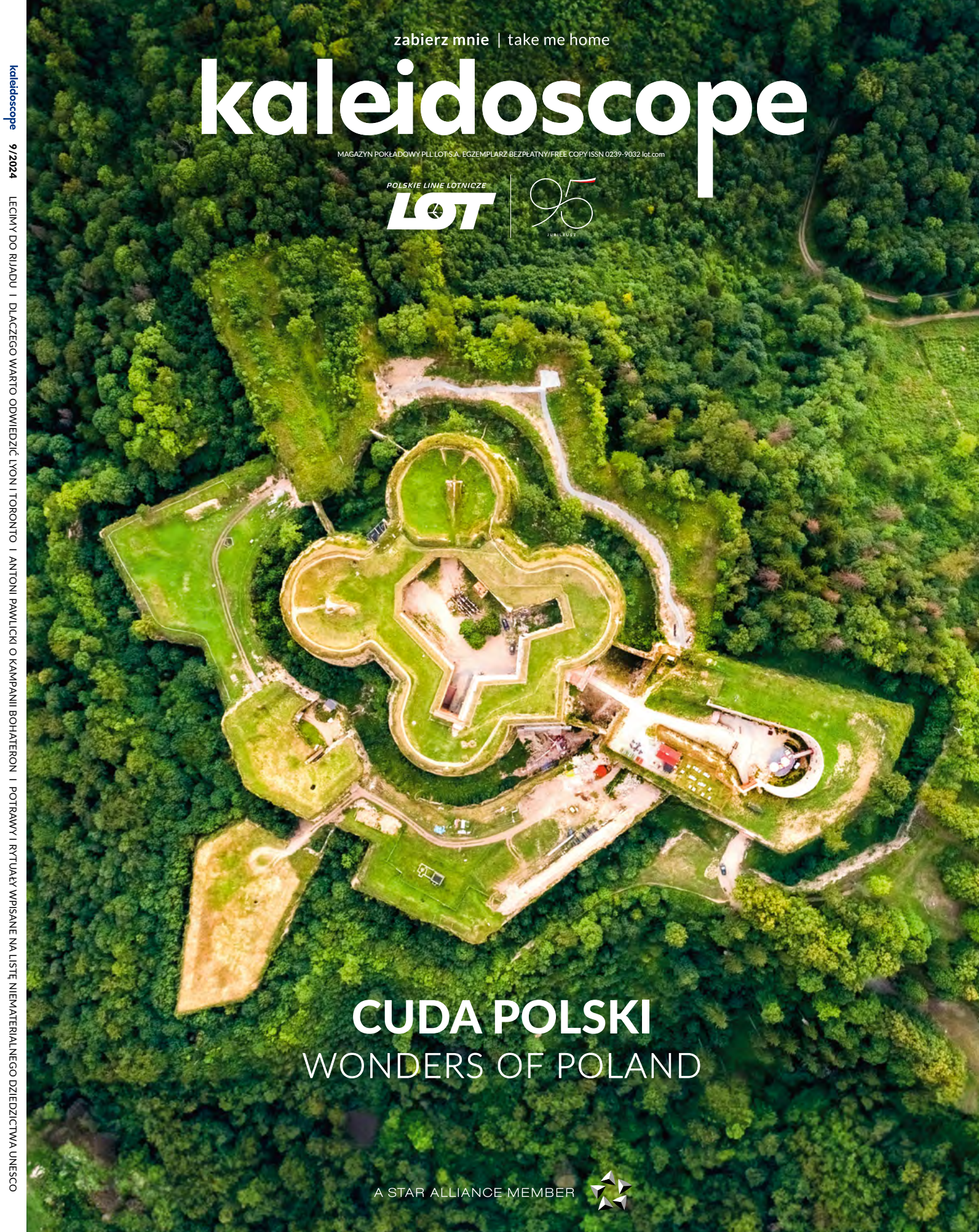
kaleidoscope 9/2024 LECIMY DO RIJADU I DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ LYON I TORONTO I ANTONI PAWLICKI O KAMPANII BOHATERON I POTRAWY I RYTUAŁY WPISANE NA LISTĘ NIEMATERIALNEGO DZIEDZICTWA UNESCO

zabierz mnie | take me home

kaleidoscope

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

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT | 95 JUBILUSZ



CUDA POLSKI
WONDERS OF POLAND

A STAR ALLIANCE MEMBER

SUNTAGO
SAMSUNG
PEPSI
parkofpoland.com
European Star Award 2023
EUROPE'S BEST WATER PARKS
Relax with Wellness & SPA for adults, 16+ only
Plan your visit in advance
Get your ticket online

Szanowni Państwo,

za nami szczyt wakacyjnych podróży – powoli wkraczamy w okres jesienny. Tych z Państwa, którzy szukają antidotum na jesienne szarości, serdecznie zapraszam do naszych samolotów. Dzięki rozbudowanej siatce połączeń już w ciągu kilku godzin znajdą się Państwo w pełnych słońca regionach świata. W tym kontekście szczególnie polecam uwadze Teneryfę, na którą będziemy latać już od końca listopada. Ta unikatowa, jeśli chodzi o swój klimat, wyspa warta jest odwiedzenia zwłaszcza zimą, a dzięki bezpośredniemu połączeniu i bardzo dobremu rozkładowi lotów stanowi idealną propozycję na rodzinny urlop.

Jesień, a zwłaszcza ta w najlepszym polskim złotym wydaniu, stale gości w literaturze i sztuce, w tym w tej młodopolskiej, u Leopolda Staffa i Władysława Reymonta. Nie bez powodu wspominam właśnie młodopolskich artystów. W tym miesiącu dostrzegą bowiem Państwo bardzo istotną zmianę na naszych pokładach i lotniskach – mundury personelu pokładowego i naziemnego zyskają nowe dodatki inspirowane właśnie twórczością artystów z okresu Młodej Polski. Prace Olgi Boznańskiej, Józefa Mehoffera czy Stanisława Wyspiańskiego, które zagrały główne role w filmie z instrukcją bezpieczeństwa w naszych Dreamlinerach, tym razem stanowiły natchnienie dla projektantów nowych apaszek i poszetek personelu PLL LOT. Motyw malw, który obecny jest na tych elementach umundurowania, nieodmiennie kojarzy się z sielskim polskim krajobrazem, łącząc nowoczesne wzornictwo z najlepszymi polskimi tradycjami.

W tym wydaniu *Kaleidoscope* zapraszamy Państwa do Toronto, które łączymy z Warszawą już od ponad 50 lat. CN Tower, Targ św. Wawrzyńca czy nieodległy wodospad Niagara z uroczym, pełnym XIX-wiecznych budowli miasteczkiem Niagara on the Lake – to tylko kilka atrakcji, które warto tam zobaczyć. Toronto to również skupisko prężnie działającej Polonii. Odwiedzimy również Lyon, który niedługo zagości w naszej siatce połączeń, oraz Rijad, o którym warto pomyśleć, gdy nadejdą pierwsze jesienne chłody. Niezależnie od tego, dokąd Państwo właśnie lecą, bardzo dziękuję za zaufanie i każdą podróż pod naszymi gościnnymi skrzydłami. Bo...

...to ważne, z kim podróżujesz!

Z lotniczym pozdrowieniem
Best regards

Prezes Zarządu PLL LOT S.A.
LOT Polish Airlines CEO

Michał Fijoł

ENG

Dear Ladies and Gentlemen,

the peak of summer travel is behind us, and we are slowly segueing into autumn. I cordially invite those of you who are looking for an antidote to the grey of autumn to literally get on board with us. With our extensive network of connections, you can find yourself in a sunny clime in just a few hours. Speaking of which, I especially recommend Tenerife, to which we will be flying from the end of November. This island has a climate all its own. It is especially worth visiting in winter, and our direct connection and frequent flight schedule make it an ideal family holiday option.

Autumn, especially the wonderful Polish golden version of it, is a permanent fixture in literature and art. And the Young Poland period, which gave us Leopold Staff and Władysław Reymont, is no exception. I have brought up these Young Poland artists for a reason. This month, you are going to see a very conspicuous change on our decks and at airports - the uniforms of our cabin and ground staff will have a few add-ons inspired by the Young Poland movement. These include works by Olga Boznańska, Józef Mehoffer and Stanisław Wyspiański, which have already featured in the safety instructions film for our Dreamliners. This time round, they serve as an inspiration for the designers of new scarves and pocket squares for LOT Polish Airlines staff. The hollyhock motif present on these uniform elements is inextricably associated with the idyllic Polish landscape, combining modern design with the best Polish traditions.

In this edition, we invite you to Toronto, which we have been connecting with Warsaw for over 50 years. The CN Tower, Saint Lawrence market, and the nearby Niagara Falls with the charming town of Niagara on the Lake, full of 19th-century buildings - these are just a few of the city's attractions. Toronto also has a vibrant Polish community. We also visit Lyon, which will soon be part of our flight network, and Riyadh, which is definitely worth considering when those first autumn chills hit. Regardless of where you are flying, I heartily thank you for placing your trust in us and choosing to travel under our hospitable wings. Because...

...it's who you travel with!

©OKŁADKA: ARTUR KOWALCZYK/ADOBE STOCK

ENG

It is wonderfully red, sweet and sour and thick. It has pieces of cabbage, beetroot, carrots and tomatoes and a beautiful blob of cream. Ukrainian borscht, one of my favourite dishes, was included on the UNESCO Intangible Heritage List in July 2022. The first time I was served it was by a Ukrainian friend who ran a hostel in Georgia. He prepared the soup according to a family recipe passed down from generation to generation. However, almost every region of Ukraine has its own recipe for this dish, which is over 440 years old. In Ukraine, borscht is served during many important celebrations, including holidays, weddings, and family gatherings. Our culinary column in this issue is devoted to this sort of special dish, along with the related culinary traditions that shape the culture of various countries (and which attract the attention of the UNESCO committee). These include Neapolitan pizza - where the method of mixing and kneading the dough, the fermentation process, the stretching, and of course, the baking, are all important. Korean pickles (kimchi) are also becoming increasingly popular in Poland. Also on the UNESCO list is the ritual of preparing coffee as a symbol of hospitality in Saudi Arabia, Qatar, Oman and the UAE. It takes place in front of the guests, and begins with roasting the grains, grinding them and brewing them in a brass vessel with boiled water. The cups are filled to ¼ of their volume, and the current custom is to drink at least one, but not more than three, portions of the infusion. It is worth learning about these traditions by visiting their home countries, because they are part of our common heritage.

Barszcz ukraiński, jedna z moich ukochanych potraw, w lipcu 2022 r. została wpisana na listę UNESCO.

Ukrainian borscht, one of my favourite dishes, was included on the UNESCO Intangible Heritage List in July 2022.

Jest cudownie czerwona, słodko-kwaśna i gęsta. Ma kawałki kapusty, buraków, marchwi, pomidorów oraz piękny kleks śmietany. Barszcz ukraiński, jedna z moich ukochanych potraw, w lipcu 2022 r. została wpisana na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. Pierwszy raz poczęstował mnie nią znajomy Ukrainiec, który prowadził hostel w Gruzji. Przyrządził zupę według rodzinnej receptury przekazywanej z pokolenia na pokolenie. Zresztą niemal każdy region tego kraju ma swój własny przepis na tę potrawę, która liczy sobie już ponad 440 lat. Barszcz na Ukrainie serwowany jest podczas wielu ważnych uroczystości – od świąt, wesel po rodzinne spotkania przy stole. I takim właśnie wyjątkowym potrawom oraz związanymi z nimi tradycjami kulinarnymi kształtującymi kulturę różnych krajów, a docenionymi przez komitet UNESCO, poświęciliśmy rubrykę kulinarną w tym wydaniu *Kaleidoscope*. Są wśród nich m.in. pizza neapolitańska – w jej przypadku ważny jest nawet sposób mieszania i zagniatania ciasta, proces fermentacji czy jego rozciąganie i oczywiście pieczenie. Koreańskie kiszonki, czyli kimczi, które stają się coraz popularniejsze również and Wisłą. Znalazł się też na niej rytuał przygotowywania kawy jako symbol gościnności w Arabii Saudyjskiej, Katarze, Omanie i w ZEA. Odbywa się on na oczach gości, a zaczyna od palenia ziaren, przez ich mielenie i zaparzanie w mosiężnym naczyniu z przegotowaną wodą. Filiżanki napełnia się do ¼ objętości, a obowiązującym zwyczajem jest wypicie przynajmniej jednej, ale nie więcej niż trzech porcji naparu. Warto poznawać te tradycje, odwiedzając ich macierzyste kraje, abyśmy mogli cieszyć się nimi jak najdłużej, bo są elementem naszego wspólnego dziedzictwa.

Agnieszka Frenes

redaktor naczelna | editor in chief

©GETTYIMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

AVIATOR

THE MODERN-DAY PILOT´S WATCH

LIMITOWANA EDYCJA // 950

SZWAJCARSKI MECHANIZM AUTOMATYCZNY SELLITA SW200-1
REZERWA CHODU DO 38 GODZIN

SWISS MADE

28.800 WAHNIĘĆ NA 1H, 4 HZ, 26 KAMIENI
SYSTEM ANTI-SHOCK

W. KRUK
1840

Zegarki dostępne w wybranych salonach.
Warszawa: WOC Lotnisko Okęcie, Kraków: CH Bonarka, Poznań: CH Posnania, Gdynia: CH Riviera
oraz na www.wkruk.pl

What's on

8 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

Travel

20 **Podróż życia: Rijad**
Journey of a lifetime: Riyadh

30 **Dlaczego warto odwiedzić Lyon**
Why? Lyons

34 **Inspiracje: Architektura przyszłości**
Inspiration: Architecture of the future

42 **Dlaczego warto odwiedzić Toronto**
Why? Toronto

48 **Lecimy na trekking**
Let's go trekking

56 **Cuda Polski**
Wonders of Poland

68 **Polska: Kraków**
My Poland: Krakow

Interview

76 **Antoni Pawlicki o kampanii BohaterON – włącz historię!**
Antoni Pawlicki on the BohaterON campaign – turn on history!

Good Food

88 **Potrawy i rytuały na liście niematerialnego dziedzictwa UNESCO**
Foods and rituals on the UNESCO Intangible Heritage List

Trends

98 **Must have**
Accessories

102 **Dobry adres**
Good Address

Up In The Air

98 **Felieton na 95-lecie PLL LOT**
95th Anniversary of LOT Polish Airlines

102 **Ważne, z kim podróżujesz:**
It's who you travel with: Daniel Stanko

©SHUTTERSTOCK (2), ADOBE STOCK, M. P.

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
Chief Operating Officer
Tomasz Jaździński
Managing Director Luxury & Lifestyle
Agnieszka Wicher-Szczesna

REKLAMA:
Chief Commercial Officer
Michał Helman

Sales Director
Katarzyna Nowakowska
t. +48 692 440 118

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

Coordinator
Edyta Brzezicka

Sekretariat Biura Reklamy /
Advertising Secretariat
e-mail: biuro.reklamy@burdamedia.pl

DYSTRYBUCJA:
Director of Distribution and Subscriptions
Tomasz Kałuża
Burda Media Polska sp. z o.o.

Coraltravel

ZIMA 24/25

Kurs na słońce

- **RABATY** dla Stałych Klientów
- **WYLOTY** z 9 lotnisk
- **DUŻY** wybór hoteli
- **ATRAKCYJNE** ceny wakacji

Skorzystaj z PROMOCJI

DOMINIKANA TAJLANDIA WIETNAM EMIRATY ARABSKIE
TUNEZJA TURCJA EGIPT TENERYFA NOWOŚĆ
MALEDIWY ZANZIBAR KUBA SESZELE MEKSYK

Sprawdź nasze inne kierunki wakacyjne na coraltravel.pl

Kultura Culture

poleca
recommended by

AGNIESZKA MICHALAK

redaktor prowadząca *Kaleidoscope* oraz dziennikarka *National Geographic Traveler*
managing editor of *Kaleidoscope* and journalist of *National Geographic Traveler*

PROSZĘ SPADAĆ, SIR
Get lost, sir

Brytyjska pisarka Zadie Smith po ośmiu latach wraca z nową powieścią i powraca w świetnym stylu. Z właściwą sobie wrażliwością odtwarza XIX-wieczną Anglię (język, stroje, obyczajowość, melancholia), nie bojąc się przy tym groteskowych, pysznych żartów. Serwuje nam opowieść o próbie tworzenia własnych reguł i życia po swojemu. Główna bohaterka – redaktorka, po utracie ukochanych osób musi się na nowo odnaleźć w świecie, w którym karty rozdają mężczyźni, a manipulacja to jedyny sposób na przetrwanie.
British writer Zadie Smith returns in great style with her first novel in eight years. With her typical sensitivity, she recreates 19th-century England (language, costumes, customs, melancholy), and does not baulk at grotesque and delicious jokes. Smith gives us a story about people trying to create their own rules and live their own lives. The main character - an editor - after losing people close to her, has to find herself again in a world where men call the shots and manipulation is the only way to survive.
Oszustwo, **Zadie Smith, Znak**

LATTE NA GLUTENIE
Gluten Latte

Kiedy jako 19-latka opublikowała pierwszą powieść *Wojna polsko-ruska pod flagą biało-czerwoną*, krytycy wróżyli jej wielką literacką karierę, doceniając językowy słuch, zmysł obserwacyjny, nieszablonowość i bezkompromisowość. Nie pomylili się, każdy nowy tekst Doroty Masłowskiej to dyskutowane w świecie wydawniczym wydarzenie. Tym razem dostajemy portrecik wystylizowanej klasy średniej, czyli kobiet w rozsypce, bywalców siłki oraz świadomych małolat. I wspólnie z autorką się z nich podśmiewamy. Czy to jednak coś świeżego w dorobku Masłowskiej?
When the 19-year-old Dorota Masłowska published her first novel, *Wojna polsko-ruska pod flagą biało-czerwoną*, the critics predicted a great literary career, praising her linguistic skills, powers of observation, unconventionality, and uncompromising nature. They were not mistaken. Every new work she puts out is widely discussed in literary circles. This time round, we get a portrait of the stylized middle class, i.e. women in disarray, gymgoers and self-conscious teenagers. And along with the author, we can have a good laugh at them. But does it pack anything that we haven't already seen from Masłowska?
Magiczna rana, **Dorota Masłowska, Karakter**

ROZPALIĆ WYOBRAŹNIĘ Ignite Your Imagination

Podróżniczka Marzena Mróz-Bajon znów zabiera nas w miejsca, w których powstawała wielka literatura, m.in. do Argentyny i domu Gombrowicza, wiedeńskiej kawiarni Bernharda czy studia przy paryskiej rue Victor Schœlcher, gdzie stoi niewielkie drewniane biurko Simone de Beauvoir. Świetnie napisane, okraszone anegdotami, inspirujące. Koniecznie.
Incurable romantic, traveller Marzena Mróz-Bajon takes us again to the places where great literature was created, such as Argentina and Gombrowicz's house, Bernhard's café in Vienna, or the studio in Rue Vic-tor Schœlcher in Paris, where Simone de Beauvoir's small wooden desk stands. Well written, sprinkled with anecdotes, inspiring. A must-read.
Domy pisarzy II, **Marzena Mróz-Bajon, Marginesy**

MIECHÓW

Drzewo milczy, nie patrzy, nie pyta... Jest. I ta obecność jest mi potrzebna – *mówi fotografka Iwona El Tanbouli-Jabłońska. Jej zdjęcia będące intymną opowieścią o podróży w głąb siebie, którą umożliwia relacja z naturą, można oglądać w Galerii Poprzecznej w Miechowie koło Krakowa.*

"The tree is silent, it doesn't judge, it doesn't ask... It's just there. And that is a presence I need", says photographer Iwona El Tanbouli-Jabłońska. Her photos, which are an intimate story about a journey into oneself through a relationship with nature, can be seen at the Poprzeczna Gallery in Miechów near Krakow.

Zadra **(wystawa w ramach Miesiąca Fotografii w Krakowie), Galeria Poprzeczna, od 30.09.2024**

Zadra **jest pierwszą wystawą Iwony El Tanbouli-Jabłońskiej (dyrektorka artystyczna *National Geographic Polska*), na której nie pokazuje bieżących wydarzeń.**

Zadra is the first exhibition of Iwona El Tanbouli-Jabłońska (artistic director of National Geographic Polska) not devoted to current events.

PARIS

RENESANS FIZYCZNY Physical Renaissance

Kurz po igrzyskach w Paryżu już opadł, więc to dobry moment, by zajrzeć tu... Wiecie, że zanim w 1986 r. Orsay stał się muzeum, był dworcem kolejowym zbudowanym dla milionów gości, którzy w 1900 r. przybyli na Wystawę Światową i igrzyska olimpijskie odbywające się równolegle? Wybrane na tę ekspozycję prace oddają hołd temu dziedzictwu.

The dust has already settled after the Paris Games, so it's a good time to take a look at the Museum d'Orsay. Did you know that before it became a museum in 1986, it was a train station built for the millions of visitors who came to the World Exhibition and the Olympic Games, which were held simultaneously in 1900? The works selected for this exhibition pay homage to this heritage.

Around the 1900 Olympic Games: sport and ideals**, Musée d'Orsay, do 22.09.2024**

Na wystawie można zobaczyć płótno Maurice'a Denisa *Jeu de volant*, 1900 r.
The exhibition includes a canvas by Maurice Denis, *Jeu de volant*, 1900

Dzbanek w kształcie kota, Jug in the form of a cat**, 1672**

LONDON

COŚ ŁADNEGO Something Pretty

Od figurek zwierząt, przez talerzyki, klamki, kafelki, butelki, po pamiątki z wczesnych lotów balonem – w londyńskim V&A Museum możecie oglądać nietypową, intrygującą, piękną kolekcję ceramiki zebraną przez XIX-wiecznego zamożnego brytyjskiego filantropa Henry'ego Willetta.

From animal figurines, through plates, doorknobs, tiles, bottles, to souvenirs from early balloon flights - London's V&A Museum has an unusual, intriguing and beautiful collection of ceramics collected by the 19th-century wealthy British philanthropist Henry Willett.

Henry Willett's Collection of Popular Pottery**, Victoria and Albert Museum, do 29.09.2024**

WARSAW

POMÓWMY O EMOCJACH

Let's Talk about Emotions

Tylko do końca września w warszawskiej Zachęcie możecie zobaczyć wystawę kilkudziesięciu ikonicznych dzieł dla polskiej historii sztuki, które powstały na przestrzeni ostatnich dekad. Niektóre z nich dzieliły krytyków, a nawet wywoływały skandale, poruszając trudne tematy chorób, starości czy niepełnosprawności. Jak wyjaśniają kuratorzy, ekspozycja ma skłaniać nie tylko do pytań o emocje, jakie dzieła te budziły i wciąż budzą, ale także poruszać kwestie dotyczące odbiorców sztuki i ich potrzeb oraz relacji artysta–instytucja. O czyich pracach i działaniach performatywnych mowa? M.in. grupy artystycznej Azorro, Wojciecha Bąkowskiego, Olafa Brzeskiego (na zdj. jego rzeźba *Byk*, 2006/2007), Katarzyny Kozyry, Zbigniewa Libery, Goshki Macugi, Agnieszki Polskiej, Aliny Szapocznikow, Joanny Rajkowskiej, Piotra Uklańskiego oraz Artura Żmijewskiego.

Warsaw's Zachęta gallery is hosting an exhibition of dozens of works of major significance in the history of Polish art created over the last few decades – but only until the end of September. Some of them divided critics and even caused scandals, as they touched on such difficult topics as disease, old age, and disability. As the curators explain, the exhibition is intended to prompt questions not only about the emotions these works have aroused, but also to raise issues concerning the public and its needs, as well as the artist-institution relationship. Whose works and performative activities are we talking about? The Azorro artistic group, Wojciech Bąkowski, Olf Brzeski (in the photo: his sculpture Bull, 2006/2007), Katarzyna Kozyra, Zbigniew Libera, Goshka Macuga, Agnieszka Polska, Alina Szapocznikow, Joanna Rajkowska, Piotr Uklański, Artur Żmijewski, and many others.

Łzy szczęścia, Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki, do 29.09.2024

Wystawie towarzyszy program performatywny: artyści wchodzą w dialog z wybranymi dziełami i wskazują na możliwość alternatywnego zwiedzania galerii.

The exhibition is accompanied by a performance programme: artists enter into a dialogue with selected works and point to the possibility of an alternative visiting of the gallery.

1. *Dziwny Ogród*
Józef Mehoffer, 1903 r.

2. *W oranżerii*
Olga Boznańska, 1890 r.

3. *Krajobraz z Podola*
Józef Chełmoński, 1903 r.

SYMBOLICZNE FORMY EKSPRESJI

Symbolic Forms of Expression

Natura od wieków inspiruje poetów i pisarzy, projektantów i architektów, wreszcie malarzy. Dzięki obserwowaniu np. kwiatów artyści uczyli się opisywać piękno, grać kolorami i światłem, bawić się kompozycją i znaczeniami. Po motywy florystyczne sięgali też, by wyrazić cały wachlarz emocji. Dość wspomnieć chociażby płótna młodopolskich twórców: Olgi Boznańskiej czy Józefa Mehoffera, które możemy oglądać w warszawskim Muzeum Narodowym. Estetyka płynąca z motywów florystycznych była też impulsem do stworzenia apaszek i poszetek dla pracowników LOT-u. Zresztą nie pierwszy raz przewoźnik czerpie inspiracje z kultury, promując ją na swoich pokładach.

Nature has been inspiring poets and writers, designers and architects, and finally, painters for centuries. By observing, for example, flowers, artists learned how to describe beauty, play with colours, light, composition, and meaning. They also used floral motifs to express a whole range of emotions. Suffice it to mention the canvases of the Young Poland artists Olga Boznańska and Józef Mehoffer, which are on display at the National Museum in Warsaw. The aesthetics of floral motifs were also the impulse to create scarves and pocket squares for LOT staff. This is not the first time that the carrier has drawn inspiration from culture and promoted it on its decks.

Galeria Sztuki XIX Wieku, wystawa stała, Muzeum Narodowe w Warszawie

2

Nowe apaszki i poszetki ze wzorem malwy ozdobią mundury personelu LOT-u.
The new set of LOT staff accessories includes a hollyhock motif.

3

Wrażliwy obserwator natury, kronikarz codziennego życia wsi – tak o Józefie Chełmońskim, jednym z najwybitniejszych malarzy przełomu XIX i XX w., mówią krytycy. Nie przegapcie wystawy jego prac.

A sensitive observer of nature, a chronicler of everyday village life - this is what critics say about Józef Chełmoński, one of the most outstanding painters at the turn of the 20th century. You cannot miss this exhibition of his work.

***Józef Chełmoński*, Muzeum Narodowe w Warszawie, 27.09.2024–26.01.2025**

KIELCE

NOWY ROZDZIAŁ New Chapter

Macie co najmniej dwa powody, by odwiedzić kielecki Teatr Żeromskiego: otwarcie wyremontowanych przestrzeni zabytkowego budynku oraz 6. edycja festiwalu, w którego programie znajdą się m.in. hity ostatniego sezonu: *Piękna Zośka* (Teatr Wybrzeże) i musical *1989* (Teatr im. Słowackiego/Teatr Szekspirowski). Wśród gości zagranicznych Teatr Schaubühne z Berlina i monodram francuskiej aktorki irańskiego pochodzenia Miny Kavani (na zdj.).
You have at least two reasons to visit the Żeromski Theatre in Kielce: the opening of the renovated historic building and the 6th edition of the festival, whose program includes hits from last season, such as *Piękna Zośka* (Wybrzeże Theatre), and the musical *1989* (Slowacki Theater/Shakespeare Theater). The theatre will also host the Schaubühne Theatre from Berlin, and a monodrama by Mina Kavani, a French actress of Iranian origin (in the photo).

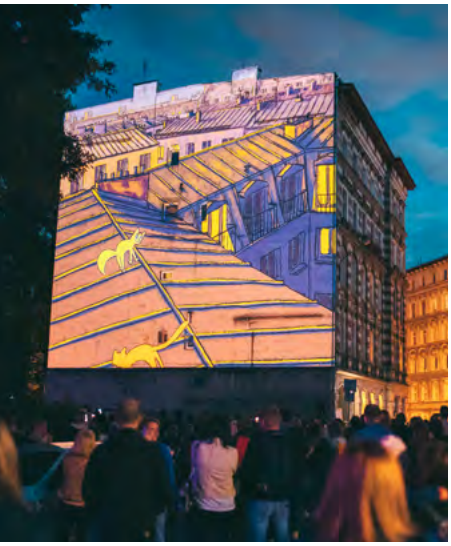
Kielecki Międzynarodowy Festiwal Teatralny, 29.09–13.10.2024

WARSAW

Artyści z Korei, Wysp Zielonego Przylądka, Algierii, Mali czy Angoli zjadą do Warszawy, by pokazać tradycyjną muzykę swoich ojczystych krajów. Dzięki rytualnym rytmom, tańcom, strojom Festiwal Skrzyżowanie Kultur, podczas którego wystąpią, przeniesie nas w czasie i przestrzeni.
Artists from Korea, Cape Verde, Algeria, Mali and Angola are coming to Warsaw to present the traditional music of their countries. The ritual rhythms, dances and costumes, taking place at the Cross-Culture Festival, will transport you through time and space.

Festiwal Skrzyżowanie Kultur, Teatr Dramatyczny, Warszawa, 13–15.09.2024

Festiwal / Festival



WROCŁAW

NOCĄ At night

Twórcy sztuki nowych mediów z całego świata przywiozą na Kinomural opowieści o androidach, robotach, cyborgach oraz kosmicznej przyszłości. I wyświetlą je na wrocławskich kamienicach. Gościem specjalnym będzie Kidmograph, który pracuje z: Kanye Westem, Justinem Bieberem czy The Weeknd.
Creators of new media art from all over the world will be bringing stories about androids, robots, cyborgs, and the cosmic future to Kinomural. And these will be displayed on tenement houses in Wrocław. The special guest is Kidmograph, who has worked with Kanye West, Justin Bieber, and The Weeknd.

Kinomural, 21–22.09.2024

It's not a place – it's an experience.

Lane's gin bar
Krakowskie Przedmieście 42/44, Warszawa
www.lanesbar.com

Film / Film

POKAZAĆ PRAWDĘ Revealing The Truth

Rok 1938. Była modelka i muza artystów Lee Miller (Kate Winslet) opuszcza południe Francji i jedzie za ukochanym do Londynu, gdzie znajduje pracę jako fotografka w brytyjskim *Vogue'u*. Jednak okazuje się, że jej praca ma polegać przede wszystkim na portretowaniu życia domowego stłamszonych przez mężczyzn kobiet. To nie dla niej. Chce jechać z aparatem na front.
The year 1938. Former model and artists' muse Lee Miller (Kate Winslet) leaves the south of France and follows her partner to London, where she finds a job as a photographer in British Vogue. However, it turns out that her work is primarily about portraying the home lives of women suppressed by men. And it's not her cup of tea. What she dreams of is being a photo reporter at the war front.

***Lee. Na własne oczy*, reż. Ellen Kuras**

UWAGA! AI! Attention! AI!

Melodramat, science fiction, thriller i film grozy w jednym. Mamy 2044 r., kontrolę nad ludźmi przejmuje sztuczna inteligencja. A główna bohaterka Gabrielle (Léa Seydoux, na zdj.) poddaje się zabiegowi eliminacji uczuć, co uruchamia podróż przez jej poprzednie wcielenia. Ciekawe...
Melodrama, science fiction, thriller and horror film, all rolled into one. It's 2044, and AI is taking control of people. The main character, Gabrielle (Léa Seydoux, in the photo), undergoes a procedure to eliminate her feelings, which triggers a journey through her previous incarnations. Intriguing.

***Bestia*, reż. Bertrand Bonello**

Muzyka / Music

ŚWIEŻE SPOJRZENIE Fresh Look

Jego występ podczas otwarcia igrzysk w Paryżu zrobił niezłą furorę, być może z tym albumem będzie podobnie. Najnowsza płyta Jakuba Orlińskiego jest efektem współpracy z pianistą, kompozytorem i aranżerem Aleksandrem Dębiczem. Znajdziecie na niej nie tylko zaskakujące interpretacje utworów Haendla, Monteverdiego, Purcella i Vivaldiego, ale też trzy nowe kompozycje Dębicza oraz... utwór zespołu Hey *Moja i twoja nadzieja*. – Po nagraniu siedmiu albumów muzyki klasycznej chciałem zrobić coś innego. *#LetsBaRock* to świeże spojrzenie na repertuar, który kocham, we współczesnych stylach muzycznych – tłumaczy Orliński.
His performance at the opening of the Games in Paris was quite a sensation. Perhaps this album might be similar. Jakub Orliński's latest album is the fruit of a collaboration with the pianist, composer and arranger, Aleksander Dębicz. Not only are there surprising interpretations of works by Handel, Monteverdi, Purcell and Vivaldi, but also three new compositions by Dębicz, and the song *Moja i twoja nadzieja* by the band Hey. "After recording seven albums of classical music, I wanted to do something different. #LetsBaRock is a fresh look at the repertoire I love, in contemporary musical styles", explains Orliński.

***#LetsBaRock*, Jakub Orliński, Aleksander Józef Dębicz, Warner**

© ALEX CAMERON, ALEKSANDER HORDZIEJ, RMN-GRAND PALAIS (MUSÉE D'ORSAY) / THIERRY LE MAGE, BRIGHTON & HOVE MUSEUMS, KUBA CELEJ/ZACHĘTA NARODOWA GALERIA SZTUKI, PIOTR MAŚLANKA ADAM OLEKSIAK, THOMAS LAVELLE, JERZY WYPYCH, HOLLY WHITTAKER, VICTORIA AND ALBERT MUSEUM, DOMENA PUBLICZNA (2), M.P.

La Biennale di Venezia

60. Esposizione Internazionale d'Arte

Eventi Collaterali

Do 24 listopada br. na placu św. Marka w Wenecji, prezentowana jest monograficzna wystawa Andrzeja Wróblewskiego. Jest to już czwarta wystawa polskiej sztuki zorganizowana przez Fundację Rodziny Staraków w Wenecji i kolejna, która otrzymała tytuł oficjalnego wydarzenia towarzyszącego Biennale Arte.

Wróblewski, uparcie wędrujący na granicy życia i sztuki, zdecydowanie wymyka się prostym definicjom i kategoriom. Jego dzieło historycznie skończone, pozostaje wciąż aktualne, a wielu młodych artystów i artystek kolejnych pokoleń stało się jego spadkobiercami. Nie widzą w nim wyłącznie klasyka, lecz rzeczywistego i symbolicznego patrona, pełnego buntu, odwagi i emocji dwudziestokilkuletniego rówieśnika.
– wyjaśnia kuratorka Ania Muszyńska.

Już w pierwszych dniach otwarcia wystawa okazała się sukcesem, spotkała się z uznaniem i zainteresowaniem kuratorów i muzealników ze świata, a opiniotwórczy magazyn „The Art Newspaper" uznał ją za obowiązkową do obejrzenia podczas tegorocznego Biennale.

W czerwcu br. w uznaniu zasług wieloletniego zaangażowania na rzecz polskiej kultury Anna Woźniak-Starak i Jerzy Starak, zostali uhonorowani przez ministrę kultury i dziedzictwa narodowego Hannę Wróblewską Złotymi Medalami „Zasłużony Kulturze Gloria Artis".

Andrzej Wróblewski, *Chłopiec z rzeźbą* / *Boy with a Sculpture* / (1955), [Chłopiec na białym tle] / [Boy against a White Background] (1955/56) | © ww.andrzejwroblewski.pl | widok wystawy | exhibition view

Until November 24 of this year, a monographic exhibition of Andrzej Wróblewski is being presented at St. Mark's Square in Venice. This is the fourth exhibition of Polish art organized by the Starak Family Foundation in Venice and another one to receive the title of an official collateral event of the Biennale Arte.

Persistently wandering on the border of life and art, Wróblewski certainly escapes easy definitions and categories. His work, though historically complete, remains timely and, generation after generation, many young artists have become his heirs. They see in him not just a classic, but a genuine and symbolic patron; they see him as their contemporary in his twenties, full of rebellion, courage and emotions.
– explains curator Ania Muszyńska.

From its very first days, the exhibition was met with resounding success, earning praise and capturing the interest of curators and museum experts worldwide. The esteemed "The Art Newspaper" recognized it as a must-see at this year's Biennale

In June of this year, in recognition of their long-standing commitment to Polish culture, Anna Woźniak-Starak and Jerzy Starak were honored with Gold Medals for "Merit to Culture Gloria Artis" by the Minister of Culture and National Heritage, Hanna Wróblewska.

Wystawa potrwa do 24 listopada 2024 roku
The exhibition is open until November 24, 2024.
Procuratie Vecchie, plac św. Marka
Piazza San Marco, 139 – 153/A
30124 **Wenecja** | **Venice**

Fundatorzy | Founders:
Anna i Jerzy Starakowie
Organizator | Promotor:
Fundacja Rodziny Staraków
Starak Family Foundation
Prezeska Fundacji Rodziny Staraków
President of the Board of the Starak Family Foundation:
Elżbieta Dzikowska
Kuratorka | Curator:
Ania Muszyńska

ANDRZEJ WRÓBLEWSKI 1927–1957 IN THE FIRST PERSON

STARAK FAMILY FOUNDATION

www.starakfoundation.org

3. BIRTHDAY OF NORBLIN FACTORY

21-22 SEPTEMBER

HERE IT'S ALL ABOUT YOU

GANG TANGO

SMOLIK // KEV FOX

fabrykanorblina.pl/birthday

FABRYKA NORBLINA

Tzw. Krawędź Świata (Edge of the World), czyli formacja skalna na pustyni 120 km od Rijadu.
The so-called Edge of the World, a rock formation in the desert, 120 km from Riyadh.

Rijad.
Wszystkie kolory piasku
Riyadh. All the colours of sand

Tylko sześć godzin lotu i przenosimy się do serca jednego z najbogatszych państw świata. Jego stolica to na wskroś nowoczesna metropolia, która skrywa wiele tajemnic z przeszłości.
Only six hours of flight and we are transported to the heart of one of the richest countries in the world. Riyadh is thoroughly modern a metropolis that hides many secrets from the past.

PL

Monotonnie falujące gorące powietrze potęguje niesamowity widok. Mrużę powieki, starając się widzieć wyraźniej. Ognisty kolor zachodzącego słońca powoli zalewa każdy element nieziemskiej scenografii. Jest 46 st. w cieniu, ale stoję jak zamurowany, bojąc się stracić choćby sekundę tego spektaklu. – *Welcome to Saudi!* – donośny głos Jasira wyrywa mnie z letargu. – Wiedziałem, że zaniemówisz z wrażenia.

tekst / by
KRZYSZTOF STYPUŁKOWSKI

ENG

The monotonously shimmering hot air intensifies the amazing view. I squint, trying to see more clearly. The fiery colour of the setting sun slowly floods every element of the otherworldly scenery. It's 46 degrees in the shade, but I stand frozen, afraid to lose even a second of this spectacle. “Welcome to Saudi!”, Jasir's loud voice brings me out of my lethargy. “I knew you would be speechless.”

ZŁOTY

Saudyjczycy nazwali to miejsce Krawędź Świata i nie ma w tym przesady. Metr przede mną kamienista ziemia urywa się nagle, by ponad 300 m niżej tworzyć niekończącą się pustynię. Wiele milionów lat temu było tu morze. Dzisiaj, stojąc na klifach gór Tuwaik, można podziwiać hektary piachu w całej okazałości. Nieliczne drzewa akacjowe i wyschnięte koryta rzek urozmaicają krajobraz, który w promieniach zachodzącego słońca mieni się złotem. Miejsce jest tylko fragmentem ogromnego pustynnego płaskowyżu Nadżd. Brakuje tu stałych rzek, a na nielicznych oazach uprawiane są palmy daktylowe i drzewa cytrusowe.

Jest godz. 18, a temperatura osiąga niewyobrażalne dla Europejczyka 46 st. i chociaż terenowym autem można podjechać prawie pod krawędź klifu, niezbędnym ekwipunkiem jest czapka z daszkiem, koszula zasłaniająca ramiona i woda. Dużo wody. Wjazd na teren parku jest bezpłatny, ale po zmroku bramki są zamykane. Do Rijadu mamy ok. 120 km, które wykorzystuję na rozmowę z Jasirem. Jest moim kierowcą i kopalnią wiedzy. Bo do zwiedzania Arabii Saudyjskiej trzeba się przygotować. Obowiązują tu zasady, których łamać nie warto. – Nawet kieliszek wina do obiadu? – dopytuję. – Żadnego alkoholu. Nie wolno ani sprzedawać, ani spożywać. Zakaz dotyczy nawet turystów. Za jego złamanie grożą wysokie kary. To samo z wieprzowiną. Zakazane są też publiczne tańce i muzyka. – I pamiętaj o tym, żeby nie robić zdjęć saudyjskim kobietom. Prawo muzułmańskie (szariat) tego zabrania.

UGROWY

Arabia Saudyjska jest jednym z najbogatszych państw świata. Oczywiście za sprawą wydo-

Wejście do dawnej twierdzy Al Masmak jest bezpłatne, a klimatyzacja pozwala odpocząć od upału.
Entry to the former Masmak Fortress is free, and the air conditioning offers some respite from the heat.

1. Wpisana na listę UNESCO historyczna dzielnica At-Turaif w mieście Ad-Dir'iyah, (na północny zachód od Rijadu). To tu była pierwsza stolica kraju.
The UNESCO-listed historic district of At-Turaif in the city of Ad-Dir'iyah (northwest of Riyadh). This was the first capital of the country.

2. Al-Murabba, czyli strefa rozrywkowa w Rijadzie, która funkcjonuje od października do marca. Otwarta w 2019 r. Odbywają się tu festiwale różnej maści.
Al-Murabaa, an entertainment zone in Riyadh, which operates from October to March. Opened in 2019. Various festivals take place here.

3. Wnętrze Najd Village, czyli miejsca z tradycyjną lokalną kuchnią.
Interior of Najd Village, i.e. a place with traditional local cuisine.

4. Al Faisaliah Center to charakterystyczny wieżowiec w centrum Rijadu.
Al Faisalyah Center is an iconic skyscraper in the center of Riyadh.

5. W Arabii Saudyjskiej tradycyjnie posiłki spożywa się, siedząc na dywanie.
In Saudi Arabia, meals are traditionally eaten sitting on a carpet.

GOLD

The Saudis called this place "The Edge of the World" and that is no exaggeration. One metre in front of me, the rocky ground suddenly breaks off to create a flat, endless desert over three hundred metres below. Many millions of years ago, there was a sea here. Today, standing on the cliffs of the Tuwaiq Mountains, you can admire the desert in all its glory. A few acacia trees and dry river beds diversify the landscape, which shimmers with golden colours in the rays of the setting sun. This place is a small fragment of the vast Najd Plateau. There are no perennial rivers here. The desert's date palms and citrus trees grow in its very few oases.

It's 6 p.m. and the temperature reaches 46 degrees, which is unimaginable for a European, and although you can pull up just shy of the edge of the cliff in an off-road vehicle, you are going to need a baseball cap, a shirt covering your shoulders, and lots of water. Entry to the park is free, but the entrance gates are closed after dark. We are about 120 km from Riyadh and the journey takes almost two hours, which I use to talk to Yasir. He is my driver and a mine of knowledge. You need to do some homework before you come to Saudi Arabia. There are certain rules here that you would be ill-advised to break. “Not even a glass of wine with dinner?” I ask in disbelief. “No alcohol. It is forbidden to sell it or consume it. There are severe penalties for breaking it. The same applies to pork, public dancing and music. And remember not to take photos of Saudi women. It's forbidden by Muslim law (Shariah).

OCHRE

Saudi Arabia is one of the richest countries in the world. This is predominantly due to its massive oil reserves, but the country also has plenty of gas,

1

3

2

4

5

Na wprost widać Kingdom Centre. Został otwarty w 2002 r., mierzy 311 m i ma 99 kondygnacji.
Straight ahead, you can see one of the most characteristic buildings in the city – Kingdom Centre. It was opened in 2002, measures 311 m and has 99 floors.

bycia ropy naftowej, ale też gazu, soli kamiennej i złota. W ciągu ostatnich kilkunastu lat kraj bardzo się zmienił i otworzył na inne sektory rozwoju. Turystyka jest jedną nich, a Rijad – jak za chwilę miałem się przekonać – to miasto na wskroś nowoczesne i ciekawe.

Twierdza Al Masmak już z daleka robi wrażenie. Wielopiętrowa budowla w samym centrum stolicy jest pozbawiona okien, za to wszędzie widać otwory strzelnicze. Grube mury obronne pokryte warstwą gliny w piaskowym kolorze zostały wzniesione w XIV w. Imam Abdullah bin Faisal kazał wybudować fortecę, która była idealnym schronieniem. Od 1995 r. mieści się tu muzeum historyczne. Eksponaty sprzed tysięcy lat uświadamiają zwiedzającym, gdzie były początki cywilizacji, komu zawdzięczamy cyfry arabskie i kalendarz księżycowy. Wejście do muzeum jest bezpłatne, a klimatyzacja pozwala odpocząć od upału.

BIAŁY

W drzwiach Al Rajhi, największego meczetu w Rijadzie, czeka na nas mułła. Nauczyciel i interpretator praw religijnych islamu uważnie przygląda się naszym strojom. Przed wejściem musimy zakryć ramiona i krótkie spodenki. Dostajemy białe abaje. Zresztą wszyscy mężczyźni w świątyni są ubrani na biało. Kobiety zakrywają włosy. Dla turystów dostępna jest tylko niewielka część komplek-

rock salt, and gold. Over the last dozen or so, it has changed a lot, and opened up to other development sectors. Tourism is one of them, and Riyadh is a modern and interesting city.

The Masmak Fortress makes quite an impression from a distance. This multi-storey building in the centre of Riyadh might be windowless, but it has plenty of gun holes. Thick defensive walls, covered with a layer of sand-coloured clay were built in the 14th century. Imam Abdullah bin Faisal ordered a fortress to be erected to protect his centre of power from enemies. In 1995, the former arsenal became a museum. Exhibits from thousands of years ago teach visitors about the origins of civilization and to whom we owe Arabic numerals and the lunar calendar. Entry is free, and the air conditioning offers some respite from the heat.

„W Arabii Saudyjskiej nie wolno sprzedawać i spożywać alkoholu. Zakaz dotyczy też turystów. To samo z wieprzowiną, publicznymi tańcami oraz muzyką.

It is forbidden to sell or consume alcohol. The ban applies to everyone, even tourists. The same refers to pork, public dancing and music.

LEĆ PO KARTĘ KREDYTOWĄ PLATINUM RRSO 21,46%

Z kartą masz:

- ubezpieczenie podróżne dla Ciebie i bliskich,
- brak prowizji za przewalutowanie,
- wypłaty gotówki za granicą bez prowizji i odsetek.

Spełnij warunki promocji i **odbierz punkty o wartości 300 zł w programie Bezcenne Chwile**.

RRSO – Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania dla przykładu reprezentatywnego (stan na 5.10.2023). Decyzja o przyznaniu karty i wysokości limitu zależy od Twojej zdolności kredytowej.

Bank Polski

Materiał marketingowy. Ochronę ubezpieczeniową świadczy PKO Towarzystwo Ubezpieczeń SA. W grupowym ubezpieczeniu podróżnym Ubezpieczającym jest bank. Ubezpieczonym jest posiadacz lub użytkownik karty i osoby współubezpieczone, które z nim podróżują (współmałżonek, partner lub dzieci).

Szczegółowe informacje o produktach, Ogólne Warunki Ubezpieczenia oraz Taryfa prowizji i opłat bankowych są dostępne w oddziałach i na www.pkobp.pl

Za wypłaty gotówki w walutach obcych z bankomatów ich operatorzy mogą pobierać opłaty.

Organizatorem promocji „Pod różne okazje z Programem Bezcenne Chwile" jest Mastercard. Bank jest partnerem promocji. Promocję prowadzimy od 1.08. do 30.09.2024 r. lub do wcześniejszego wyczerpania puli nagród. Sprawdź szczegóły w regulaminie promocji na naszej stronie → Klient indywidualny → Promocje.

www.pkobp.pl, infolinia: 800 302 302 brak opłat dla numerów krajowych na terenie Polski; w pozostałych przypadkach opłata zgodna z taryfą operatora.
+48 81 535 60 60 opłata zgodna z taryfą operatora

su, ale to wystarczy, by zobaczyć, jak ważne jest to miejsce dla mieszkańców. Dwie biblioteki, w których znajduje się ponad 16 tys. książek i 50 tys. woluminów, są dostępne dla każdego. Kompleks służy nie tylko modlitwie, ale jest też miejscem spotkań, m.in. podczas Id al-Fitr (święto dziękczynienia obchodzone na zakończenie ramadanu).

KREMOWY

Najd Village to popularne w Rijadzie miejsce z tradycyjną lokalną kuchnią. Stoję w skarpetach przed lnianym obrusem leżącym na dywanie. Przecież nie będę chodził w butach po stole. To znaczy niby-stole, bo stołu nie ma. Nie ma też krzeseł. Na półmiskach parują potrawy, a ich zapach przypomina mi, że od dawna nic nie jadłem, ale najpierw instrukcja arabskiego savoir-vivre'u. Siadam na lewym kolanie, prawe zostaje w górze. Sięgam po potrawę. Tylko prawą ręką. Lewej ręki do jedzenia się tu nie używa, jest nieczysta. Niewygodna poza wynagradza pyszne jedzenie. Pieczony kurczak w arabskich przyprawach, kibbeh, czyli kulki z wołowego mięsa z kaszą bulgur, oraz duszona jagnięcina z warzywami.

1. Hot Pot, czyli popularna w Rijadzie chińska restauracja.
Hot Pot, a popular Chinese restaurant in Riyadh.

2. Twierdza Al Masmak z 1895 r. Dziś mieści się tu muzeum, w którym można poznać m.in. historię Półwyspu Arabskiego.
Al Masmak Fortress from 1895. Today it houses a museum where you can learn about, e.g., history of the Arabian Peninsula.

3. Dzielnica finansowa im. króla Abdullaha, na którą składa się blisko sto nowoczesnych budynków (także mieszkalnych), z czego ponad połowa to wieżowce.
The King Abdullah Financial District consists of nearly a hundred modern buildings (including residential ones), over half of which are skyscrapers.

WHITE

The Mullah is waiting for us at the door of Al Rajhi, the largest mosque in Riyadh. This teacher and interpreter of Islamic law carefully inspects our clothing. We are required to cover our exposed shoulders and legs before entering. We are given white abayas. All the men in the temple are dressed in white. Women have their hair covered. Although admission to the mosque is restricted to Muslims, the part of the complex accessible to tourists gives an idea of its importance to the residents of Riyadh. Two libraries with over 16,000 books and 50,000 volumes are available to everyone. This huge complex serves not only as a place of worship for Muslims, but also as a place for the community to meet during social events such as Eid (holiday that marks the end of Ramadan).

CREAM

Najd Village is a popular Riyadh restaurant that specialises in traditional Saudi cuisine. I am standing in socks in front of a linen tablecloth that has been placed on the carpet and which stands in for a table. I cannot walk on it with my shoes on. No only is there is no table, but there are no chairs either. Hot food is steaming on the

1

2

3

ITAKA

WWW.ITAKA.PL

O! LATO 25

JUŻ W SPRZEDAŻY

Ciekawy przykład odrestaurowania i zazielenienia starej farmy (z małym meczetem i willą z 1930 r.) pod Rijadem.
An interesting example of restoration and greening of an old farm (with a small mosque and a villa from 1930) near Riyadh.

Plus oczywiście humus – kremowa pasta jest tu prawdziwą instytucją. W towarzystwie delikatnie wypieczonej pity podawana jest wszędzie i do każdego posiłku. Kelnerzy dwoją się i troją, aby na stole niczego nie zabrakło. Gościnność to jedna z najwyższych wartości Saudyjczyków.

BRĄZOWY

Większość budynków w Rijadzie ma kolor ochry, która po zachodzie słońca przybiera piękny brązowy odcień. Temperatura spada do akceptowalnych 34 st. i miasto zaczyna tętnić życiem. Centra handlowe zapełniają się mieszkańcami. Kupcy otwierają stragany na licznych sukach. Perfumy, kadzidełka, ręcznie robione pamiątki – można tu kupić wszystko. I koniecznie trzeba się targować. Na towarach nie ma cen i łatwo jest kilkukrotnie przepłacić. Przymierzam kefiję, to tradycyjna arabska chusta zapewniająca ochronę przed słońcem. Sprzedawca cierpliwie uczy mnie, jak ją wiązać, i ręcznie zaplata piękny sznur pozwalający utrzymać materiał na głowie podczas wiatru. Dowiaduję się, że wszystkie mają tę samą długość. Chusty jednak nie kupiłem, za to plecak mam wypchany aromatyczną kawą z kardamonem i oczywiście brązowymi daktylami. Gotowy zestaw dla przyjaciół, których zaproszę po powrocie na moje kolorowe saudyjskie opowieści. ■

plates at my feet and its fragrance reminds me that I haven't eaten anything for a long time. But first, some instructions in Arabic savoir vivre. I kneel on my left knee, leaving my right one up. Now I reach for the dish. Only with the right hand. The left hand must never be used for eating, as it is unclean. After just a few minutes, I feel a cramp in my calf, and my knees and back remind me of my age. I sit down in my own way and grab the cutlery. The food is delicious. Roast chicken with Arabic spices, kibbeh - beef balls with bulgur and stewed lamb with vegetables. And humus, of course. Chickpeas, tahini, olive oil, lemon juice and spices. This creamy paste is synonymous with the Middle East. Accompanied by gently baked pita, it is served everywhere and with every meal. The waiters do their best to ensure that there is nothing missing on the table. Hospitality is one of the highest values of Saudis.

BROWN

Most of the buildings in Riyadh are ochre in colour, which takes on a beautiful brown tint after sunset. The temperature drops to a bearable 34 degrees and the city begins to bustle with life. Shopping malls are beginning to fill up. Merchants set up stalls in numerous souks. Perfumes, incense sticks, handmade souvenirs... you can buy everything here. And you have to haggle. There are no prices on goods and it is very easy to pay several times what they are worth. I try on a keffiyah, a traditional Arab scarf that provides protection from the sun. The seller patiently teaches me how to tie it and hand-braids a beautiful rope that allows me to keep it on my head in the wind. I find out that they are all the same length. The fit is regulated by its thickness. I don't have to worry about converting prices from Rial to PLN. The conversion rate is 1:1. I don't buy the scarf, but I have a backpack stuffed with brown coffee with cardamom, which I really fancy, and, of course, brown dates. A ready-made set for friends whom I will invite after my return to listen to my colourful Saudi stories. ■

© KRZYSZTOF STYPUŁKOWSKI, SHUTTERSTOCK (5), GETTYIMAGES (5)

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

Monumentalna bazylika Notre-Dame de Fourvière. Wybudowana w 1896 r., na miejscu niegdysiejszego rzymskiego forum. Ze wzgórza, na którym stoi, rozpościera się imponujący widok na miasto.
The monumental Basilica of Notre-Dame de Fourvière. It was built on the site of the former Roman forum in 1896. The hill on which it stands offers an impressive view of the city.

Lyon

Wspaniałe zabytki będące świadectwem bogatej historii plus świetna kuchnia – wielu uważa, że to właśnie tu bije prawdziwe serce Francji.
The many monuments testifying to its rich history, to say nothing of its great cuisine, has made Lyon the city where the true heart of France beats for many.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

Sałatka lyońska – jedna z dziesiątek lokalnych specjalności.
Lyon salad – one of dozens of local specialties.

PL Położony w objęciach dwóch rzek – Rodanu i Saony – Lyon, to trzecie największe miasto Francji. Panuje powszechna zgoda, że jest kulinarną stolicą kraju. Unikalne są tu zarówno sięgające XVIII w. tradycyjne lokale zwane bouchon, jak i ekskluzywne, wyróżnione prestiżowymi gwiazdkami Michelina restauracje. Tych drugich jest w mieście aż 18! Ale Lyon to także urzekające widoki, wpisana na listę UNESCO starówka, antyczne zabytki, kilkadziesiąt wyjątkowych murali i odważna, nowoczesna dzielnica La Confluence.

ENG Situated at the confluence of the Rhône and the Saône, Lyon is the third largest city in France. It is widely considered to be the country's culinary capital. Both its traditional establishments (bouchons), which date back to the 18th century, and its exclusive Michelin-awarded restaurants, are in a class of their own. There are as many as 18 of the latter in the city. But Lyon also offers captivating views, a UNESCO-listed old town, ancient buildings and monuments, dozens of unique murals, and the bold, modern La Confluence district.

W Lyonie koniecznie trzeba odwiedzić bouchon – to certyfikowane restauracje z tradycyjną lokalną kuchnią.
You cannot go to Lyon without dining in a bouchon - these are certified restaurants serving traditional local cuisine.

Nie przegap / Don't miss it

NIE TYLKO TRADYCJA
NOT JUST TRADITION

Postawienie tego niezwykłego budynku w mieście tak ściśle związanym z tradycją jak Lyon to świadectwo architektonicznej odwagi. Designerski biurowiec Orange Cube z ażurową pomarańczową fasadą ożywia dawną dzielnicę przemysłową La Confluence. Regularny sześcienny kształt budynku przełamano dwoma dużymi „dziurami", dzięki którym z daleka wygląda jak wielki kawałek sera.
Constructing this extraordinary building in a city as closely linked to tradition as Lyon is a testament to architectural courage. The Orange Cube office building, which has an openwork orange façade, has breathed new life into the former industrial district of La Confluence. The regular cubic shape of the building is broken by two large "holes" that make it look like a chunk of cheese from a distance.

Paul Bocuse – jeden z najważniejszych francuskich szefów kuchni w historii, żył i pracował w Lyonie.
Paul Bocuse – one of the most important French chefs in history, lived and worked in Lyon.

RZYMSKA PRZESZŁOŚĆ
ROMAN PAST

W starożytności Lyon był ważnym miastem w prowincji Galia w Imperium Rzymskim. Założony w roku 43 p.n.e. jako Lugdunum do dziś nosi ślady rzymskiej przeszłości. Na wzgórzu Fourvière, bardzo dobrze zachowało się kilka monumentalnych budowli z tego okresu. Amfiteatr (na zdj.) służy miastu do dziś.
In ancient times, Lyon was an important city in the Roman province of Gaul. Founded in 43 BC as Lugdunum, it still bears traces of its Roman past. Several monumental buildings from this period are very well preserved on Fourvière Hill. The amphitheatre (in the photo) serves the city to this day.

STOLICA KINA
THE CAPITAL OF CINEMA

Wędrując po lyońskiej starówce, napotkamy największą w Europie dzielnicę z czasów renesansu. Ale to zaledwie początek atrakcji tego niezwykłego miasta usianego zabytkami z historią od antyku po nowoczesność. Nie można pominąć muzeum poświęconego braciom Lumière, którzy właśnie w Lyonie skonstruowali kinematograf i w 1895 r. nakręcili pierwszy film – *Wyjście robotników z fabryki*.
Lyon's old town has the largest Renaissance district in Europe. But this is just the beginning of the attractions of this extraordinary city whose history dates back to antiquity. Be sure to visit the museum dedicated to the Lumière brothers, who constructed a cinematograph in Lyon and made the first film - *Workers Leaving the Lumière Factory* (1895).

Niektóre z lokalnych lyońskich serów to krowi Saint-Félicien i kozi Rigotte de Condrieu.
Some of Lyon's local cheeses include the cow's milk Saint-Félicien and the goat's milk Rigotte de Condrieu.

© SHUTTERSTOCK (6), ADOBE STOCK (2)

LITTLE DUTCH
enjoy the little things

LITTLE DUTCH zamienia codzienność w przygodę dzięki przyciągającym wzrok wzorom, atrakcyjnym fakturom i wesołym kolorom.

Produkty **LITTLE DUTCH** z pewnością są fascynujące dla Twojego dziecka. Zachęcają do uruchomienia wyobraźni i pomagają w rozwijaniu nowych umiejętności. A przede wszystkim, są niesamowitą zabawą dla całej rodziny.

Świat Przyjazny Dziecku
NAGRODA ZA DESIGN

Nagroda za design dla kolekcji LITTLE FARM

Zabawki LITTLE DUTCH są zawsze wykonane z bezpiecznych materiałów wysokiej jakości: często jest to naturalne drewno, bawełna. Wszystkie projektowane są z dbałością o każdy detal w Holandii.

Sprawdź na kidsinspirations.pl oraz w dobrych sklepach z artykułami dla dzieci i... *enjoy the little things.*

Zajrzyj na nasz Instagram

little_dutch_polska

Muzeum Narodowe Kataru w Dosze kształtem nawiązuje do naturalnych kryształów tzw. róży pustyni. Jego bryła, składająca się z wielu przenikających się dysków, była dużym wyzwaniem dla inżynierów. Największy dysk ma średnicę 87 m.
The shape of the Qatar National Museum in Doha refers to the natural crystals called desert rose. Its shape, consisting of many interpenetrating disks, posed a big challenge for engineers. The largest disc has a diameter of 87 m.

Witaj w przyszłości

Welcome to the future

W tych budynkach próżno szukać inspiracji tradycją i nawiązań do znanych stylów w architekturze. Zrywają z przeszłością i śmiało patrzą w przyszłość. Oto ikony futuryzmu.

In these buildings, you won't find any inspiration from tradition or references to well-known architectural styles. They break with the past and boldly look to the future. These are the icons of futurism.

Powyżej:
Centrum Hejdara Alijewa w Baku w Azerbejdżanie. W giętkiej, gładkiej sylwetce budynku łatwo rozpoznać futurystyczny styl słynnej irackiej architektki Zahy Hadid.
Above: Heydar Aliyev Center in Baku, Azerbaijan. In the smooth silhouette of the building, it is easy to recognize the futuristic style of the famous Iraqi architect Zaha Hadid.

Po lewej:
Architektoniczny symbol hiszpańskiego Bilbao – zbudowane z tytanowej blachy i szkła Muzeum Guggenheima.
Left: Architectural symbol of Spanish Bilbao – The Guggenheim Museum, built of titanium sheets and glass.

Po prawej:
Pełna miedzi i szkła bryła Centrum Wystawy Światowej EXPO w Szanghaju.
Right: The structure of the EXPO World Exhibition Center in Shanghai, filled with copper and glass.

Trudno wyobrazić sobie bardziej futurystyczny budynek niż Muzeum Przyszłości w Dubaju. Ten wizjonerski projekt zadziwia zarówno z zewnątrz, jak i od wewnątrz. Ma kształt asymetrycznego torusa, a został zaprojektowany przez rodzime studio architektoniczne Killa Design.
It's hard to imagine a more futuristic building than the Future Museum in Dubai. This visionary project amazes both from the outside and from the inside. It has the shape of an asymmetric torus and was designed by the local architectural studio Killa Design.

Powyżej: Muzeum Sztuki Współczesnej w Niterói pod Rio de Janeiro przypomina statek kosmiczny. Budynek zaprojektował w 1996 r. najsłynniejszy brazylijski architekt Oscar Niemeyer.
Above: The Museum of Contemporary Art in Niterói, near Rio de Janeiro, resembles a spaceship. The building was designed in 1996 by the most famous Brazilian architect, Oscar Niemeyer.

Po prawej:
Centrum Kultury Światowej im. Króla Abdulaziza w Dhahranie w Arabii Saudyjskiej.
W przypominającym skalną formację budynku mieszczą się teatr, kino i muzeum.
Right: The King Abdulaziz Centre for World Culture in Dhahran, Saudi Arabia. The building, resembling a rock formation, houses a theatre, a cinema and a museum.

Powyżej: Miasteczko Sztuki i Nauki w Walencji. To kompleks pięciu budynków o niezwykłych formach, projektu dwóch miejscowych architektów: Santiago Calatravy i Felixa Candeli. Potocznie zwany "dzielnicą przyszłości".
Above: City of Arts and Sciences in Valencia. It is a complex of five buildings characterised by unusual forms, designed by two local architects: Santiago Calatrava and Felix Candela. It's commonly called "district of the future".

Po lewej (wizualizacja): Surowe, geometryczne wnętrza nowego gmachu Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie. Zaprojektowany przez nowojorskie studio Thomas Phifer and Partners budynek zostanie udostępniony zwiedzającym już w październiku.
Left (visualisation): Raw, geometric interiors of the new building of the Museum of Modern Art in Warsaw. Designed by the New York studio Thomas Phifer and Partners, the building will open to visitors in October.

© SHUTTERSTOCK (5), GETTYIMAGES, ADOBE STOCK (2), PETER GUTHRIE/PRACOWNIA THOMAS PHIFER AND PARTNERS

HOTEL
MAZURSKI RAJ

HOTEL MAZURSKI RAJ MARINA & SPA – W HARMONII Z LUDŹMI I NATURĄ

HOTEL MAZURSKI RAJ MARINA & SPA – IN HARMONY WITH PEOPLE AND NATURE

Hotel Mazurski Raj to nowoczesny i ekskluzywny obiekt przepięknie położony nad brzegiem jeziora Bełdany i otoczony lasami Puszczy Piskiej. Jesienią 2024 roku do dyspozycji Gości będą nowe pokoje i atrakcje.

Wystrój i atmosfera przeniosą ich w świat mazurskich legend, oferując unikalne doświadczenie regionalnej historii i tradycji połączonej z innowacjami technologicznymi. Goście mogą skorzystać z noclegu w 173 komfortowych pokojach, 12 luksusowych apartamentach oraz 18 domkach. Hotel oferuje zróżnicowane możliwości odpoczynku m.in. SPA i saunarium, rejsy katamaranem, łodzie do turystyki rekreacyjnej i uprawiania sportów wodnych, rowery elektryczne, wycieczki quadami, nowoczesną salę zabaw dla dzieci.

Regionalna oferta gastronomiczna hotelu jest doceniana przez gości. *Trattoria w Puszczy* już dwukrotnie znalazła się na liście 100 najlepszych restauracji w Polsce. Dla gości biznesowych dostępne jest nowoczesne centrum konferencyjno-eventowe z możliwością realizacji wydarzeń dla ok. 500 osób.

Więcej na: *mazurskiraj.pl*

Hotel Mazurski Raj is a new and exclusive facility beautifully situated on the shores of Lake Bełdany and surrounded by the Piska Forest. New rooms and attractions will be available in the autumn of 2024.

The decor and atmosphere will transport you to the world of Masurian legend, offering a unique experience of regional history and tradition combined with technological innovations. You can choose between 173 luxurious rooms, 12 luxury apartments and 18 cottages. The hotel offers many and varied relaxation options, including a SPA and saunarium, catamaran cruises, boats for recreational tourism and water sports, electric bikes, quad trips, and a state-of-the art children's playroom.

The hotel's regional gastronomic offering never fails to impress. Trattoria w Puszczy has already been included on the list of the 100 best restaurants in Poland twice. For business guests, the hotel offers a modern conference and event centre with a capacity of approx. 500 people.

More at: *mazurskiraj.pl*

Fundusze Europejskie Polska Wschodnia
Rzeczpospolita Polska
Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

Projekt "Mazurskie Legendy" jest realizowany w ramach umowy o dofinasowanie nr POPW.01.03.02-28-0009/19-00 podpisanej w dniu 14 listopada 2019 r.
The "Masurian Legends" project is implemented under the co-financing agreement No. POPW.01.03.02-28-0009/19-00 signed on November 14, 2019.

Widok na miasto z archipelagu wysepek Toronto Islands.
View of the city from the Toronto Islands archipelago.

Moje Toronto
MY TORONTO

To miasto pełne różnorodności i niespodzianek. Niezależnie od tego, czy szukałam doświadczeń kulinarnych, sztuki czy kontaktu z naturą, zawsze pozytywnie mnie zaskakiwało.
It is a city full of diversity and surprises. Regardless of whether I've looked for culinary experiences, art or contact with nature, I have always been positively surprised.

poleca / recommends

Hanna Ostrowska
Stewardesa w PLL LOT
Flight attendant

Szefowa pokładu, z LOT-em związana od 6 lat. Uwielbia poznawanie nowych miejsc oraz zwyczajów. Jej pasją jest jeździectwo, czas wolny chętnie spędza aktywnie – spacery, jazda na rowerze oraz wędrówki górskie.
Purser; she's spent with LOT 6 years, loves getting to know new places and customs. A passionate horse-rider, who loves spending her free time actively - walking, cycling and mountain hiking.

Toronto jest najbardziej wielokulturowym miastem świata – żyją tu przedstawiciele ponad 200 narodów i grup etnicznych, w tym ok. 100 tys. Polaków.
Toronto is the most multicultural city in the world - representatives of over 200 nations and ethnic groups live here, including approximately 100,000 Poles.

ENKLAWA PRZYRODY
NATURE ENCLAVE

High Park to największy park w Toronto. Ma aż 164 ha, a ponad dwie trzecie jego powierzchni miasto utrzymuje w stanie jak najbardziej zbliżonym do naturalnego. Część jego terenów jest pełnoprawnym rezerwatem przyrody. Mimo że leży w środku miasta, jest prawdziwą oazą natury.
High Park is the largest park in Toronto. It covers 164 ha, and the city maintains over two-thirds of its area in a condition as close to natural as possible. Some of its areas are a full-fledged nature reserve. Even though it is located in the middle of the city, it is a true oasis of nature.

Toronto International Film Festival to jedna z najważniejszych filmowych imprez na świecie.

The Toronto International Film Festival is one one of the most important film events in the world.

POSTINDUSTRIALNY UROK
POST-INDUSTRIAL CHARM

Distillery District to urokliwa dzielnica znana z pieczołowicie odrestaurowanych XIX-wiecznych ceglanych budynków po dawnych gorzelniach. Dano im drugie życie i dziś działają tu galerie sztuki, sklepy z designem i modą vintage, teatr oraz ponad 20 kawiarń, barów i restauracji.
The Distillery District is a charming district known for its carefully restored 19th-century brick distilleries. These have been a new lease of life as art galleries, vintage design and fashion stores, a theatre, and over 20 cafes, bars and restaurants.

Tokyo Beef Poutine, czyli połączenie frytek, wołowiny i sera.
Tokyo Beef Poutine is a mix of fries, beef and cheese.

Nie przegap / Don't miss it

SZTUKA ULICY
STREET ART

Toronto to prawdziwa mekka dla miłośników i artystów sztuki ulicznej. Najsłynniejszym miejscem w mieście jest Graffiti Alley, uliczka położona dwa kroki od słynnej CN Tower. Murale można też podziwiać w dzielnicy
Toronto is a real mecca for street art lovers and artists. The most famous place in the city is Graffiti Alley, which is only a stone's throw from the famous CN Tower. The Little Jamaica district also has plenty of murals (pictured).

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

Casa Loma (powyżej) to imponująca neogotycka willa, którą w 1914 r. wybudował finansista, sir Henry Mill Pellatt. Dziś mieści się w niej ogólnodostępne muzeum.
Casa Loma (above) is an impressive neo-Gothic villa built in 1914 by financier Sir Henry Mill Pellatt. Today it houses a public museum.

ARTYSTYCZNA BOHEMA
ARTISTIC BOHEMA

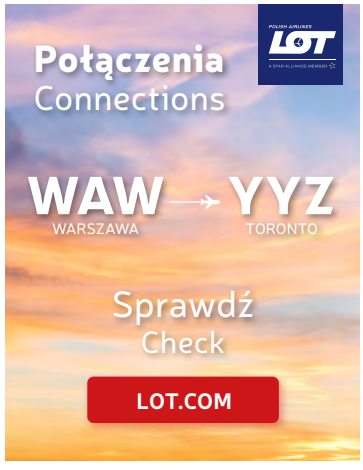
W Toronto każda dzielnica jest unikalna. Polecam odwiedzić modną nieprzerwanie od lat 60. Yorkville. Pełna wiktoriańskich budynków z końca XIX w. od dawna przyciąga artystów. Tworzyli tu m.in. Margaret Atwood, Joni Mitchell i Neil Young.
Every district in Toronto has its own character. I recommend visiting Yorkville, which has been fashionable since the 1960s. Full of Victorian buildings from the late 19th century, it has long attracted artists, including Margaret Atwood, Joni Mitchell, and Neil Young.

NIE TYLKO NA LĄDZIE
NOT ONLY ON THE LAND

Położone nad jeziorem Ontario Toronto jest miastem nierozerwalnie związanym z wodą. Żeglowanie i sporty wodne są dla mieszkańców codziennością, podobnie jak świetne ryby i owoce morza. Polecam wycieczkę na wysepki Toronto Islands ze świetnym widokiem na miasto.
Being situated on the shore of Lake Ontario, Toronto is inextricably linked with water. Sailing and water sports are common pastimes, and great fish and seafood are taken for granted. I recommend a trip to the Toronto Islands, which give a great view of the city.

18 MILIONÓW EKSPONATÓW
18 MILLION EXHIBITS

Tak olbrzymią kolekcję można obejrzeć w Royal Ontario Museum, jednym z największych muzeów Ameryki Północnej. Instytucja gromadzi eksponaty z dziedzin nauk o Ziemi, historii naturalnej, biologii, ewolucji, kultury i sztuki. Mieści się w kilku budynkach, m.in. futurystycznym Michael Lee-Chin Crystal, bryłą rzeczywiście przypominającą kryształ.
This gigantic collection can be admired at the Royal Ontario Museum, one of the largest in North America. The institution collects exhibits from the earth sciences, natural history, biology, evolution, culture, and art. It is located in several buildings, including the futuristic Michael Lee-Chin Crystal, which is crystalloid in shape.



© BARTOSZ GOLEC, ADOBE STOCK (2), SHUTTERSTOCK, GETTYIMAGES (3), DESTINATION TORONTO (3), ROYAL ONTARIO MUSEUM: THE GEORGE CROFTS COLLECTION/T. M.P.

Eksperci Życia Bez Kredytu

Dowiedz się jak pomagamy od 9 lat

ŻBK

zaufaj ekspertom
9 lat pomocy
konsumentom

www.zyciebezkredytu.pl

Lecimy na trekking
Let's go trekking

Prowadzą przez góry, wąwozy, winnice, jeziora, laguny, formacje lodowcowe – początek jesieni to świetny czas na wędrówki po pieszych szlakach. They take us through mountains, gorges, vineyards, lakes, lagoons, and glacial formations - the beginning of autumn is a great time for hitting the hiking trails.

tekst | by **MICHAŁ GŁOMBIOWSKI, SŁAWOMIR BORKOWSKI**

Trasa bardzo łatwa Very easy route.

Trasa bardzo trudna Very difficult route.

STANY ZJEDNOCZONE / USA

Angels Landing

PL

Ten wytyczony przez skały i kaniony Parku Narodowego Zion (Syjon) szlak liczy 4 km w jedną stronę. Na pomysł poprowadzenia tam trasy wpadł w 1925 r. Walter Ruesch, pierwszy zarządca parku. Do dziś upamiętniają go Walter's Wiggles – seria 21 stromych, wykutych w skale zakosów. Zanim zaczniecie się nimi wspinać, czeka was płaski odcinek na rozgrzewkę – choć może to nie najlepsze słowo, bo szlak prowadzi przez Refrigerator Canyon (Kanion Lodówkę). Zakosy doprowadzają na Scout Lookout. To doskonałe miejsce na przekąskę i nasycenie wzroku panoramą. Dwie trzecie przewyższenia macie już za sobą. Wielu turystów decyduje się na tym poprzestać, bo ostatni odcinek, nazywany West Rim Trail, jest tyleż efektowny, co niebezpieczny. Dlatego do przejścia końcówki trasy konieczne jest zezwolenie dyrekcji parku. West Rim Trail prowadzi wąziutkim grzbietem, którego pokonanie ułatwiają łańcuchy. Nagrodą za zmagania z niespełna kilometrowym odcinkiem jest widok ze szczytu: zielone dno kanionu i kilkusetmetrowe ściany z rudego piaskowca – gigantyczna katedra natury.

ENG

This trail, which wends its way through the rocks and canyons of Zion National Park, is 4 km each way. It is the brainchild of Walter Ruesch, the first manager of the park, who marked it out in 1925. The legacy of Ruesch lives on in Walter's Wiggles - a series of 21 steep bends carved into the rock. Before you start climbing them, there is a flat section to get you warmed up - although this may not be the best word, given that the trail leads through Refrigerator Canyon. The bends lead to Scout Lookout. This is a perfect place to take a pitstop and admire the panorama. And at this stage, you've already covered two thirds of the elevation gain. Many tourists decide to stop here, because the last section - the West Rim Trail – is as dangerous as it is impressive. So much so that prior permission from the park management is required to traverse it. The West Rim Trail leads along a narrow ridge, although there are chains to assist. This final section is less than a kilometre, but very demanding. The reward is the view from the top - the green bottom of the canyon and red sandstone walls hundreds of metres high - a gigantic cathedral of nature.

SZWAJCARIA / SWITZERLAND

Szwajcarski szlak wina *Swiss wine track*

PL

Ten szlak nie prowadzi przez Alpy! Jest niewymagający i pozbawiony stromych podejść czy karkołomnych zejść – jego poziom trudności zależy głównie od tego, w ilu winnicach zatrzymacie się na degustację. Trasę poprowadzono na północnych brzegach Jeziora Genewskiego, pośród tarasów winnych Lavaux, które istnieją tu co najmniej od XI w. Wędrówkę rozpoczynamy w zabytkowym miasteczku Lutry. Pierwszy odcinek prowadzi promenadą nad jeziorem. Po mniej więcej 2 km szlak wspina się na winne tarasy – to w zasadzie jedyne konkretniejsze podejście na trasie. Po drodze mijamy kilka efektownych punktów widokowych, jak Terrasse des Echelettes. A także urokliwych miasteczek: Vilette, Riex czy Espesses. Na pewno warto się zatrzymać w co najmniej kilku z licznych winnic, np. Fischer Vins – ze stołami na tarasie, czy Didier Imhof – ze sklepem w charakterystycznym budyneczku La Chapelle. Ostatnie miejsce jest dogodnie położone w Rivaz, skąd jest już tylko 1,5 km do mety. Znajduje się ona w Saint-Saphorin – zabytkowym miasteczku, gdzie brukowane uliczki poprowadzą was do XVI-wiecznego kościółka. Możecie podziękować w nim za wspaniały dzień pełen słońca i wina.

ENG

This route does not lead through the Alps. It is undemanding and without steep ascents or breakneck descents - its level of difficulty depends mainly on how many vineyards you stop at along the way. The route runs along the northern shore of Lake Geneva, through the Lavaux wine terraces, which have been here since at least the 11th century. The hike begins in the historic town of Lutry. The first section leads along the lakeside promenade. After about 2 km, the trail climbs to the vine terraces - this is the only remotely demanding approach on the route. On the way, you pass several impressive beauty spots, such as Terrasse des Echelettes, and some very charming towns, e.g., Vilette, Riex and Espesses. It is definitely worth stopping at some of the numerous vineyards, e.g., Fischer Vins, which has tables on the terrace, or Didier Imhof, which boasts a shop in the characteristic La Chapelle building. The last stop is conveniently located in Rivaz, from where it is only 1.5 km to the finish line in Saint-Saphorin. This is a historic town whose cobblestone streets lead to a 16th-century church. You are in for a wonderful day full of bright sunshine and wonderful wine.

Celem szlaku La Cola de Caballo (powyżej) są kaskady wodne, do których piechurzy docierają po mniej więcej 3 godz., droga powrotna wymaga już tylko 2 godz., bo trasa wiedzie lekko w dół. The destination of the La Cola de Caballo trail (above) are the water cascades, which hikers reach after about 3 hours. The return journey takes only 2 hours, because the route leads slightly downhill.

HISZPANIA / SPAIN

Peñalara

PL Jeden z bardziej znanych szlaków w madryckim regionie. Mająca 14 km pętla przecina Park Narodowy Sierra de Guadarrama, mijając naturalne laguny i formacje lodowcowe. Jej głównym punktem jest szczyt Peñalara (2428 m). Szlak jest dobrze oznakowany, przewyższenia na trasie wynoszą ok. 650 m, jego pokonanie nie wymaga dużych umiejętności. Będziecie przemierzać sosnowe lasy, wspinać się na szczyty (m.in. Hermana Menor i Hermana Mayor), a gdy pokonacie najtrudniejszy odcinek – turnię Los Claveles z wąskimi fragmentami – pozostanie relaksujący odcinek z widokiem na zalew Pinilla. *MG*

ENG One of the most famous routes in the Madrid region. The 14km loop crosses the Sierra de Guadarrama National Park, passing natural lagoons and glacial formations. Its main point is the Peñalara peak (2,428 m). The trail is well marked, the elevation gain on the route is approximately 650 m, and its completion does not require much skill. You will traverse pine forests, climb peaks (including Hermana Menor and Hermana Mayor), and once you've overcome the most difficult section - the Los Claveles crag, with its narrow sections – you'll be able to enjoy the last, relaxing section with a view of the Pinilla Lagoon. *MG*

Przemierzenie 14-kilometrowej trasy Peñalara zajmuje ok. 6 godz.
The 14-kilometre Peñalara route takes approx. 6 hours.

HISZPANIA / SPAIN

La Cola de Caballo

PL Szlak (17,5 km) wiedzie przez dolinę Valle de Ordesa w Pirenejach, prowadząc do kilku wodospadów. Będziesz szedł przez lasy wzdłuż rzeki Arazas, aż do punktu widokowego nad wodospadem Arripas. Dalej wchodzisz pomiędzy buki i docierasz do drugiej kaskady – El Estrecho. Później miniesz jaskinię Frachinal, kolejny wodospad Las Gradas de Soaso i punkt widokowy na szczyt Monte Perdido. Ostatni etap wędrówki wiedzie przez cyrk lodowcowy Soaso, ku wodospadowi Cola de Caballo. *MG*

ENG The trail (17.5 km) runs through the Ordesa Valley in the Pyrenees, leading to several waterfalls. It takes you through the forests along the Arazas River until you reach the viewpoint above the Arripas Falls. Then it leads through a beech grove to reach the second cascade - El Estrecho. Later, you will pass the Frachinal Cave, another waterfall, Las Gradas de Soaso, and an observation point overlooking the top of Monte Perdido. The last stage of the hike leads through the Soaso glacial cirque to the Cola de Caballo waterfall. *MG*

Ostatni fragment, turnia Los Pájaros, jest już bardzo przyjemny i oferuje najpiękniejsze krajobrazy z lagunami Claveles, Cinco Lagunas i Grande de Peñalara.
The last part, the Los Pájaros crag, is very pleasant and offers the most beautiful landscapes with the Claveles, Cinco Lagunas and Grande de Peñalara lagoons.

KOREA PŁD. / SOUTH KOREA

Grzbiet Jirisan

Jirisan Ridge

Dla wielu Koreańczyków góry Parku Narodowego Jirisan uważane są za święte.
For many Koreans, the mountains of Jirisan National Park are considered sacred.

PL

Park Narodowy Jirisan jest jednym z popularniejszych celów koreańskich piechurów. Chcą się zanurzyć w dziewiczych lasach, wędrować wzdłuż strumieni i przez kwietne łąki, a także zobaczyć ciągnącą się po horyzont górską panoramę. W parku wyznaczono kilkadziesiąt pieszych szlaków, za najbardziej spektakularny (ale też i wymagający) uchodzi jednak Jirisan Ridge. To wędrówka po górskim grzbiecie na dystansie 59 km, od świątyń Hwaeomsa na wschodzie do Daewonsa na zachodzie. Na piechurów czeka po drodze pięć górskich schronisk. Ukończenie trasy zajmuje od trzech do pięciu dni, zależenie od formy fizycznej i tempa. Dziennie pokonuje się od 10 do 15 km. I choć ta odległość nie wydaje się duża, trzeba wziąć pod uwagę, że przez większość marszu trasa idzie wzniesieniami, zahaczając o kolejne szczyty pasma górskiego. Trudność szlaku jest zmienna – niektóre odcinki są łatwe, jest jednak też kilka uznawanych za „eksperckie". Niedogodność polega na sporych przewyższeniach. Kolana i mięśnie nóg szczególnie odczują strome zejścia pomiędzy skalnymi blokami. Pokonanie dziennego dystansu zajmuje więc z postojami ok. 7–10 godz.

ENG

The Jirisan National Park is one of the most popular destinations for Korean hikers. You can immerse yourself in virgin forests, wander along streams and through flowering meadows, and enjoy mountain views stretching up the horizon. There are dozens of hiking trails in the park, but Jirisan Ridge is considered the most spectacular (but also the most demanding). It's a 59 km hike along from the temples of Hwaeoms in the east to Daewons in the west. Five mountain huts await you along the way. It takes three to five days to complete the route, depending on how fit you are. And although this distance does not seem long, you have to take into account that for most of the walk, the route goes uphill along the peaks of the mountain range. The difficulty of the trail is variable – some sections are easy, but a few are considered to be the domain of "experts". The inconvenience lies in the considerable elevation gain. The knees and leg muscles will have to make a particular effort while conquering steep descents between rock blocks. Covering the daily distance, including the stops, takes approximately 7–10 hours.

pl.jbl.com

PRAWDZIWIE BEZPRZEWODOWE SŁUCHAWKI Z REDUKCJĄ HAŁASU I SMART CHARGING CASE™

LIVE BEAM 3

JBL Live Beam 3
Prawdziwie bezprzewodowe słuchawki dokanałowe o konstrukcji zamkniętej. Hi-Res Audio Wireless z charakterystycznym brzmieniem JBL oraz wygodne etui Smart Charging Case™ do sterowania bez aplikacji. Technologia True Adaptive Noise Cancelling z niestandardowym sterowaniem. Łącznie do 48 godzin odtwarzania (12 godz. pracy słuchawek i 36 godz. zapasu w etui ładującym). Ochrona przed wodą i kurzem IP55, technologia Personi Fi 3.0 oraz aplikacja JBL Headphones.

LIVE BUDS 3

JBL Live Buds 3
Prawdziwie bezprzewodowe słuchawki dokanałowe. Hi-Res Audio Wireless z charakterystycznym brzmieniem JBL oraz wygodne etui Smart Charging Case™ do sterowania bez aplikacji. Technologia True Adaptive Noise Cancelling z niestandardowym sterowaniem. Łącznie do 40 godzin odtwarzania (10 godz. pracy słuchawek i 30 godz. zapasu w etui ładującym). Ochrona przed wodą i kurzem IP55, technologia Personi Fi 3.0 oraz aplikacja JBL Headphones.

LIVE FLEX 3

JBL Live Flex 3
Prawdziwie bezprzewodowe słuchawki douszne o konstrukcji otwartej. Hi-Res Audio Wireless z charakterystycznym brzmieniem JBL oraz wygodne etui Smart Charging Case™ do sterowania bez aplikacji. Technologia True Adaptive Noise Cancelling z niestandardowym sterowaniem. Łącznie do 50 godzin odtwarzania (10 godz. pracy słuchawek i 40 godz. zapasu w etui ładującym). Ochrona przed wodą i kurzem IP54, technologia Personi Fi 3.0 oraz aplikacja JBL Headphones.

PORTUGALIA / PORTUGAL

Wzdłuż lewad Along the levadas

PL

Trekking na Maderze to wędrówki po górach, naturalnych ogrodach i nad oceanem. Często jednocześnie. Tutejsza trekkingowa infrastruktura jest w dużej części wielowiekowa. Kiedy bowiem w XVI w. w południowej części wyspy zaczęto uprawiać trzcinę cukrową i bananowce, okazało się, że brakuje wody. Trzeba więc było formować i żłobić w skałach koryta (tzw. lewady), by z gór na północy sprowadzić nimi wodę na plantacje. Tak stworzono rozległy grawitacyjny system nawadniający (długość lewad to ok. 2,5 tys. km). Ponieważ te sztuczne cieki wodne wymagały konserwacji i monitorowania, powstały wzdłuż nich ścieżki. Dziś stanowią kręgosłup trekkingowego systemu – niemal połowa szlaków wiedzie wzdłuż nich. Oficjalnych turystycznych tras jest 30. Oznaczane są skrótem PR (Pequena Rota, „krótka trasa") i numerem. Matką wszystkich jest szlak PR nr 1, 12-kilometrowy, wiodący granią między Pico do Areeiro a najwyższym szczytem wyspy Pico Ruivo. Należy do najtrudniejszych na Maderze, z mnóstwem przewyższeń. I choć jest dobrze zabezpieczony, serce wędrowca nie raz zadrży na przepaścią. Inna propozycja to Levada das 25 Fontes (25 Źródeł, PR 6). Prowadzi przez pierwotny las wawrzynowy Laurissilva figurujący na liście światowego dziedzictwa UNESCO. Czaruje też wrzosowiskami, wodospadami i jeziorem zasilanym źródłami. *SB* ■

ENG

Trekking in Madeira means hiking in the mountains, natural gardens, and by the ocean. Often simultaneously. The local trekking infrastructure goes back centuries. The lack of water soon became apparent when sugar cane and banana trees began to be cultivated in the southern part of the island in the 16th century. The only solution was to carve throughs in the rocks (levadas) to bring water from the mountains in the north. This naturally led to the creation of an extensive gravity irrigation system (the length of the levadas is approximately 2,500 km). Because these artificial watercourses required maintenance and monitoring, paths were laid out alongside them. Today, they constitute the backbone of the trekking system - almost half of the trails run along them. There are 30 official tourist trails. They are marked with the abbreviation PR (Pequena Rota, short route) and a number. The mother of them all is the PR trail No. 1. It is 12 kilometres long, and leads along the ridge between Pico do Areeiro and the highest peak of the island, Pico Ruivo. The trail is one of the most difficult in Madeira, with lots of elevation gain. And although it is well secured, the wanderer's heart will often tremble at the abyss. Another proposal is Levada das 25 Fontes (25 springs, PR 6). This one runs through the island's primeval laurel forest, a UNESCO World Heritage Site. You cannot fail to be enchanted by the many moors, waterfalls, and a lake fed by springs. *SB* ■

Szlaki PR wiodą zwykle tam i z powrotem do punktu startowego. Mają różną długość i stopień trudności. Z reguły są kilkukilometrowe i ich pokonanie nie wymaga nadzwyczajnej sprawności. Są doskonale oznakowane.
PR trails usually lead back and forth to the starting point. They vary in length and difficulty level. They are usually several kilometers long and covering them does not require extraordinary fitness. They are perfectly marked.

© ADOBE STOCK (3), SHUTTERSTOCK (3), LOOK PHOTOS

PHILIPS

sonicare

2 minuty z Philips Sonicare to jak miesiąc szczotkowania szczoteczką manualną.

2 minutes with Philips Sonicare is like a month of brushing with a manual toothbrush.

TESTUJ 30 dni
Satysfakcja albo zwrot pieniędzy

SONICZNE DOCZYSZCZENIE OD PHILIPS SONICARE

SONIC CLEANING WITH PHILIPS SONICARE

Zastanawiasz się, jak jeszcze lepiej zadbać o swój uśmiech oraz zdrowie? I czy Twoja higiena jamy ustnej jest wystarczająca? Wypróbuj szczoteczkę Philips Sonicare Prestige 9900.

Are you wondering how to take better care of your smile and if your current oral hygiene is sufficient? Try the Philips Sonicare Prestige 9900 toothbrush.

Zdrowie i Twój uśmiech są dla Ciebie ważne, prawda? Jeśli chcesz mieć najlepsze rezultaty higieny jamy ustnej i doczyszczone zęby, zmień szczoteczkę manualną na zaawansowaną szczoteczkę soniczną Philips Sonicare Prestige 9900 z końcówką All-in-One, która usunie płytkę nazębną znacznie szybciej i skuteczniej, zapewniając m.in. do 20x mniej płytki bakteryjnej i do 100 proc. mniej przebarwień.* To zdecydowanie najlepsza soniczność od Philips Sonicare!

Health and your smile are important to you, aren't they? If you want the best oral hygiene results and squeaky clean teeth, replace your manual toothbrush with the advanced Philips Sonicare Prestige 9900 toothbrush with the All-in-One tip, which removes dental plaque faster and more effectively, ensuring up to 20 times less bacterial plaque and up to 100% less discoloration.* This is definitely the best sonic technology from Philips Sonicare!

* z końcówką A3 Premium All-in-One; w programie czyszczenia Clean, w porównaniu do szczoteczki manualnej.
With the A3 Premium All-in-One head in the Clean cleaning program, compared to a manual toothbrush.

INWESTYCJA W ZDROWIE
INVESTMENT IN HEALTH

Philips Sonicare to długofalowa inwestycja w zdrowe zęby i dziąsła. Ponadto to szczoteczka soniczna rekomendowana przez Polskie Towarzystwo Stomatologiczne.
Philips Sonicare is a long-term investment in healthy teeth and gums. It is a sonic toothbrush recommended by the Polish Dental Association.

Z APLIKACJĄ WITH THE APP

Szczoteczkę możesz połączyć z aplikacją i sprawdzić, czy nie przegapiłeś jakiegoś miejsca. Ponadto możesz wybrać jeden z pięciu wstępnie ustawionych programów czyszczenia.
You can connect the toothbrush to the application and check if you might have missed any place. Moreover, you can choose one of the five pre-set cleaning programs.

ETUI Z OPCJĄ ŁADOWANIA
CASE WITH CHARGING OPTION

Dzięki poręcznemu i eleganckiemu etui z opcją ładowania za pomocą kabla USB, możesz zabrać ją wszędzie i mieć pewność, że zadbasz o zęby w każdych warunkach.
Thanks to the handy and elegant case with the option of charging via USB cable, you can take the toothbrush with you everywhere and be sure that you will take care of your teeth whatever the conditions.

16 cudów Polski

Wonders of Poland

Czytelnicy magazynu *National Geographic Traveler* wybrali najpiękniejsze miejsca w kraju, po jednym z każdego województwa. W plebiscycie oddano rekordowe 258 tys. głosów.

Readers of *National Geographic Traveler* magazine have chosen the most beautiful places in the country, one from each voivodeship. A record 258,000 votes were cast.

KUJAWSKO-POMORSKIE

Pałac w Ostromecku

Castle in Ostormecko

Niedaleko Bydgoszczy znajduje się niezwykły zespół pałacowo-parkowy. W jego skład wchodzi Pałac Stary (Mostowskich) zbudowany ok. 1730 r. (przebudowany pod koniec XIX w.), późnoklasycystyczny Pałac Nowy wzniesiony w 1849 r. wraz z zespołem tarasów oraz dobudowany w XIX w. Pałacyk Myśliwski. W pałacowym parku odbywają się koncerty i wydarzenia kulturalne, które przyciągają rzesze bydgoszczan i turystów.

There is an extraordinary palace and park complex near Bydgoszcz. It includes the Old (Mostowski) Palace, built around 1730 (rebuilt at the end of the 19th century), the late Classicist New Palace, built in 1849 with a complex of terraces, and the Hunting Palace, added in the 19th century. The palace park hosts concerts and cultural events that are popular with Bydgoszcz residents and tourists.

DOLNOŚLĄSKIE

Twierdza Srebrna Góra *Silver Mountain Fortress*

Jest obiektem unikatowym w skali całej Europy. I to nie tylko dlatego, że jest największą górską fortyfikacją na Starym Kontynencie. Twierdza Srebrna Góra to ciekawa, wielowątkowa historia sięgająca XVIII w., ale i II wojny światowej. Opowiedzą wam o niej fantastyczni przewodnicy. Do tego z twierdzy roztaczają się wspaniałe górskie widoki. Idealne miejsce dla rodzin.

The Silver Mountain Fortress is unique in Europe. And not only because it is the largest mountain fortification on the continent. The fortress has an interesting, multi-threaded history dating back to the 18th century and World War II. Fantastic guides will tell you all about it. Additionally, the fortress offers wonderful mountain views. An ideal place for families.

WARMIŃSKO-MAZURSKIE

Lidzbark Warmiński

Nazywany Perłą Warmii, do XIX w. był jej stolicą. Miasto dąży do tego, aby stać się uzdrowiskiem. Goście już dziś mogą korzystać ze zdrowotnych źródeł, zażywać kąpieli w Termach Warmińskich oraz odpocząć przy tężniach solankowych. W centrum miasta znajduje się średniowieczny zamek, który jest określany jako Wawel Północy.

Called the Pearl of Warmia, it was its capital until the 19th century. The city is now reinventing itself as a health resort. You can avail yourself of health springs, bathe in the Warmia Baths, and relax at the brine graduation towers. There is a medieval castle in the city centre, which is referred to as the Wawel of the North.

MOSZNA, OPOLSKIE

Fabryka robotów

Robot factory

To jedyne takie miejsce w Polsce, a może i w Europie. W tym wyjątkowym muzeum zobaczycie roboty inspirowane filmami science fiction. Jest ono dziełem jednego, niezwykle zdolnego człowieka, fana filmów fantasy, Sebastiana Kucharskiego. Największe roboty, jakie można zobaczyć na ekspozycji, mają nawet 3,5 m wysokości i ważą niemal tonę.

This is the only museum of its kind in Poland, and possibly the whole of Europe. The exhibits are all robots inspired by science fiction films. This amazing place is the work of Sebastian Kucharski, a sci-fi fan and an extremely talented man. The largest robots are up to 3.5 m tall and weigh almost a tonne.

ŁÓDŹ, ŁÓDZKIE

Centralne Muzeum Włókiennictwa z Łódzkim Parkiem Kultury Miejskiej

Central Textile Museum with Łódź City Culture Park

Posiada jedną z najbogatszych w świecie kolekcji współczesnej tkaniny artystycznej. Od 1972 r. cyklicznie organizuje prestiżową imprezę wystawienniczą Międzynarodowe Triennale. Muzeum multimedialne oferuje zwiedzającym możliwość wirtualnego obcowania z wybranymi eksponatami, zapoznania się z historią przemysłu włókienniczego, Białej Fabryki oraz rodziny Geyerów, która wciąż kryje wiele sekretów.

This facility has one of the richest collections of contemporary artistic textiles in the world. A prestigious exhibition event, the International Triennial, has regularly been held here since 1972. The multimedia museum lets you virtually experience selected exhibits and learn about the history of the textile industry, the White Factory and the Geyer family, which still hides many secrets.

CHEŁM, LUBELSKIE

Chełmskie Podziemia Kredowe

Chełm Chalk Tunnels

Obiekt wyjątkowy w skali kraju i Europy. Wydobycie kredy do celów gospodarczych odbywało się tutaj od średniowiecza do XIX w. W wyniku eksploatacji złóż powstał unikatowy i tajemniczy labirynt podziemnych korytarzy, które ciągną się pod całym Starym Miastem, i to na kilku kondygnacjach dochodzących do 20 m głębokości.

This system of tunnels is unique in Poland and Europe. Chalk was mined here commercially from the Middle Ages to the 19th century. This has left a mysterious labyrinth of underground tunnels that stretches under the entire Old Town. They have several floors and they reach depths of up to 20 meters.

TASTE POLAND

TYGLE | GDAŃSK

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

ŚLĄSKIE

Bielsko-Biała

Nazywana Miastem Splotów to kreatywna przestrzeń spotkań ludzi i pomysłów. W wielobarwnym wzorze pojawiają się dwa dominujące motywy: przepleciona nicią rzeki Białej historia dwóch kiedyś odrębnych miast. Samo dwumiasto Bielsko-Biała powstało w 1951 r., ale tworzące je Bielsko i Biała są dużo starsze. Miasto zachwyca podgórskim położeniem, bogatą historią i zabytkami.

Known as the City of Weaves, Bielsko-Biała is a creative place where people meet and ideas are exchanged. The dominant motif of its multicoloured fabric is two once separate cities on opposite banks of the Biała River. The bicity of Bielsko-Biała itself was established in 1951, but Bielsko and Biała are much older. The city's main attractions are its mountainous location, and its rich history and heritage.

WARMIŃSKO-MAZURSKIE

Prawosławny skit *Orthodox Skete*

Skit Świętych Antoniego i Teodozjusza Pieczerskich w Odrynkach to pierwsza prawosławna pustelnia w Polsce. Miejsce chronione przez rozlewiska Narwi. Jego założycielem był ojciec Gabriel. Odbywają się tu nabożeństwa, można też spacerować po nadnarwiańskich kładkach.

The Skete of Saints Anthony and Theodosius Pechersky in Odrynki is the oldest Orthodox hermitage in Poland. The place is protected by the Narew floodplains. Its founder was Father Gabriel. Church services are held here, and you can also walk along the Narew footbridges.

ZACHODNIOPOMORSKIE

Park Dworski, Iłowa
Dworski Park, Iłowa

Park jest nie tylko ulubionym miejscem spacerów mieszkańców Iłowej, lecz także znaną atrakcją turystyczną. Można w nim podziwiać ogród angielski czy francuski. Szczególną wartość ma jednak pierwszy japoński ogród założony w Europie na początku XX w.

The park is not only a favourite place for walks of the residents of Iłowa, but also a famous tourist attraction. You can admire English or French gardens here. However, it's the Japanese garden, established at the beginning of the 20th century as the first Japanese garden in Europe, that is especially worth seeing.

POMORSKIE

Bory Tucholskie *Tuchola Forests*

To nazwa parku narodowego oraz popularnego regionu. Są jednym z największych kompleksów borów sosnowych na terenie Polski, nazywanym często zielonymi płucami. Przyciągają nie tylko walorami przyrodniczymi, ale też unikatową mieszanką kultur – Borowiaków Tucholskich, Kaszubów i Kociewiaków.

This is the name of a national park and a very popular region. The Tuchola forests are one of the largest complexes of pine forests in Poland. They are commonly known as green lungs. Their attraction not only lies in their natural values, but also in the regional mix of cultures - Borowiak Tuchola, Kashubian and Kociewiak.

TASTE POLAND

VINISSIMO | SOPOT

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

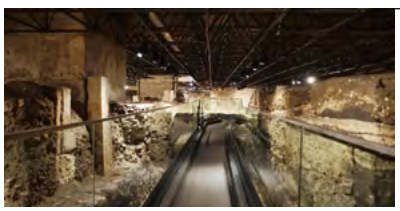
DESTINATION PARTNER

ŁAŃCUT, PODKARPACKIE

Zamek w Łańcucie
Castle in Łańcut

Jedna z najcenniejszych rezydencji arystokratycznych w Polsce. Wzniesiony na polecenie Stanisława Lubomirskiego w latach 1629–1642 na miejscu warowni Stanisława Stadnickiego zwanego Diabłem Łańcuckim. Zespół zamkowy słynie ze znakomitych wnętrz mieszkalnych oraz cennej kolekcji pojazdów konnych. Takich komnat zamkowych ze świecą szukać gdziekolwiek indziej w Polsce.

One of Poland's most prized aristocratic residences. Erected on the orders of Stanisław Lubomirski in 1629–1642 on the site of the stronghold of Stanisław Stadnicki, known as the Łańcut Devil. The castle complex is famous for its exquisite residential interiors and its priceless collection of horse-drawn vehicles. You won't find castle chambers like these anywhere else in Poland.



WIŚLICA, ŚWIĘTOKRZYSKIE

Muzeum archeologiczne
Archaeological Museum

Wiślica jest najbogatszym zespołem zabytkowym na Ponidziu i jednocześnie kolebką polskiej państwowości. Jej dzieje sięgają aż IX w. i wiązane są z państwem Wiślan. W Muzeum Archeologicznym na turystów czeka unikatowy podziemny szlak łączący najcenniejsze wiślickie skarby. Ścieżka obejmuje pawilon archeologiczny oraz rezerwat archeologiczny.

Wiślica is the richest historic complex in Ponidzie. It is also the cradle of Polish statehood. Its history dates back to the 9th century and is associated with the Vistula state. The Archaeological Museum has an underground trail connecting the most valuable treasures of Wiślica. The path includes an archaeological pavilion and an archaeological reserve.

ZACHODNIOPOMORSKIE

Darłowo

Niezwykle urocze miasteczko nad Bałtykiem. Znane głównie z pięknych plaż i malowniczych widoków. W jego centrum znajduje się średniowieczny Zamek Książąt Pomorskich. To tu urodził się Eryk Pomorski, jedyny król Danii, Szwecji i Norwegii z pomorskiej dynastii Gryfitów. Darłowo oferuje również liczne możliwości aktywnego wypoczynku.

An extremely charming town on the Baltic Sea, known mainly for its beautiful beaches and picturesque views. In its centre there stands the medieval Castle of the Pomeranian Dukes. It was here that Eric of Pomerania was born, the only king of Denmark, Sweden and Norway from the Pomeranian Griffin dynasty. Darłowo also offers numerous opportunities for active recreation.

TASTE POLAND

ZEN ON | POZNAŃ

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

WIELKOPOLSKIE

Pyzdry

Urokliwe małe miasteczko, które rozłożyło się na wysokim brzegu Warty. Pyzdry to wielka historia w małym mieście. Swego czasu było jednym z najważniejszych w Wielkopolsce. Zapisało się też na kartach historii w czasach zaborów, kiedy stało się najdalej wysuniętym na zachód miastem pod władzą rosyjskich carów. Także tutaj miało miejsce pierwsze udokumentowane użycie artylerii prochowej w Polsce (12 stycznia 1383 r.).

A charming small town located on the high right bank of the Warta River. Pyzdry is a big story in a small town. At one time it was one of the most important towns in Greater Poland. It also went down in history during the partitions, when it became the westernmost city under the rule of the Russian tsars. It was also here that the first documented use of gunpowder artillery in Poland took place (12 January 1383).

PŁOCK, MAZOWSZE

Wzgórze Tumskie
Tumskie Hill

Historyczne centrum Płocka to Wzgórze Tumskie. Tu zaczęła się historia miasta w X w., gdy Mieszko I wzniósł na wysokim wzgórzu nad Wisłą gród obronny. To właśnie od tego miejsca najlepiej zacząć spacer po Płocku. Centralną część wzgórza zajmuje Stary Rynek z kamienicami z XVIII i XIX w. oraz z ratuszem. Z jego wieży zegarowej dwa razy dziennie (o godz. 12 i 18) rozbrzmiewa hejnał.

The hill is the historic centre of Płock. This is where the city's history began in the 10th century, when Mieszko I built a defensive stronghold on a high hill above the Vistula River. This is the best place to start a walk around Płock. The central part of the hill is occupied by the Old Market Square with 18-19th century tenement houses and the town hall. A bugle call sounds from its clock tower twice a day (at 12 and 6 p.m.).

MAŁOPOLSKIE

Zamek w Muszynie
Castle in Muszyna

Okazałe ruiny średniowiecznego zamku przyciągają nie tylko amatorów historii. Jego początki nikną w odległych dziejach, ale przyjmuje się, iż powstał on za panowania Kazimierza Wielkiego na stromym wzgórzu zwanym Basztą lub Zamczyskiem. Wzgórze wznosi się nad zakolem Popradu na wys. 527 m n.p.m., w paśmie Koziejówki w widłach potoków Szczawnik i Muszynka. Niedaleko zamku powstały sensoryczne ogrody zmysłów. To sprzyjające relaksowi, pełne ciszy i spokoju miejsce. Zaprojektowane są tak, by oddziaływać na wszystkie pięć zmysłów: węch, wzrok, dotyk, słuch i smak. Z ogrodów sensorycznych może korzystać każdy, niezależnie od stanu zdrowia i wieku – dostosowane są do potrzeb osób niepełnosprawnych i niewidomych. ■

The impressive ruins of this medieval castle are not just a treat for history buffs. Its origins are lost in the distant past, but it is assumed that it was built during the reign of Casimir the Great on a steep hill called the Tower or the Castle. The hill rises above a bend in the Poprad to an altitude of 527 m asl. It is in the Koziejówka range, between the Szczawnik and Muszynka streams. The Sensory Gardens were created near the castle. This is a place conducive to relaxation, full of peace and quiet. The gardens are designed to affect all five senses: smell, sight, touch, hearing and taste. The Sensory Gardens can be used by anyone, regardless of health condition and age - they are adapted to the needs of disabled and blind people. ■

© ADOBE STOCK (9), GETTYIMAGES (2), SHUTTERSTOCK, MAREK JANKOWSKI, SWIETOKRZYSKIE.TRAVEL, MIKOŁAJ GOSPODAREK/LROT, CENTRALNE MUZEUM WŁÓKIENNICTWA, PROMOCJA IŁOWA, MICHAŁ GÓRSKI, FABRYKA ROBOTÓW MOSZNA (2)

TASTE POLAND

ROZBRAT 20 | WARSZAWA

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

#TASTEPOLAND

POMORSKIE – KRÓLESTWO DLA FOODIES

POMERANIAN VOIVODESHIP – FOODIE HEAVEN

Inspektorzy przewodnika Michelin odwiedzili kolejny polski region, w którym wyróżnili aż 19 restauracji. Nie przegapcie ich, bawiąc w Trójmieście.

Michelin inspectors have visited another Polish region and selected 19 restaurants for distinction. Don't miss them while visiting the Tri-City.

GDAŃSK

- ARCO BY PACO PÉREZ
- ELIKSIR
- HEWELKE
- TREINTA Y TRES
- FINO
- MERCATO
- NIESZTUKA
- PIWNA 47
- RITZ
- TRUE
- TYGLE

SOPOT

- VINISSIMO
- 1911 RESTAURANT
- CAFÉ XANDER
- FISHERMAN
- L'ENTRE VILLES

GDYNIA

- BUTCHERY & WINE
- OBERŻA 86

CIEKOCINKO

- LUNETA & LORNETA
  BISTRO & RESTAURANT

MICHELIN 2024 POLAND

Polska POLISH TOURISM ORGANISATION DESTINATION PARTNER

©SHUTTERSTOCK, M.P.

Kraków Cracow

Zjeść zapiekankę na Kazimierzu, zobaczyć *Wesele* w Teatrze Słowackiego i zajrzeć do komnat królewskich na Wawelu. W dawnej stolicy Polski czeka cały wachlarz atrakcji.
Eat a toasted open-face sandwich in Kazimierz, see *Wesele* at the Słowacki Theater and look into the royal chambers at Wawel. A whole range of attractions awaits you in the former capital of Poland.

tekst | by **MARIANNA KUCHARSKA**

Na gotyckich murach wzgórza wawelskiego wzniesiono renesansowe krużganki. Wewnętrzne ściany zamku otulone są barokowym kurdybanem. Ogrody Królewskie stają się co roku przestrzenią dla wystaw sztuki współczesnej. Zamek to niezwykłe miejsce, które jeszcze nie skończyło opowiadać swojej historii.
The Renaissance cloisters were built on the Gothic walls of Wawel Hill. The inner walls of the castle are covered with a baroque cordovan. Every year, the Royal Gardens become a space for exhibitions of contemporary art. The castle is an extraordinary place that has not yet finished telling its story.

Jest jednym z najstarszych polskich miast, niegdyś był siedzibą królów. Zabytkowe Stare Miasto, tętniący życiem towarzyskim Kazimierz, zielone Podgórze, Nowa Huta, czyli ciekawy przykład urbanistyki socrealizmu – każda z jego dzielnic to odrębny mikrokosmos. Nie znudzą się tu też miłośnicy spacerów. Polecamy wzdłuż bulwarów wiślanych, w ogrodach: Czapskich, Mehoffera oraz w zaprojektowanym w XVI w. na polecenie sekretarza króla Zygmunta I Starego – parku Decjusza. Czego jeszcze nie wolno przegapić w Krakowie?

ENG Kraków is one of Poland's oldest Polish cities, and was once the seat of kings. The historic Old Town, Kazimierz, vibrant with social life, green Podgórze, Nowa Huta, an interesting example of socialist realist urban planning - each of its districts is a separate microcosm. If you enjoy taking walks, then you will not be disappointed. We recommend taking a stroll along the Vistula boulevards, in the Czapski and Mehoffer gardens, and in Decius Park, designed in the 16th century on the orders of the secretary of King Sigismund I the Old. What else should you not miss in Krakow?

Symbol miasta

The symbol of the city

Zamek Królewski na Wawelu to przystanek obowiązkowy, na który warto zarezerwować co najmniej kilka godzin. Przez stulecia był rezydencją polskich królów i miejscem ich koronacji. Utrzymany w różnych stylach architektonicznych, od gotyku, przez renesans i barok. Co w środku? Gabinet Porcelanowy, Lapidarium, Skarbiec Koronny oraz Prywatne Apartamenty Królewskie i Komnaty Reprezentacyjne, gdzie prezentowana jest m.in. jedna z najcenniejszych w Europie kolekcji arrasów z fundacji króla Zygmunta Augusta.

The Wawel Royal Castle is a must-see and it is worth booking at least a few hours for the visit. For centuries it was the residence of Polish kings and the place of their coronation. It's decorated in various architectural styles, from Gothic, through Renaissance and Baroque. What's inside? The Porcelain Cabinet, the Lapidarium, the Crown Treasury and the Private Royal Apartments and State Rooms, which boasts one of the most valuable collections of tapestries in Europe from the foundation of King Sigismund August.

W Muzeum Książąt Czartoryskich (jeden z oddziałów Muzeum Narodowego) oprócz prac Rembrandta i Matejki zobaczycie ją* – Damę z gronostajem *Leonarda da Vinci.

In the Princes Czartoryski Museum (one of the branches of the National Museum), in addition to works by Rembrandt and Matejko, you will also see her - *The Lady with an Ermine* by Leonardo da Vinci.

Cricoteka

Muzeum, galeria i ośrodek badań w jednym. Powstała w 1980 r. z inicjatywy Tadeusza Kantora jako żywe archiwum teatru Cricot 2. Wstęp na wystawę stałą *Tadeusz Kantor. Widma* jest bezpłatny.

A museum, a gallery and a research centre all rolled into one. It was established in 1980 on the initiative of Tadeusz Kantor as a living archive of the Cricot 2 theatre. Admission to the *Tadeusz Kantor: Spectres* permanent exhibition is free.

Zakochana Bernatka

Bernatka in love

Podświetlana nocą kładka Bernatka łączy dwie najmodniejsze dzielnice miasta: Kazimierz oraz Podgórze. Powstała w 2010 r., a jej nazwa pochodzi od zakonnika Laetusa Bernatka, inicjatora budowy szpitala bonifratrów w Krakowie. Zakochani lubią wieszać na niej kłódki.

The Bernatka footbridge, illuminated at night, connects the two most fashionable districts of the city: Kazimierz and Podgórze. It was built in 2010 and takes its name from the monk Laetus Bernatka, who ordered the construction of the Brothers Hospitallers of St. John of God Hospital in Krakow. The footbridge is where lovers like to hang padlocks.

Podgórze

Najpierw niewielka osada na prawym brzegu Wisły, potem dumne cesarskie miasto, a od 1915 r. dzielnica Krakowa. Dziś dobrze tu zjecie (np. Makaroniarnia) i napijecie się pycha grzańca (np. Drukarnia).

First, a small settlement on the right bank of the Vistula, then a proud imperial city, and since 1915, a district of Krakow. Today, you can eat well here (e.g. at Makaroniarnia) and drink delicious mulled wine (e.g. at Drukarnia).

Idziemy do Słowackiego

Let's go to the Juliusz Słowacki Theatre

Jedno z najważniejszych miejsc na teatralnej mapie Polski. Niemal każda premiera w Teatrze im. Słowackiego jest żywo dyskutowana przez krytyków. Dość wspomnieć ostatnie hity tutejszych scen (teatr ma ich trzy): rapowany musical *1989*, *Wesele* Mai Kleczewskiej i *Proszę Państwa*, *Wyspiański umiera* Agaty Dudy-Gracz. – Kolejny sezon zaczynamy *Sercem ze szkła. Musical zen* z Marią i Janem Peszkami, w planach mamy też premierę *Pana Tadeusza* czy adaptacje prozy Doroty Masłowskiej oraz Szczepana Twardocha – zapowiada zastępczyni dyrektora Edyta Sotowska-Śmiłek. Kiedy już zasiądziecie na widowni, zwróćcie uwagę na unikatowe kurtyny: pierwsza to olbrzymie malowane płótno autorstwa Henryka Siemiradzkiego, druga malowana przez Tadeusza Bystrzaka według projektu Stanisława Wyspiańskiego, a najnowsza Kurtyna Kobiet powstała w minionym roku z okazji 130 lat istnienia teatru.

One of the most important places on the theatre map of Poland. Almost every premiere at the Juliusz Słowacki Theatre is vigorously discussed by critics. Suffice it to mention the recent hits of its stages (the theatre has three of them): the rap musical 1989, Maja Kleczewska's *Wesele*, or *Proszę Państwa Wyspiański umiera* by Agata Duda-Gracz. "We're starting the next season with Serce ze szkła. Musical zen with Maria and Jan Peszek. We also plan to premiere Pan Tadeusz and adaptations of prose by Dorota Masłowska and Szczepan Twardoch", announces the deputy director, Edyta Sotowska-Śmiłek. Once you sit in the audience, take note of the curtains: the first is a huge painted canvas by Henryk Siemiradzki, the second is painted by Tadeusz Bystrzak according to the design of Stanisław Wyspiański, and the most recent, Women's Curtain was created last year to celebrate the 130th anniversary of the theatre's existence.

Najgłośniejszą premierą minionego sezonu było *Wesele* w reżyserii Mai Kleczewskiej, w którym możemy zobaczyć większość zespołu aktorskiego teatru.
The biggest premiere of the past season was *The Wedding* directed by Maja Kleczewska, in which we can see most of the theatre's troupe.

Na zdj. Agnieszka Przepiórska w roli Racheli w *Weselu*.
In the picture: Agnieszka Przepiórska in the role of Rachel in *Wesele (The Wedding)*.

Wyżej:
Projekt westybulu Teatru im. Juliusza Słowackiego był wzorowany na holu Opery Wiedeńskiej.
Higher above: Design of the Juliusz Słowacki Theatre's vestibule was inspired by the hall of the Vienna State Opera.

Kierunek: Kazimierz

Direction: Kazimierz

A tu warto zajrzeć do HEVRE, czyli dawnej synagogi, w której działa nowoczesny myślą i tradycyjny duchem Dom Kultury. HEVRE to kilka przestrzeni – kawiarnia, restauracja, bar, klub muzyczny oraz miejsce pracy twórczej. Wnętrze zachwyca już od progu – na suficie zawieszono kryształowe żyrandole, zaś na ścianach znajdują się utrzymane w błękicie i zieleni zabytkowe polichromie z widokami Jerozolimy, odkryte w 2008 r. Obywają się tu imprezy muzyczne, promocje książek, targi vintage, meetupy, warsztaty z trenerami oraz można pysznie zjeść.

HEVRE to przede wszystkim miejsce spotkań – można tutaj wspólnie pracować lub wziąć udział w festiwalu muzycznym. HEVRE is, above all, a meeting place – you can come here with friends for work together, or take part in a music festival.

HEVRE stoi też świetną kuchnią – wpadnijcie tu na lunch bądź koktajl. HEVRE also has great cuisine – drop by for lunch or a cocktail.

And here it is worth visiting HEVRE, a former synagogue in which the House of Culture, modern in thought and traditional in spirit, operates. HEVRE is several spaces - a cafe, a restaurant, a bar, a music club and a place for creative work. You will immediately be taken aback by the interior - there are crystal chandeliers on the ceiling, and on the walls, there are historic polychromes with views of Jerusalem, painted in blue and green, discovered in 2008. Music events, book promotions, vintage fairs, meetups, and workshops with trainers take place here. And you can treat yourself to some delicious food.

Na kawę do Jamy Michalika

For a coffee
to Jama Michalika

W założonej w 1895 r. kawiarni przy Floriańskiej 45 bywała śmietanka literacka Krakowa początku XX w., w tym Stanisław Przybyszewski, Lucjan Rydel, Kazimierz Przerwa-Tetmajer i Stanisław Wyspiański. Kawiarnię odwiedził też Gabriel García Márquez, a swoje wrażenia zawarł w reportażu *Ze wzrokiem utkwionym w kipiącą Polskę*.

The café at Floriańska 45, founded in 1895, was frequented by the literary crème de la crème of Kraków at the beginning of the 20th century, including Stanisław Przybyszewski, Lucjan Rydel, Kazimierz Przerwa-Tetmajer, and Stanisław Wyspiański. Gabriel García Márquez also visited the café, and he included his impressions in the reportage *With My Eyes Opened to a Poland at Boiling Point*.

Najlepsze zapiekanki zjecie u Endziora w Okrąglaku na Kazimierzu, a na obwarzanki idźcie do Blossom.

The best 'zapiekanka' (toasted open-face sandwich) can be eaten at Endzior's in Okrąglak in Kazimierz and for bagels go to Blossom.

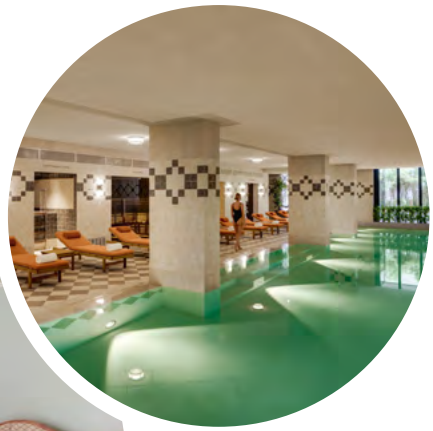
Pięć osobliwości

Five peculiarities

Bez kopców Kraków nie byłby tak ciekawy. Najstarsze są Krakusa i Wandy, najbardziej popularny jest kopiec Kościuszki, największy to kopiec Piłsudskiego, zaś najmłodszy i najmniejszy – kopiec Jana Pawła II. W Polsce jest ich ok. 350, ale w Krakowie najwięcej.

Krakow would not be as interesting without its mounds. The oldest are Krakus and Wanda, the most popular is the Kościuszko Mound, the largest is the Piłsudski Mound, and the youngest and smallest is the John Paul II Mound. There are about 350 such mounds in Poland, but Krakow has the most in one place.

W Stradom House działa klub Hedwig's znajdujący się w dawnej, zdesakralizowanej barokowej kaplicy.
The Hedwig's club operates in Stradom House, located in a former, desacralized baroque chapel.



Goście Stradom House mogą skorzystać ze strefy wellness z krytym 20-metrowym basenem, saunami i siłownią.
Guests of Stradom House have a wellness area with a 20-meter indoor pool, saunas and a gym at their disposal.

Stylowy nocleg
Stylish accommodation

Historia budynku przy ul. Stradomskiej 12–14, w której dziś mieści się luksusowy hotel Stradom House Autograph Collection sięga XIV w. panowania Kazimierza Wielkiego. Dlatego wnętrza nawiązują do krakowskiej historii, a wzbogaca je kolekcja sztuki współczesnej, m.in. prace Wilhelma Sasnala, Radka Szlagi czy Katherine Bradford. Najbardziej luksusowym jest 155-metrowy Chapel Loft z salonem, sypialnią, kuchnią ze stołem jadalnianym, dwiema łazienkami (w tym jedna z widokiem na Wawel), a także z fortepianem oraz bogatą kolekcją winyli i książek. Smakoszy zainteresuje elegancka restauracja Gaia, której kuchnia jest inspirowana bogactwem kulinarnym krajów śródziemnomorskich oraz filozofią foodsharing. Na entuzjastów polskich przysmaków czeka zaś restauracja Stradomska 12, w której szef kuchni Robert Panek serwuje m.in. ziemniaczano-truflowe pierogi, pasztet z kaczej wątróbki czy sznycel wieprzowy.

The history of the building at 12-14 Stradomska St., which houses the luxurious Stradom House Autograph Collection Hotel, dates back to the 14th century and the reign of Casimir the Great. Not surprisingly, the interiors refer to Kraków's history and are enriched by a collection of contemporary art, including works by Wilhelm Sasnal, Radek Szlaga, and Katherine Bradford. The most luxurious interior is the 155 sq. m. Chapel Loft, which has a living room, bedroom, kitchen with dining table, two bathrooms (including one with a view of Wawel Castle), a piano, and a rich collection of vinyl records and books. Food lovers are bound to be impressed with the elegant Gaia restaurant, whose cuisine is inspired by the culinary richness of the Mediterranean countries and the philosophy of food sharing. For those who love Polish delicacies, there is the Stradomska 12 restaurant, where chef Robert Panek serves potato and truffle dumplings, duck liver pâté, pork schnitzel, and many other dishes.

© ADOBE STOCK (3), SHUTTERSTOCK (4), BARTEK BARCZYK (2), MICHAŁ RAMUS, JOHN ATHIMARITIS, MAKARONIARNIA, M.P.

mit.krakow.pl

Unikatowe miejsce

Unique place

Muzeum Inżynierii i Techniki mieści się w unikalnym kompleksie budynków, który jako jedyny w Europie w pełni dokumentuje rozwój komunikacji miejskiej – od tramwaju konnego po autobusy.

Zajezdnia przy ulicy św. Wawrzyńca 15 znajduje się w sercu krakowskiego Kazimierza, zaledwie kilka minut od Rynku Głównego, w jednej z najbardziej urokliwych dzielnic Krakowa.

The Museum of Engineering & Technology is housed in a unique complex of buildings that is the only one in Europe to fully document the development of public transportation - from horse-drawn trams to buses.

The depot, at 15 św. Wawrzyńca, is located in the heart of Krakow's Kazimierz district, just a few minutes from the Main Square, in one of Krakow's most charming neighbourhoods.

Zajezdnia – siedziba Muzeum

Depot – Museum headquarters

Powstała w okresie 1882 – 1928

Built in the period 1882 - 1928

Muzeum Inżynierii i Techniki

Polski Fiat 126p

Polish Fiat 126p

Symbol zmotoryzowania Polski w czasach PRL

Symbol of the motorization of Poland during the PPR era

MIT

Wyjątkowa wystawa

Exceptional exhibition

Miasto. Technoczułość

Pierwsza w Polsce tak kompleksowa opowieść o przemianach miasta i wynalazkach, które wpłynęły na życie jego mieszkańców.

Ponad 600 zabytków z 12 dziedzin inżynierii.

Wśród eksponatów: pralka Frania, lokomobila, Fiat 508 z 1936 roku, prototypy polskich aut (w tym Beskid 106), kuchenka gazowa Bungalow New World oraz komputer Odra 1305 – symbol polskiej innowacyjności.

The City. Technosensitivity

The first such comprehensive story in Poland about the transformation of the city and the inventions that affected the lives of its inhabitants.

More than 600 artefacts from 12 fields of engineering.

The exbibits include: a Frania washing machine, a locomobile, a Fiat 508 from 1936, prototypes of Polish cars (including the Beskid 106), a Bungalow New World gas stove and an Odra 1305 computer – a symbol of Polish innovation.

Komputer Odra 1305

Odra 1305 computer

Symbol polskiej innowacyjności

Symbol of Polish innovation

Odróbmy tę lekcję historii

Let's learn a lesson from the history

...mówi aktor Antoni Pawlicki, z którym rozmawiamy m.in. o Powstaniu Warszawskim i związanej z nim kampanii BohaterON oraz rolach w historycznych produkcjach.

...says actor Antoni Pawlicki, with whom we talk about the Warsaw Uprising and the related BohaterON campaign, and roles in historical productions.

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK**

BohaterON – włącz historię! to kampania, która upamiętnia uczestników Powstania Warszawskiego oraz promuje historię Polski XX w. Wrzesień to dobry moment, by o tym rozmawiać właśnie z Tobą, bo od lat ją wspierasz...

W tym roku już po raz dziesiąty się organizujemy – zatem wiek akcji, zaangażowanie tak wielu osób, na czele których stoi pomysłodawczyni Agnieszka Łesiuk-Krajewska, to dowody na to, że kampania ma sens. Jest potrzebna, by nieść wymierną pomoc powstańcom, by edukować kolejne pokolenie, ocalać pamięć i jednoczyć. Wiesz, dla mnie to też ważna lekcja radzenia sobie z przemijaniem. Jednego roku spotykam się z jakimś powstańcem np. podczas sesji zdjęciowej BohaterONu, rozmawiamy, potem go odwiedzam, pijemy herbatę, wspominamy, a w kolejnym roku już go nie. Odszedł.

Co po tych spotkaniach w Tobie zostaje?

Powstańcy zarażają mnie pogodą ducha, wrażliwością, zaangażowaniem w sprawy bieżące. Jest też jedno zdanie, które usłyszałem jakiś czas temu, ale dopiero niedawno odkryłem jego znaczenie:

ENG

The BohaterON – turn on history! campaign pays homage to the participants of the Warsaw Uprising and promotes the history of 20th century Poland. September is a good time to talk about it with you, because you have been supporting the campaign for years.

The campaign is now in its tenth year. Its age and the sheer number of people (headed by originator Agnieszka Łesiuk-Krajewska) involved prove that it makes sense. The campaign is needed to provide tangible help to the insurgents, to educate the next generation, to preserve our national memory, and unite us. You know, for me it's also an important lesson in coming to terms with transience. One year I meet an insurgent, for example during a BohaterON photo session, we talk, then I visit him at home, we drink tea, we reminisce, and next year, he's no longer with us.

What do these meetings leave you with?

The insurgents infect me with their cheerfulness, sensitivity, and involvement in current affairs. There is also one sentence that I heard some time ago, but only recently discovered its meaning: "The Warsaw Uprising, which broke out on 1 August 1944, was not only an act of courage on the part of determined people who wanted freedom, but also an emanation of goodness". I trully understood these words just two years ago, when the war broke out in Ukraine and Poles rushed to help. They brought Ukrainians into their homes. I had previously thought it was completely natural for people to help each other in times of danger. I suddenly saw firsthand what it meant to help – sometimes at the expense of yourself and your loved ones. These situations are extremely different, but they an element of doing good in common. It is an extraordinary feature of Poles that we are able to come together and act as a single organism. When I talk to the insurgents, many

Powstanie Warszawskie, które wybuchło 1 sierpnia 1944 r., było nie tylko aktem odwagi zdeterminowanych ludzi, którzy chcieli wolności, ale też było emanacją dobra. Pewnie machniesz ręką i powiesz, że oczywiste. Te słowa zrozumiałem dwa lata temu, kiedy wybuchła wojna w Ukrainie. Kiedy Polacy rzucili się do pomocy, ustawili na granicy, autostradach, wpuścili Ukraińców do swoich domów. Wcześniej wydawało mi się, że to całkowicie normalne, że w obliczu zagrożenia wszyscy sobie pomagają. Ale co to znaczy pomagać, organizować się, zdobyć na wyrzeczenia, czasem przecież kosztem siebie i swoich bliskich, przekonałem się na własnej skórze właśnie wtedy. Oczywiście te sytuacje są ekstremalnie różne, jednak mają ten pierwiastek czynienia wokół siebie dobra. To niezwykła cecha Polaków, że potrafimy się zerwać jak jeden organizm i działać. Kiedy rozmawiam z powstańcami, wielu z nich mówi, że w 1939 r. spijali kawkę, tańczyli na dancingach i byli przekonani, że wojny nie będzie. Nie zdawali sobie sprawy, że wkrótce z bronią w ręku będą musieli stanąć do ostatecznej walki. Chciałbym, żebyśmy wyciągnęli wnioski w kontekście tego, co dziś się dzieje. Ta pamięć musi mieć też szerszy wymiar – to nie może się powtórzyć. Odróbmy lekcję z tej historii.

Nie przeszkadza mi w pracy historyczny kontekst. Każda z ról, które przyjmuję, to inne wyzwanie, porusza we mnie inne struny. Żeby je zbudować, muszę sporo czytać, grzebać w archiwach. Lubię to.

I don't mind the historical context in my work. Every role I take is a different challenge, it touches different chords in me, and to build it, I have to read extensively and delve into the archives. I like it.

of them say that in 1939, they were convinced that there would be no war. They did not realize that soon, with weapons in their hands, they would have to make the last stand. I would like us to draw conclusions in the context of what is happening today. This memory must also have a broader dimension - it cannot happen again. We need to learn a lesson from the history.

You are a resident of Warsaw whose family has lived here for generations. Some of them fought in the Uprising, for instance your uncle.

He's the epitome of that generation, which is said to have been cut from a different cloth. Cheerful, gallant, always impeccably dressed, he could recite two books of *Pan Tadeusz* at a moment's notice, because he knew great literature by heart. He grew up in Praga and moved to Śródmieście just before the outbreak of the uprising. He fought in the AK Chrobry II unit.

The story of your grandmother - the outstanding actress Barbara Rachwalska - is also connected with the Uprising. You've been repeating in interviews that it was she who made you want to become an actor.

My grandmother's father ran a Caucasian restaurant in the basement of the Warsaw Philharmonic, where the entire artistic world of the capital entertained. I like to look at old albums with photos of elegant pre-war Warsaw rushing to a concert. Those tailored coats, bowler hats, heels, and leather gloves. My grandmother's parents' apartment was located in Tamka St. next to the power plant. It was bombed shortly after the outbreak of the war. My grandmother spent the uprising hiding with her mother at the Main Railway Station. She

Antoni Pawlicki w produkcjach: *Gierek, Wotum nieufności, Orzeł. Ostatni patrol, Dzieła utracone.*
Antoni Pawlicki in *Gierek, Wotum nieufności, Orzeł. ostatni patrol, Dzieła utracone.*

Jesteś warszawiakiem, którego rodzina mieszka tu od pokoleń. Część z niej walczyła w powstaniu, m.in. wujek.
To idealny przykład przedstawiciela pokolenia, o którym się mówi, że było ulepione z innej gliny. Wesoły, szarmancki, zawsze starannie ubrany, z marszu recytował dwie księgi *Pana Tadeusza*, bo wielką literaturę wypadało znać na pamięć. Wychował się na Pradze, tuż przed wybuchem powstania przeniósł się do Śródmieścia. Walczył w oddziale AK Chrobry II.

Także historia Twojej babci – wybitnej aktorki Barbary Rachwalskiej – wiąże się z powstaniem. Podobno to ona obudziła w Tobie chęci do bycia aktorem.
Ojciec babci prowadził w podziemiach warszawskiej Filharmonii restaurację kaukaską, w której bawił cały artystyczny światek stolicy. Lubię czasem zajrzeć do starych albumów ze zdjęciami przedwojennej eleganckiej Warszawy, która spieszy na koncert. Te płaszcze szyte na miarę, meloniki, obcasiki i skórzane rękawiczki… Ponieważ mieszkanie rodziców babci mieściło się przy ul. Tamka, w niedługim czasie po wybuchu wojny zostało zbombardowane – było obok elektrowni. Babcia spędziła powstanie ukrywając się ze swoją mamą przy Dworcu Głównym. Miała czterech braci, którzy poszli na front, jej ojciec został zabity przez gestapowców.

I skończyła tzw. tajne komplety PIST-u, czyli konspiracyjnej podziemnej szkoły teatralnej?
Była na roku m.in. z Andrzejem Łapickim. Po wojnie wyjechała z całkiem przecież zrujnowanej Warszawy do Łodzi, do Teatru Wojska Polskiego, do którego zjechało wtedy wielu twórców. Co ciekawe, przyjechała tam złożyć dokumenty i prosić o angaż, a na korytarzu spotkała swojego brata, który po skończeniu ASP chciał się zaciągnąć jako scenograf.

had four brothers who went to the front, and her father was killed by the Gestapo.

And she graduated from the secret PIST ensembles, i.e. an underground theatre school, didn't she?
She was in the same year as Andrzej Łapicki. After the war, she left the ruins f Warsaw for Łódź, and joined the Polish Army Theatre, as did many artists came at the time. Interestingly, she came there to submit documents and ask for employment, but bumped into her brother in the corridor. He had graduated from the Academy of Fine Arts, and was looking for work as a set designer. They hadn't seen each other for many months. In Łódź, she met Kazimierz Dejmek, and she performed in his New Theatre for several years. Then she performed at the National and Ateneum Theatres in Warsaw. I was told that I had seen her in the role of Mrs. Jowialska at the Polish Theatre, but unfortunately, I don't remember it. However, she definitely planted some acting seeds in me and introduced a theatrical atmosphere into our home. My mother also liked the theatre very much and often took me there.

REKLAMA

REKLAMA

Nie widzieli się wiele miesięcy. W Łodzi poznała Kazimierza Dejmka, w jego Teatrze Nowym występowała kilka lat. Potem grała w Warszawie, m.in. w Narodowym i Ateneum. Podobno widziałem ją w roli pani Jowialskiej w Teatrze Polskim, ale nie pamiętam. Jednak jakieś aktorskie ziarno na pewno we mnie zasiała, wprowadziła do naszego domu teatralną atmosferę. Chociaż moja mama też bardzo lubiła teatr i mnie do niego często prowadzała.

Kiedy myślę o polskich aktorach, którzy specjalizują się w rolach historycznych, Ty jako pierwszy przychodzisz mi do głowy. Dość wspomnieć Twoje role w serialu *Czas honoru*, filmach: *Katyń* czy *Raport Pileckiego*. To świadome wybory czy po prostu takie scenariusze do Ciebie spływają?
Reżyser i producent Michał Kwieciński powiedział kiedyś, że idealnie pasuję do historycznych ról, bo mam przedwojenną urodę. Myślę jednak, że może chodzić o przedwojenną kindersztubę *(śmiech)*. A mówiąc poważnie, nie przeszkadza mi w pracy historyczny kontekst. Każda z ról, które przyjmuję, to inne wyzwanie, porusza we mnie inne struny. Żeby je zbudować, muszę sporo czytać, grzebać w archiwach. Lubię to, a przy okazji spotykam na planie wybitne osobistości. À propos wyzwań – dosłownie przed chwilą skończyłem zdjęcia do filmu Łukasza Palkowskiego *Pojedynek*, w którym zagrałem polskiego oficera – Antoniego Tucholskiego. Znów ciekawa produkcja, o której nie mogę jeszcze wiele Ci powiedzieć. Ale mogę wspomnieć, że rzecz dzieje się na przełomie 1939 i 1940 r. i dotyczy tytułowego pojedynku o godność pomiędzy polskim pianistą a bezwzględnym rosyjskim agentem.

Ważnym punktem Twojej zawodowej ścieżki jest teatr. Pamiętam Twoje role z Teatru Studio, Syreny czy Sceny Prezentacje. Można Cię zobaczyć np. w spektaklach: *Kto się boi Wirginii Wolf* w Teatrze Polonia czy w *Polowaniu na łosia* oraz *Kim jest pan Schmitt*…
Aktorstwo to zawód, który wymaga ciągłego treningu, a teatr to świetny poligon. Na deskach nie może być fałszu, nie ma dubli, niczego się nie wytnie. Poza tym myślę, że dziś – w dobie setek seriali, mediów społecznościowych, sztucznej inteligencji i algorytmów, które decydują za nas, co chcemy oglądać – teatr przeżywa renesans, jest bardzo potrzeby. Ludzie są zmęczeni tą papką w sieci i szukają czegoś prawdziwego, spotkania z żywym człowiekiem w jakiejś sprawie. Historia pana Schmitta ze sztuki, o której wspomniałaś, trochę się z tym rymuje. To groteskowa opowieść o gościu, który któregoś dnia odkrywa, że jest kimś innym, niż myślał. I zaczyna lawirować, udawać, kręcić. Jest jakby wyjęty z Orwella. Czasem po spektaklu podchodzą do mnie widzowie i mówią, że też są zagubieni w tym dziwnym świecie i utożsamiają się z tym spektaklem. To oczywiście miłe, ale też smutny znak czasów. ■

***Wujek, który walczył w powstaniu, to idealny przykład przedstawiciela tego pokolenia, o którym się mówi, że było ulepione z innej gliny. Wesoły, szarmancki, zawsze starannie ubrany, recytował z pamięci* Pana Tadeusza.**
My uncle, who fought in the Uprising, is the epitome of that generation, which is said to have been cut from a different cloth. Cheerful, gallant, always impeccably dressed, he could recite two books of *Pan Tadeusz* at a moment's notice.

Antoni Pawlicki
(rocznik 1983) aktor filmowy, telewizyjny i teatralny, działacz społeczny. Ukończył Akademię Teatralną w Warszawie, zagrał m.in. u Andrzeja Wajdy w *Katyniu*, można go też zobaczyć m.in. w warszawskim Teatrze Polonia.
(born 1983) film, television and theatre actor, social activist. He graduated from the Theatre Academy in Warsaw, acted in, e.g., Andrzej Wajda's *Katyń*. He can also be seen in the Polonia Theatre in Warsaw.

When I think about Polish actors who specialize in historical roles, you are the first one that comes to my mind. Suffice it to mention your roles in the series *Czas honouru*, and in the films *Katyn* and *Raport Pileckiego*. Are these conscious choices, or are these scripts simply sent to you?
Director and producer Michał Kwieciński once said that I was a perfect fit for historical roles because I had pre-war good looks. However, I think it might be my pre-war upbringing (laughs). But seriously, I don't mind the historical context in my work. Every role I take is a different challenge, it touches different chords in me, and to build it, I have to read extensively and delve into the archives. I like it. I meet outstanding personalities on the set. I have just finished shooting for Łukasz Palkowski's film *Pojedynek*, in which I play a Polish officer - Antoni Tucholski. Again, an interesting production that I can't tell you much about yet. But I can mention that the story takes place in 1939 and concerns the titular duel for dignity between a Polish pianist and a ruthless Russian agent.

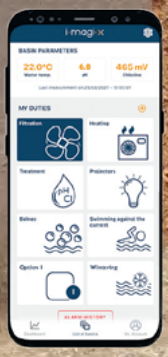
Theatre has always been an important point in your professional path. I remember your roles, e.g., from the Studio Theatre, Syrena, and Scena Prezentacje. Now you can be seen, for example, in such plays as *Who's Afraid of Virginia Wolf* at the Polonia Theatre, or in *Polowanie na Łosia*, and *Kim jest Pan Schmitt*.
Acting is a profession that requires constant training, and the theatre is a great training ground. There can be no body doubles and nothing can be cut out. I think that today - in the era of hundreds of TV series, social media, artificial intelligence, and algorithms that tell us what we want to watch - theatre is experiencing a renaissance, there is a great need for it. People are tired of the Internet and are looking for a meeting with a real person. The story of Mr. Schmitt from the play you mentioned resonates with this. It's a grotesque story about a guy who one day discovers that he's not who he thought he was. And he starts to manoeuvre, pretend, spin. It's like something out of Orwell. Sometimes, after the performance, viewers come up to me and say that they are also lost in this strange world and that they identify with this character. This is obviously nice, but it's also a sad reflection of the times we live in. ■

© ŁUKASZ SOKÓŁ, DANIEL KORZEWA, JAROSŁAW BARAŃSKI, M.P.

Budujemy nie tylko baseny, budujemy wspomnienia...

EXCLUSIVE SYSTEM PATENTED PISCINES MAGILINE

ORIGINE FRANCE® GARANTIE



Więcej informacji:

SMART POOL

iMAGI-X

FILTRACJA

NFX-Line

KONSTRUKCJA

ŻELBETOWA

Główna siedziba i basen ekspozycyjny:
FBH MAT Baseny Kąpielowe Maciej Ciesielski
ul. Dobrzyńska 55, 87-801 Włocławek
+48 602 341 151, +48 602 247 707, +48 664 013 681
mat.baseny@gmail.com
www.budujemybaseny.pl

Magiline Warszawa - BIURO:
Baseny Ciesielscy Sp. z o.o.
ul. Słoneczna 50/2, 00-789 Warszawa
+48 662 344 713, +48 602 454 151, +48 602 341 151
baseny.ciesielscy@gmail.com
www.magiline.com.pl

MAT BASENY Maciej Ciesielski

PISCINES Magiline BASENY Z PASJĄ

PODRÓŻ ŻYCIA INACZEJ?

The Journey of a Lifetime Done Differently?

Coraz częściej idealny urlop – zamiast pogoni za atrakcjami turystycznymi – przyjmuje formę kontaktu z naturą i czasu poświęconego sobie. W świecie pełnym bodźców chętnie odpoczywamy poza sezonem, z dala od zgiełku, pozwalając sobie na regenerację i odnalezienie równowagi. Zdrojowa Hotels wychodzi naprzeciw tym potrzebom, oferując luksusowe zakwaterowanie oraz bogatą ofertę spa i wellness.

KOJĄCY SZUM FAL

Idealne „me time" to czas spędzony w otoczeniu natury, co ma kluczowe znaczenie dla równowagi ciała i umysłu. Obiekty Zdrojowa Hotels, położone w najpiękniejszych polskich kurortach: Kołobrzegu, Świnoujściu i Ustroniu Morskim, zapewniają zapierające dech w piersiach widoki na wodę i zieleń.

Bliskość morza to także szansa na zdrowotne spacery wzdłuż brzegu. Czas spędzony na plaży, gdzie każdy krok jest stawiany w miękkim piasku, a oddychanie powietrzem, bogatszym w jod w chłodniejsze dni, znacząco przyczynia się do poprawy samopoczucia.

WEŹ GŁĘBOKI ODDECH W GÓRACH

Alternatywą dla romantycznego morza są majestatyczne góry. Dla zwolenników odpoczynku w ich otoczeniu, Zdrojowa Hotels oferuje obiekty w Szklarskiej Porębie. Hotele położone w sercu Karkonoszy pozwalają, by przyroda zaglądała do naszych okien, kojąc zmysły. Spacery po górskich ścieżkach, umożliwiające lasoterapię wśród zieleni, to okazja do naładowania się pozytywną energią. Zimą region oferuje doskonałe warunki do uprawiania m.in. narciarstwa.

HARMONIJNA LUKSUSOWA PRZESTRZEŃ

W procesie regeneracji i odpoczynku niezwykle istotne są piękne wnętrza obiektów, w których się zatrzymujemy. Zdrojowa Hotels doskonale zdaje sobie sprawę, że estetyka otoczenia wpływa na nastrój, dlatego starannie projektuje swoje hotele. Wysokiej jakości materiały, elegancki wystrój oraz dbałość o detale sprawiają, że wnętrza stanowią idealne miejsce do odpoczynku po intensywnym dniu.

RELAKS W SPA

Nie wyobrażamy sobie doskonałych miejsc na urlop bez basenów, aquaparków i saun w obiektach. Kluczowy dla głębokiego wypoczynku jest także wellness, gdzie możemy oddać się w ręce specjalistów. To czas na indywidualny odpoczynek oraz chwile odprężenia dzielone z bliskimi. Jak Zdrojowa wzbogaca sztukę relaksu? Stawiając na najlepsze doświadczenia. Oferuje masaże kamieniami i stemplami ziołowymi, które rozgrzewają i rozluźniają mięśnie, orientalne masaże lomi lomi, przenoszące nas w egzotyczny świat relaksu, oraz odprężające terapie z użyciem mis tybetańskich, które wprowadzają w stan głębokiego wyciszenia. Skuteczne maderoterapie oraz masaże ogniem dostarczają dreszczyku emocji i energetyzują. Terapie na bazie naturalnych składników, takich jak borowina oraz rytuały saunowe to tylko niektóre z propozycji, które pozwalają na chwilę odprężenia.

Kolejnym aspektem, który wzbogaca poczucie wewnętrznego szczęścia są doznania kulinarne. Przestrzenie wielokrotnie nagradzanych restauracji Zdrojowa Hotels, gdzie każdy kęs staje się niezapomnianym doświadczeniem, to kluczowy element, który sprawia, że nasz wypoczynek na długo zapada w pamięć. Posiłki serwowane przez znakomitych szefów kuchni, w otoczeniu eleganckich wnętrz z widokiem na malownicze krajobrazy, mogą stać się prawdziwym „quality time" pełnym wyrafinowanych smaków.

Podróż do *Zdrojowa Hotels* to inwestycja w siebie – czas, podczas którego można się zatrzymać, i na nowo odkryć radość życia.

A trip to *Zdrojowa Hotels* is an investment in yourself - a time during which you can take a break and rediscover the joy of life.

More and more often, in their quest for the perfect holiday, people are turning their backs on well-worn tourist haunts in favour of communing with nature and devoting time to themselves. In a world full of stimuli, it can be good to wind down, away from the hustle and bustle, where we can regenerate and restore our equilibrium. Zdrojowa Hotels meet these needs by offering luxurious accommodation and a wide range of spa and wellness facilities.

THE SOOTHING SOUND OF WAVES

The perfect "me time" is time spent surrounded by nature, which is crucial for the balance of body and mind. Zdrojowa Hotels facilities, located in Poland's most beautiful resorts - Kołobrzeg, Świnoujście and Ustronie Morskie - offer breathtaking views of water and greenery. The proximity of the sea is also an opportunity for healthy walks along the beach. Time spent here, where every step is taken in soft sand, and breathing air that is richer in iodine on colder days, significantly improves your wellbeing.

TAKE A DEEP BREATH IN THE MOUNTAINS

The majestic mountains are an alternative to the romantic sea. If this is the setting in which you like to relax, then Zdrojowa Hotels offers facilities in Szklarska Poręba. The hotels, located in the heart of the Karkonosze Mountains, let nature in through the window and sooth your senses. Walks along mountain paths, which are like forest therapy among greenery, are an opportunity to recharge with positive energy. In winter, the region offers excellent conditions for winter sports, such as skiing.

HARMONIOUS LUXURY SPACE

The beautiful interiors of the facilities in which you stay are extremely important to your rest and regeneration. Zdrojowa Hotels is well aware that the aesthetics of your surroundings influence your mood. That is why our facilities have been so carefully designed. Top-quality materials, elegant décor, and scrupulous attention to detail make our interiors the perfect place to kick back after a hectic day.

RELAXATION IN THE SPA

No vacation facility would be complete without swimming pools, aqua parks and saunas. Wellness is also crucial for deep relaxation, where you can put yourself in the hands of specialists. A vacation is a time for rest in solitude as well as moments of relaxation shared with loved ones. How does Zdrojowa enrich the art of relaxation? By focusing on the best experiences. It offers massages with stones and herbal stamps that warm up and relax the muscles, oriental lomi lomi massages that transport you to an exotic world of relaxation, and relaxing therapies using Tibetan singing bowls that induce a state of deep calm. Effective maderotherapy and fire massages provide thrills and energy. Therapies based on natural ingredients, such as mud and sauna rituals, are just a sample of what is on offer.

Another aspect that enriches the sense of inner happiness is culinary experiences. The spaces of the award-winning Zdrojowa Hotels restaurants, where every bite becomes an unforgettable experience, are a key element to making your stay unforgettable. Meals served by excellent chefs, surrounded by elegant interiors overlooking picturesque landscapes, can become real "quality time" full of refined flavours.

PRZYWRÓĆ RÓWNOWAGĘ

BRING BACK THE BALANCE

Dbając o odpowiedni poziom tlenku azotu, poprzez zdrowy styl życia i eliminację niesłużących nam pokarmów, możemy poprawić jakość życia, także seksualnego – mówi Julia Trawińska, ekspertka medycyny długowieczności.

By taking care of the appropriate level of nitric oxide, through a healthy lifestyle and by eliminating foods that are not good for us, we can improve our quality of life, including our sexual life, says Julia Trawińska, an expert in longevity medicine.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Coraz więcej mówi się o roli tlenku azotu w kontekście męskiego zdrowia i długowieczności. Czym jest tlenek azotu i dlaczego jest tak ważny dla organizmu?

Tlenek azotu (NO) to cząsteczka gazu, która jest naturalnie wytwarzana w naszym organizmie. Pełni wiele istotnych funkcji, m.in. reguluje ciśnienie krwi, wpływa na pracę układu nerwowego, a także odgrywa kluczową rolę w procesie erekcji – to właśnie dzięki tlenkowi azotu naczynia krwionośne w prąciu rozszerzają się, umożliwiając napływ krwi.

Czy poziom tlenku azotu może się zmieniać wraz z wiekiem? Czy to prawda, że jego niedobór może prowadzić do problemów z erekcją?

Tak, niestety wraz z wiekiem produkcja tlenku azotu w organizmie może się zmniejszać. Dodatkowo, na jego poziom negatywnie wpływają takie czynniki jak: stres, palenie tytoniu, niezdrowa dieta, brak aktywności fizycznej czy niektóre choroby przewlekłe, np. cukrzyca czy nadciśnienie. Co więcej, coraz częściej obserwujemy, że przewlekłe stany zapalne na tle pokarmowym mogą znacząco obniżać poziom tlenku azotu i prowadzić do zaburzeń erekcji, a także obniżenia libido i ogólnego pogorszenia jakości życia seksualnego.

Co zatem możemy zrobić, aby zadbać o odpowiedni poziom tlenku azotu w organizmie i cieszyć się pełnią męskości przez długie lata?

Przede wszystkim warto zadbać o zdrowy styl życia. Regularna aktywność fizyczna, zbilansowana dieta bogata w warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste, unikanie używek oraz odpowiednia ilość snu to podstawa. Warto również zadbać o relaks i redukcję stresu, np. poprzez medytację, jogę czy spacery na łonie natury. Jednakże, w świetle najnowszych badań, nie wystarczy po prostu zdrowo się odżywiać. Kluczowe jest, aby zidentyfikować i wyeliminować pokarmy, które u danej osoby podtrzymują stan zapalny.

Czy istnieją jakieś naturalne substancje, które mogą wspomóc produkcję tlenku azotu?

W diecie warto uwzględnić produkty bogate w L-argininę, aminokwas, z którego nasz organizm wytwarza tlenek azotu. Znajdziemy go m.in. w mięsie, rybach, orzechach, nasionach czy produktach mlecznych. Problem pojawić się może wtedy, kiedy nie mamy odpowiedniej ilości enzymów trawiennych. Warto wtedy zwrócić uwagę na

Julia Trawińska

CFMP, Longevity DNA Expert, Członkini Zarządu VIMED Medical Longevity Clinic

CFMP, Longevity DNA Expert, Member of the Management Board of VIMED Medical Longevity Clinic

ENG

There is more and more talk about the role of nitric oxide in the context of men's health and longevity. What is nitric oxide and why is it so important for the body?

Nitric oxide (NO) is a gas molecule that is naturally produced in our bodies. It performs many important functions, including regulating blood pressure and influencing the functioning of the nervous system. It also plays a key role in the erection process by dilating the blood vessels in the penis and allowing blood to flow.

Can nitric oxide levels change with age? Is it true that its deficiency can lead to erection problems?

Yes, unfortunately, we may produce less nitric oxide as we age. Its levels can also be reduced by factors such as stress, smoking, unhealthy diet, lack of physical activity, and some chronic diseases, e.g. diabetes or hypertension. Moreover, we are increasingly observing that chronic digestive inflammation can significantly reduce the level of nitric oxide and lead to erectile dysfunction, as well as reduced libido and overall deterioration of the quality of sexual life.

So, what can a man do to ensure the appropriate level of nitric oxide in the body and enjoy full masculinity for many years?

First of all, by maintaining a healthy lifestyle. Engaging in regular physical activity, eating a balanced diet rich in vegetables, fruit and whole grain products, avoiding stimulants, and getting adequate sleep are essential. It is also worth taking care of relaxation and stress reduction, e.g., through meditation, yoga or regular walks in natural environments. However, according to the latest research, it is not enough to simply eat healthily. It is crucial to identify and eliminate foods that perpetuate inflammation.

Are there any natural substances that can help the production of nitric oxide?

Products rich in L-arginine, an amino acid from which our body produces nitric oxide, are worth including in our diet. We can find it in meat, fish, nuts, seeds, and dairy products. An insufficiency of digestive enzymes, however, may be a problem. If so, then it is worth considering dietary supplements, especially those containing L-arginine and L-citrulline. However, the most important thing is to eliminate inflammatory foods

suplementy diety, w tym zwłaszcza te zawierające L-argininę i L-cytrulinę. Jednakże najważniejsze jest, aby zadbać o wyeliminowanie pokarmów zapalnych, które mogą blokować działanie tych substancji. Mężczyźni wydają mnóstwo pieniędzy na tak powszechnie reklamowane suplementy, które nie działają z powodu przewlekłego stanu zapalnego w jelitach, czy w naczyniach krwionośnych.

Wspomniałaś o eliminacji pokarmów zapalnych. Jak możemy to zrobić?
Dzięki rozwojowi spersonalizowanej medycyny stylu życia dysponujemy już narzędziami, które pozwalają zidentyfikować pokarmy podtrzymujące stan zapalny. Wykorzystując testy cytotoksyczności pokarmów i analizując indywidualne reakcje organizmu, możemy stworzyć plan żywieniowy, który pomoże wyeliminować te produkty i przywrócić równowagę organizmu.

Czy są jakieś inne wskazówki, które mogą pomóc mężczyznom w zachowaniu sprawności seksualnej?
Z pewnością warto pamiętać o regularnych badaniach kontrolnych, szczególnie po 40. roku życia. Wczesne wykrycie ewentualnych problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca czy choroby układu krążenia, pozwala na szybką reakcję i skuteczne leczenie, co przekłada się na lepszą jakość życia seksualnego.

Czy prawidłowy poziom tlenku azotu może mieć wpływ także na jakość i długość życia mężczyzn?
Tlenek azotu wpływa na wiele procesów zachodzących w naszym organizmie, takich jak regulacja ciśnienia krwi, ochrona układu sercowo-naczyniowego, poprawa funkcji poznawczych, a nawet ochrona przed niektórymi nowotworami. Dbając o odpowiedni poziom tlenku azotu poprzez zdrowy styl życia, eliminację pokarmów zapalnych i ewentualną suplementację, możemy poprawić jakość naszego życia, zwiększyć odporność na choroby i cieszyć się pełnią sił witalnych przez długie lata. ■

that can block the effects of these substances. Men spend a lot of money on widely advertised supplements that do not work due to chronic inflammation in the intestines or blood vessels.

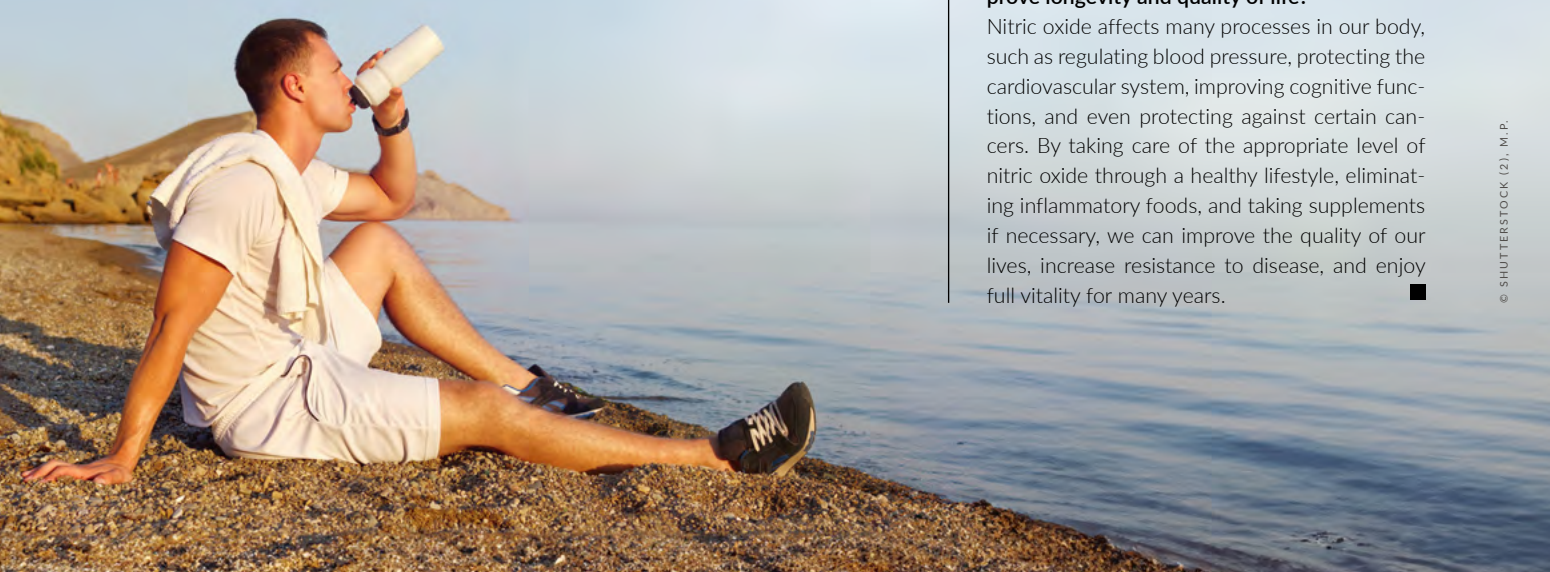
You mentioned eliminating inflammatory foods. How can this be done?
Thanks to the development of personalized lifestyle medicine, we now have the tools to identify foods that cause or exacerbate inflammation. By using food cytotoxicity tests and analysing the body's individual responses, we can create an eating plan that will help eliminate these products and restore the body's balance.

Dzięki rozwojowi spersonalizowanej medycyny stylu życia dysponujemy narzędziami, które pozwalają zidentyfikować pokarmy podtrzymujące stan zapalny.

Thanks to the development of personalized lifestyle medicine, we now have the tools to identify foods that cause or exacerbate inflammation.

Are there any other tips that can help men maintain sexual performance?
It is certainly worth remembering to have regular check-ups, especially after the age of 40. Early detection of possible health problems, such as diabetes or circulatory system diseases, allows for a quick response and effective treatment, which translates into a better quality of sexual life.

Can the correct level of nitric oxide also improve longevity and quality of life?
Nitric oxide affects many processes in our body, such as regulating blood pressure, protecting the cardiovascular system, improving cognitive functions, and even protecting against certain cancers. By taking care of the appropriate level of nitric oxide through a healthy lifestyle, eliminating inflammatory foods, and taking supplements if necessary, we can improve the quality of our lives, increase resistance to disease, and enjoy full vitality for many years. ■



© SHUTTERSTOCK (2), M.P.

Personalizowana Medycyna Stylu Życia

VIMED

Personalized Lifestyle Medicine

FARTEST® 200

Kod Metaboliczny

Dowiedz się jakie jedzenie jest dla ciebie najlepsze i PRZESTAŃ SIĘ MARTWIĆ!

Find out what foods are best for you and stop worrying!

Nie potrzebujesz dietetyka, kiedy już wiesz, jak się odżywiać!

You don't need a nutritionist when you already know how to eat!

Dzisiaj określasz jutro! Zgrabna sylwetka i piękna skóra.

Today determines tomorrow! A slim figure and beautiful skin.

Warszawa, Mokotów, ul Czerniowiecka 9 | phone | tel: 22 201 90 71 | **vimedmlc.com** | **vimed.pl**

Kulinarne dziedzictwo

Culinary heritage

Chińska herbata, marokański kuskus, tunezyjska harrisa, a nawet washoku czyli japońska filozofia przygotowywania posiłków – na liście niematerialnego dziedzictwa UNESCO znalazły się nie tylko potrawy, ale też techniki i obyczaje z nimi związane. Oto niektóre z nich.

Chinese tea, Moroccan couscous, Tunisian harrisa, and even washoku, the Japanese philosophy of food preparation - the UNESCO intangible heritage list includes not only dishes, but also techniques and customs related to them. Here are some of them.

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

←

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA
MEDITERANEAN DIET

To coś więcej niż zbiór produktów i przepisów. Dieta ta znalazła się na liście niematerialnego dziedzictwa, bo jest podstawą tożsamości kulturowej w całym basenie Morza Śródziemnego. Wpis UNESCO obejmuje także rzemiosło, handel, tradycje i wiedzę dotyczącą upraw, zbiorów, rybołówstwa, hodowli i konserwacji żywności.
This is more than a collection of products and recipes. This diet is on the list of intangible heritage because it is the basis of cultural identity throughout the Mediterranean basin. The UNESCO entry also covers crafts, trade, traditions and knowledge relating to crops, harvests, fishing, breeding and food preservation.

↑ KUSKUS COUSCOUS

Krajem, który opanował przygotowanie kuskusu do perfekcji, jest Maroko. Począwszy od zbiorów pszenicy i jej zmielenia, przygotowanie kuskusu to wieloetapowy, pracochłonny i wymagający wiedzy proces. W Maroku jest on ważną częścią codziennego życia, a potrawy z kuskusem są przyrządzane i jedzone codziennie.
The country that has mastered the preparation of couscous to perfection is Morocco. Starting with harvesting the wheat and grinding it, preparing couscous is a multi-stage, labour-intensive and knowledge-demanding process. In Morocco, it is an important part of everyday life, and dishes with couscous are prepared and eaten on daily basis.

← DOLMA

Faszerowane liście (świeże lub obgotowane) oraz warzywa to wiodąca tradycja kulinarna Azerbejdżanu. Nie ma w tym kraju domu, w którym nie robiono by dolmy. Różne wersje tej potrawy są obecne w każdym regionie, grupie społecznej, etnicznej i religijnej.
Stuffed leaves (fresh or cooked) and vegetables are the leading culinary tradition of Azerbaijan. There is no house in this country where dolma is not made. Various versions of this dish are present in every region, and every social, ethnic and religious group.

↑ HARISSA

Ta ostra pasta z papryczek chili stanowi nieodłączną część domowych przepisów oraz życia codziennego Tunezji. Rytuał przygotowywania harissy to niemal świąteczne wydarzenie, jednoczące nie tylko rodziny, ale i sąsiadów. Wiedzę o uprawie papryczek przekazuje się nawet w szkołach.
This spicy chili pepper paste is an integral part of home recipes and everyday life in Tunisia. The ritual of preparing harissa is almost a festive event, bringing together not only families but also neighbours. How to grow peppers is even taught in schools.

→ CHIŃSKA HERBATA
CHINESE TEA

W Chinach pije się sześć rodzajów herbaty: zieloną, żółtą, ciemną, białą, oolong i czarną. Jednak wliczając dodatki smakowe (np. kwiaty) i różne formy przetwarzania, okazuje się, że Chińczycy znają aż 2 tys. jej odmian. Ten napój to prawdziwa instytucja, także społeczna. Jest podawana w domach, miejscach pracy, herbaciarniach, restauracjach i świątyniach. Herbatą wita się gości, buduje ona więzi rodzinne i sąsiedzkie.
There are six types of tea drunk in China: green, yellow, dark, white, oolong and black. However, once flavour additives (e.g. flowers) and various forms of processing are included, the country can boast as many as 2,000 varieties. This drink is a real institution - even a social one. It is served in homes, workplaces, teahouses, restaurants and temples. Guests are welcomed with tea and it builds family and neighbourly bonds.

← WASHOKU

To japońska filozofia przygotowywania posiłków z poszanowaniem przyrody, pór roku i lokalnych produktów. Zwyczaje związane z washoku są najlepiej widoczne podczas obchodów Nowego Roku. Japończycy przygotowują wtedy specjalne, pięknie udekorowane dania, wykorzystując świeże składniki, z których każdy ma znaczenie symboliczne.
This is the Japanese philosophy of preparing meals with respect for nature, the seasons, and local produce. Customs related to washoku are most visible during New Year celebrations. The Japanese then prepare special, beautifully decorated dishes, using fresh ingredients, each of which has a symbolic meaning.

Kukurydza znana jest w Meksyku od ok. 9 tys. lat. Dziś w tym kraju uprawia się ponad 60 jej różnokolorowych odmian.
Corn has been known in Mexico for approximately 9,000 years. Today, over 60 differently coloured varieties are cultivated in the country.

→ KUCHNIA MEKSYKAŃSKA
MEXICAN CUISINE

To jedna z najstarszych kuchni świata i jako całość znalazła się na liście niematerialnego dziedzictwa. Jej podstawą są kukurydza, fasola i chili. A ponadto setki procedur składających się na ogromną wiedzę o uprawie, obróbce i przyrządzaniu tych roślin.
It is one of the oldest cuisines in the world and as a whole was included on the list of intangible heritage. Its basis is corn, beans and chili. In addition, there are hundreds of procedures that provide extensive knowledge about the cultivation, processing and preparation of these plants.

↑ KIMCZI

KIMCHI

Bez kimczi nie ma kuchni koreańskiej, nic więc dziwnego, że tradycje przyrządzania tej kiszonki także znalazły się na liście UNESCO. Noszą one wspólną nazwę „kimjang". Kimczi w Korei przyrządza się z bardzo wielu rodzajów warzyw, nie tylko kapusty pekińskiej. Także np. z rzodkwi, pędów bambusa czy bakłażanów.
There is no Korean cuisine without kimchi, so it is no wonder that the traditions of preparing this pickled dish have been included on the UNESCO list. They are collectively called "kimjang". Kimchi in Korea is made from many types of vegetables, including radish, bamboo shoots, and eggplants, as well as Chinese cabbage.

↑ FRANCUSKI POSIŁEK

FRENCH MEAL

We Francji uroczysty posiłek to okazja do celebrowania najważniejszych momentów rodzinnego i indywidualnego życia. Określany po prostu jako repas gastronomique – posiłek gastronomiczny, jest jednym z najważniejszych obyczajów w kraju. Składa się z aperitifu, przystawki, dania głównego, deski serów oraz deseru.
In France, a formal meal is an opportunity to celebrate the most important moments of one's life. Simply referred to as repas gastronomique - a gastronomic meal, it is one of the most important customs in the country. It consists of an aperitif, an appetizer, a main course, a cheese board, and a dessert.

→ KEŞKEK

Keşkek to tradycyjna turecka potrawa przyrządzana np. na uroczystości weselne i święta religijne. Jej przygotowanie to rytuał, zwykle odbywa się na świeżym powietrzu, w wielkich kotłach. Keşkek składa się z długo gotowanej pszenicy z mięsem. Rozbijanie go na gładką masę odbywa się przy akompaniamencie muzyki i śpiewów.
Keşkek is a traditional Turkish dish prepared, for example, for wedding celebrations and religious holidays. Its preparation is a ritual and usually takes place outdoors, in large cauldrons. Keşkek consists of long-cooked wheat and meat. It is broken into a smooth mass, and the entire process is accompanied by music and singing.

„Tradycja przygotowywania keşkeka to duże, radosne wydarzenie, w którym biorą udział całe wioski.
The tradition of preparing keşkek is a large, joyful event in which entire villages take part.

→ LAWASZ
LAVASH

To tradycyjny cienki chleb, który stanowi niezwykle ważną część kuchni Armenii. Jego przygotowaniem zajmują się zwykle kobiety i wymaga ono dużego wysiłku, koordynacji, doświadczenia i specjalnych umiejętności. Proste ciasto z mąki pszennej i wody ugniata się i formuje w kulki, które następnie bardzo cienko się wałkuje, a przed włożeniem do pieca rozciąga na specjalnej owalnej poduszce.
This is a traditional thin bread that is an extremely important part of Armenian cuisine. It is usually prepared by women and requires a lot of effort, coordination, experience and special skills. A simple dough made of wheat flour and water is kneaded and formed into balls, which are then rolled out very thinly and stretched on a special oval pillow before being placed in the oven.

↑ BELGIJSKIE PIWO
BELGIAN BEER

Warzenie i spożywanie piwa to ważna część belgijskiej tożsamości. W kraju tym produkuje się prawie 1,5 tys. rodzajów piwa, stosując różne metody fermentacji. Wykorzystuje się je także do gotowania i tworzenia produktów takich jak np. ser myty w piwie. Belgowie potrafią także znakomicie łączyć różne gatunki piwa z potrawami.
Brewing and drinking beer is an important part of Belgian identity. Almost 1.5 thousand kinds of beer, using a variety of fermentation methods, are produced in the country. They are also used in cooking and creating products such as cheese washed in beer. Belgians are also great at combining different types of beer with food.

→ BARSZCZ UKRAIŃSKI
UKRAINIAN BORSCHT

Jest chwalony w ludowych pieśniach i przysłowiach oraz postrzegany jako narodowa potrawa. Przepisy są przekazywane z pokolenia na pokolenie, a swoje sposoby na barszcz ma chyba każda gospodyni. W Ukrainie rodzajów barszczu jest co niemiara, nawet takie, w których nie wykorzystuje się buraków (barszcz zielony).
It is praised in folk songs and proverbs and seen as a national dish. Recipes are passed down from generation to generation, and every housewife probably has her own ways of making borscht. There are many types of borscht in Ukraine, including those which do not use beets (green borscht).

→ TURECKA KAWA
TURKISH COFFEE

Kawa po turecku jest uważana za część narodowego dziedzictwa. Ziarna kawy miele się na bardzo drobny proszek, następnie wraz z cukrem i zimną wodą umieszcza w tygielku. Płyn powoli zaparza się na kuchence (lub np. w gorącym piasku), aż do uzyskania pożądanej piany. Napój podawany jest w małych filiżankach ze szklanką wody.
Turkish coffee is considered part of the national heritage. Coffee beans are ground into a very fine powder, then placed in a crucible along with sugar and cold water. The liquid is slowly brewed on the stove (or e.g. in hot sand) until the desired foam is obtained. The drink is served in small cups with a glass of water.

„Bagietki wymagają szczególnej wiedzy i techniki: piecze się je przez cały dzień w małych partiach, a rezultaty różnią się w zależności od temperatury i wilgotności.
Baguettes require special knowledge and techniques. They are baked throughout the day in small batches, and the results vary depending on temperature and humidity.

← BAGIETKA
BAGUETTE

Bagietki powstają tylko z 4 składników: mąki, wody, soli i drożdży. Tradycyjny proces ich produkcji obejmuje: ważenie i mieszanie składników, ugniatanie, fermentację, dzielenie, rozluźnianie, ręczne formowanie, drugą fermentację, znakowanie ciasta nacięciami (podpis piekarza) i pieczenie. To najpopularniejsze pieczywo Francji, jedzone wszędzie i przez cały rok.
Baguettes are made from only 4 ingredients: flour, water, salt and yeast. The traditional process of their production includes weighing and mixing ingredients, kneading, fermenting, dividing, loosening, shaping by hand, second fermentation, marking the dough with cuts (baker's signature) and baking. It is the most popular bread in France, eaten everywhere and all year round.

← PIZZA NEAPOLITAŃSKA
NEPOLITAN PIZZA

Wpis UNESCO obejmuje całą sztukę przygotowania neapolitańskiej pizzy, m.in. techniki związane z ciastem i jego pieczeniem w piecu opalanym drewnem. Centralną postacią jest tu pizzaiuolo, czyli mistrz piekarski. W regionie Neapolu pracuje ok. 3 tys. mistrzów, działa też stowarzyszenie.
The UNESCO entry covers the entire art of preparing Neapolitan pizza, including the techniques related to dough and baking it in a wood oven. The central figure here is the pizzaiuolo, or master baker. Approximately 3,000 pizza masters work in the Naples region. There is also an association.

© ADOBE STOCK (11), GETTYIMAGES (2), SHUTTERSTOCK (3)

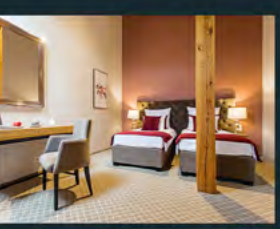
OSTOJA
CHOBIENICE

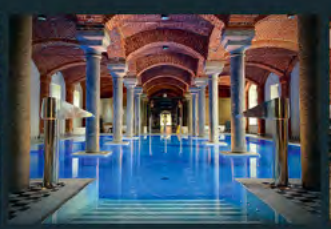
Ostoja dla biznesu

ZADOWALA NAS TYLKO PERFEKCJA

baza noclegowa dla 170 gości | kilka sal konferencyjno-bankietowych
ekran LED 4K | flipcharty interaktywne | profesjonalne nagłośnienie
nagradzana kuchnia | autorskie propozycje atrakcji dla grup
SPA&wellness | degustacje lokalnych win | warsztaty kulinarne

Choose the most attractive location for your business - Ostoja Chobienice, Greater Poland Voivodeship.





wejdź na **www.ostojachobienice.pl** i wybierz najpiękniejsze miejsce dla swojego biznesu

Od lat marka Paradyż wspiera artystów, zapraszając ich do współpracy. W tym roku jest mecenasem Polskiego Pawilonu na Biennale Sztuki w Wenecji. O sukcesie tego artystycznego projektu rozmawiamy z kuratorką wystawy Martą Czyż.

Paradyż has long been supporting artists through collaborative efforts. This year it is the patron of the Polish Pavilion at the Venice Art Biennale. We talk to Marta Czyż, the curator of the exhibition, about the success of this artistic project.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Jest Pani kuratorką polskiej wystawy na Biennale Sztuki w Wenecji: *Repeat after me II* ukraińskiego kolektywu Open Group. Nasz pawilon jest tłumnie odwiedzany...

Jestem pozytywnie zaskoczona tak dobrym odbiorem tej pracy. Artykuły o instalacji pojawiły się w większości opiniotwórczych mediów. A ja spełniłam marzenie o realizacji wystawy na najważniejszej imprezie artystycznej świata. Aby to osiągnąć, konieczny był pomysł na pawilon pokazujący pracę, która przyciągnie uwagę. Dla mnie oznaczało to zaproponowanie uniwersalnego i ważnego komunikatu przedstawionego w adekwatnej do tego formule. Dziś czuję, że zapraszając ukraiński kolektyw Open Group, w którego skład wchodzą Yuriy Biley, Pavlo Kovach i Anton Varga, udało mi się to osiągnąć.

Skąd pomysł, by zamiast polskich artystów zaprosić na wystawę ukraiński kolektyw?

Od lat fascynuję się współczesną sztuką ukraińską, a z kolektywem Open Group współpracuję od 2020 r. Uważnie śledzę wszystkie ich prace, które opierają się często na jednym prostym pomyśle. Koncept staje się potem polem do szerokiej interpretacji na wielu poziomach. Równocześnie w tych pozornie prostych pracach wybrzmiewa mocny artystyczny gest, forma komunikatu, który wydaje się zrozumiały dla wszystkich. Tak właśnie było z pracą *Repeat after me II*.

MARTA CZYŻ

Historyczka i krytyczka sztuki. Kuratorka Pawilonu Polskiego na 60. Biennale w Wenecji.

Art historian and critic. Curator of the Polish Pavilion at the 60th Venice Biennale.

ENG

You are the curator of the Polish exhibition at the Venice Art Biennale: *Repeat after me II* by the Ukrainian Open Group collective. The Polish Pavilion is attracting a lot of interest.

I am very pleasantly surprised at the way this work has been received. Articles about the installation have appeared in most of the opinion-forming media. And I have fulfilled my dream of staging an exhibition at the most important art event in the world. A pavilion showcasing a work that could not fail to attract attention was necessary to achieving this. For me, this meant proclaiming a universal and important message, presented in just the right format. I feel that by inviting the Ukrainian Open Group collective, consisting of Yuriy Biley, Pavlo Kovach and Anton Varga, I've managed to achieve this.

Where did the idea to invite a Ukrainian collective to the exhibition – instead of Polish artists – come from?

I have been fascinated by contemporary Ukrainian art for years, and I have been collaborating with the Open Group collective since 2020. I've closely followed all their works, which are often based on a single simple idea. The concept then becomes a field for broad interpretation on many levels. At the same time, these seemingly simple works convey a strong artistic gesture, a form of message can be understood by anyone. And this has certainly been the case with *Repeat after me II*.

***Obcokrajowcy są wszędzie* – to temat tegorocznego Biennale. Świetnie wpisuje się w pracę kolektywu...**

Artyści z Open Group poruszają ten temat na wielu poziomach, m.in. próbują zdefiniować to, kim jest obcokrajowiec. W tej pracy mówimy o cywilnych osobach uchodźczych, które musiały opuścić swoje domy, bo albo one przestały istnieć, albo przestały być bezpiecznymi miejscami. Na wystawie prezentowane są dwie prace wideo. Pierwsza pochodzi z 2022 r. – o swoich doświadczeniach wojennych opowiadają osoby uchodźcze, które przeniosły się z zachodniej do wschodniej Ukrainy. Na drugim filmie, z 2024 r., bohaterami są osoby z Ukrainy przebywające w różnych europejskich miastach oraz w Nowym Jorku. Opowiadają, z kim w tych miejscach są. Zatem uchodźczość, podobnie jak bycie obcokrajowcem, nie ma dzisiaj jednej lokalizacji.

Paradyż, producent płytek ceramicznych i spieków kwarcowych, od 35 lat angażuje się w projekty artystyczne, współpracuje też m.in. z Gosią Baczyńską czy Anną Orską, czyli wybitnymi projektantkami. W tym roku jest partnerem Pawilonu Polskiego na Biennale Sztuki. Co Pani myśli o wspieraniu sztuki przez marki komercyjne?

Świat sztuki i inne branże to naczynia połączone. Wielokrotnie jest tak, że budżet wymarzonego projektu, pozwalający na jego realizację w zamierzonej formie, wykracza poza możliwości organizatora. To ważne, kiedy artyści mogą liczyć na wsparcie z zewnątrz. Ceramika Paradyż jest tym żywo zainteresowana, poza tym działa w branży, która jest pokrewna działalności artystycznej. Konsekwentnie też buduje wizerunek mecenasa sztuki. To dość zobowiązujące zadanie i spora odpowiedzialność. ■

Paradyż, producent płytek ceramicznych i spieków kwarcowych, od 35 lat angażuje się w projekty artystyczne

Paradyż, a manufacturer of ceramic tiles and quartz sinters, has been involved in artistic projects for 35 years.

Foreigners are everywhere. That's the theme of this year's Biennial. It fits perfectly into the work of the collective.

Open Group discusses this topic on many levels. First, they try to define "foreigner". In this work, we are talking about civilian refugees who were forced to leave their homes because they either no longer existed or were no longer safe. The exhibition presents two video works. The first one is from 2022 - refugees who moved from western to eastern Ukraine talk about their war experiences. In the second film, from 2024, the characters are people from Ukraine staying in various European cities and in New York. They tell us who they are staying with in these places. Therefore, refugees, just like foreigners, no longer go to a single destination.

Paradyż, a manufacturer of ceramic tiles and quartz sinters, has been involved in artistic projects for 35 years and has worked with such outstanding designers as Gosia Baczyńska and Anna Orska. This year it is a partner of the Polish Pavilion at the Art Biennale. What do you think about commercial brands supporting art?

The art world and other industries are connected vessels. Often, the budget of a dream project, allowing it to be implemented in the intended form, exceeds the possibilities of the artist. It is crucial that artists can count on external support. Ceramika Paradyż is keenly interested in this, and it also operates in an industry related to artistic activity. The company has also been consistently establishing itself as a patron of the arts. This is quite a demanding task and comes with a lot of responsibility. ■

© PIOTR CZYŻ, JACOPO SALVI, M.P.

1

2

3

7

4

6

5

WAKACJE PO LECIE

POST-SUMMER VACATION

Co z tego, że jesień za pasem. Coraz częściej właśnie wrzesień wybieramy jako miesiąc na urlop. Stylowy urlop. Co spakować do walizki?

Autumn is just around the corner. But don't let it get you down, as September is still perfect for vacation. What should you pack into your suitcase to look stylish then?

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

1. Góra od kostiumu, ERES, 1099 zł Bikini top, ERES, PLN 1099 **2. Okulary przeciwsłoneczne z soczewkami Transitions®, CHANEL, 3270 zł (dostępne online i w salonach Blink Blink)** Sunglasses with Transitions® lenses, CHANEL, PLN 3270 (available online and at Blink Blink stores) **3. Naszyjnik *Wodorost*, MAAR, 340 zł** *Wodorost* necklace, MAAR, PLN 340 **4. Szydełkowe spodnie, PULL&BEAR, 129 zł** Crochet pants, PULL&BEAR, PLN 129 **5. Szczoteczka soniczna Sonicare Prestige 9900, PHILIPS SONICARE, 1679 zł** Sonicare Prestige 9900 sonic toothbrush, PHILIPS SONICARE, PLN 1679 **6. Torebka *Le Chiquito Noeud*, JACQUEMUS, 3399 zł** *Le Chiquito Noeud* bag, JACQUEMUS, PLN 3399 **7. Nawilżający krem do twarzy z jadem pszczelim, RODIAL, 679 zł** Bee Venom Moisturiser, RODIAL, PLN 679

© M.P.

THE INSTITUTE FOR VEIN HEALTH

KRĄŻENIE KRWI A DŁUGI LOT

BLOOD FLOW VERSUS LONG FLIGHT

Zakrzepica żył głębokich (ZŻG) zwiększa ryzyko tworzenia się skrzepliny. Oderwane skrzepy mogą gromadzić się np. w płucach, powodując nagłą śmierć.

Jakie są czynniki ryzyka powstawania zakrzepów krwi?
- Długie okresy bezruchu,
- Odwodnienie i spożywanie alkoholu,
- Obniżone ciśnienia i poziom tlenu w kabinie,
- Małe fotele ograniczające możliwość ruchu,
- Żylaki, otyłość, ciąża, palenie i niektóre leki.

Przed lotem:
- Zasięgnij rady lekarza: zwłaszcza jeśli u pacjenta w przeszłości występowały żylaki lub zakrzepica żył głębokich, lekarz może zalecić pończochy uciskowe lub leki zapobiegające zakrzepom.
- Pończochy uciskowe: pomagają poprawić przepływ krwi i zmniejszyć obrzęk
- Nawodnienie: pij dużo wody przed i w trakcie lotu.

Podczas lotu:
- Ruszaj się regularnie: Wstań i spaceruj po kabinie co godzinę lub dwie. Wykonuj ćwiczenia w pozycji siedzącej, takie jak kręcenie kółek stopą i unoszenie się na stopach.
- Jeśli masz taką możliwość, zarezerwuj miejsce przy przejściu, aby móc swobodnie poruszać nogami.
- Unikaj obcisłej odzieży: załóż luźne, wygodne ubranie, aby zminimalizować ucisk.
- Pij regularnie wodę i unikaj alkoholu oraz kofeiny.

Po locie:
- Nie przestawaj się ruszać: ruszaj nogami nawet po zakończeniu lotu, aby pobudzić krążenie krwi.
- Zachowaj czujność i w przypadku pojawienia się jakichkolwiek objawów ZŻG zwróć się o pomoc lekarską.

Objawy:
- Obrzęk jednej nogi, szczególnie łydki lub uda. Obrzęk może rozwijać się stopniowo lub pojawić się nagle.
- Ból lub tkliwość nogi, mogący przypominać skurcze
- Zaczerwienienie lub przebarwienie
- Skóra dotkniętej chorobą nogi może być cieplejsza niż skóra drugiej nogi.
- Żyły powierzchowne mogą stać się bardziej widoczne,
- Kolor lub faktury skóry mogą ulec zmianie: kończyna może przyjąć blady lub niebieskawy kolor.

Jeśli masz podejrzenie, że Ty lub inny pasażer cierpicie na ZŻG, ważnym jest, aby natychmiast zwrócić się o pomoc lekarską, ponieważ zakrzepica żył głębokich może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak zatorowość płucna. A więc zgodnie z zasadą „lepiej dmuchać na zimne" nie należy zwlekać z pomocą lekarską. Badanie USG Doppler może wykryć zagrażający życiu skrzep krwi w nodze. Nie zaleca się masażu nóg, samoleczenia i czekania na ustąpienie objawów, ponieważ może to być niebezpieczne dla życia i zdrowia. W przypadku wystąpienia powyższych objawów pierwszą procedurą jest wykluczenie powstania zakrzepów krwi. Nie wahaj się poprosić o pomoc lekarską. Życzę bezpiecznych podróży!

Dr. Peter Brukasz
MD, DABVLM

Specjalista chorób żył, praktykujący w klinikach w Addison, IL oraz Palos Hills, IL w USA. Posiada certyfikat American Board of Venous and Lymphatic Medicine (Amerykańska Rada Medycyny Żylnej i Limfatycznej).
Vein disease specialist, practitioner at clinics in Addison, IL and Palos Hills, IL in the USA. He is certified by the American Board of Venous and Lymphatic Medicine.

Deep vein thrombosis (DVT) is the formation of blood clots. Deep vein thrombosis can lead to a clot breakout. Clots can lodge, especially in the lungs, causing sudden death.

Risk factors:
- Extended periods of immobility,
- Dehydration and alcohol consumption,
- Lower cabin pressure and oxygen levels,
- Constriction from tight seating,
- Varicose veins, obesity, pregnancy, smoking, and certain medications.

Before the Flight:
- Consult Your Doctor: Especially if you have a history of varicose veins or DVT, your doctor may recommend compression stockings or medications to prevent clotting.
- Compression Stockings: They improve blood flow and reduce swelling.
- Hydration: Drink plenty of water before and during the flight.

During the Flight:
- Move Regularly: Stand up and walk around the cabin every hour or two. Perform seated exercises, such as ankle circles and foot pumps.
- Leg Room: Book an aisle seat to facilitate movement.
- Avoid Tight Clothing: Wear loose clothing to reduce constriction.
- Stay Hydrated: Drink water regularly and avoid alcohol and caffeine.

After the Flight:
- Continue Movement: Keep your legs moving even after the flight.
- Monitor Symptoms: Watch for any signs of DVT and seek medical attention if symptoms develop.

Symptoms:
- Swelling: Most common in one leg. It can develop gradually or suddenly.
- Pain: Pain or tenderness in the leg, may feel like cramping or soreness.
- Redness or Discoloration
- Warmth: The skin on the affected leg might feel warmer than the skin on the other leg.
- Visible Veins: May become more prominent.
- Skin Changes: Changes in skin color or texture, a pale or bluish color.

If you suspect you or someone else has DVT, it's important to seek medical attention immediately, as deep vein thrombosis can lead to serious complications like pulmonary embolism. As a first step and following the rule of "better safe than sorry," do not delay medical attention. An ultrasound can detect a life-threatening blood clot in the leg. Leg massages, self-medication, and waiting for symptoms to improve are not recommended as they can be hazardous to your well-being and life. Seek medical attention.
I wish you safe travels!

1

2

3

4

5

6

STYLOWY TATA

STYLISH DAD

Jak znaleźć równowagę między modą a funkcjonalnością? Warto postawić na sportową elegancję – podpowiadamy, które dodatki świetnie się z nią rymują.

How to find balance between fashion and functionality?
Sporty elegance is the answer. And we'll tell you which accessories go well together.

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

1. Czapka z daszkiem, POLO RALPH LAUREN, 249 zł Baseball cap, POLO RALPH LAUREN, PLN 249 **2. Zegarek Airacobra, AVIATOR, 1820 zł** Airacobra watch, AVIATOR, PLN 1820 **3. Woda perfumowana Agapi, LE COUVENT, 449 zł** Agapi eau de parfum, LE COUVENT, PLN 449 **4. Loafersy, THE ROW, 4799 zł** Loafers, THE ROW, PLN 4799 **5. Portfel, PRADA, 2199 zł** Leather-trimmed wallet, PRADA, PLN 2199 **6. Nosidło wspomagające, WILDRIDE, 395 zł** Kid's supportive carrier, WILDRIDE, PLN 395

© M.P.

THAMES BRITISH SCHOOL

THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

INTERNATIONAL SCHOOL

- A leading international school in Warsaw that offers the full complement of education from 2,5 to 18.
- Fully accredited to deliver the Cambridge International Curriculum to Primary, Secondary (IGCSE) and High School (A LEVEL).
- 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: Park Campus, Ochota Campus, Mokotów Primary Campus, Włochy Campus, Piaseczno Campus and Mokotów High School Campus.

Cambridge Assessment International Education

Cambridge International School

Diploma Programme

WARSAW | KATOWICE | GDANSK

KUCHNIA ŚRÓDZIEMNOMORSKA
MEDITERRANEAN CUISINE

Luźna międzynarodowa atmosfera i szeroki wybór dań – dlatego restauracje AïOLI w Warszawie, Gdańsku i Katowicach to ważne miejsca na gastronomicznej mapie Polski. Poza śródziemnomorskimi tapasami w karcie znajdziemy także: pizze, burgery, makarony oraz sałatki. Dania świetnie smakują w industrialnych wnętrzach i pełnych zieleni ogródkach na świeżym powietrzu, gdzie odbywają się wydarzenia muzyczne.

A relaxed, international atmosphere and a wide selection of dishes - that's why AïOLI restaurants in Warsaw, Gdańsk and Katowice are important places on the gastronomic map of Poland. Apart from Mediterranean tapas, the menu also includes: pizzas, burgers, pasta and salads. The dishes taste great in industrial interiors and full of greenery outdoor gardens, where musical events are held.

więcej | more: ***aioli.com.pl***

WARSAW

HOLISTYCZNA OAZA
HOLISTIC OASIS

Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris & Dr Irena Eris Concept Store to holistyczne miejsce oferujące autorskie zabiegi na twarz i ciało, technologie hi-tech, masaże oraz zabiegi z zakresu medycyny estetycznej. Dopełnieniem oferty są luksusowe kosmetyki do pielęgnacji domowej Dr Irena Eris Prosystem Home Care dobierane przez kosmetologów na podstawie diagnozy skóry.

Cosmetic Institute Dr Irena Eris & Dr Irena Eris Concept Store is a holistic place offering original facial treatments and body, Hi-Tech technologies, massages and aesthetic medicine treatments. The offer is complemented by luxurious Dr Irena Eris Prosystem Home Care cosmetics selected by cosmetologists based on skin diagnosis.

więcej | more: ***norblin.instytut.drirenaeris.com***

WROCŁAW

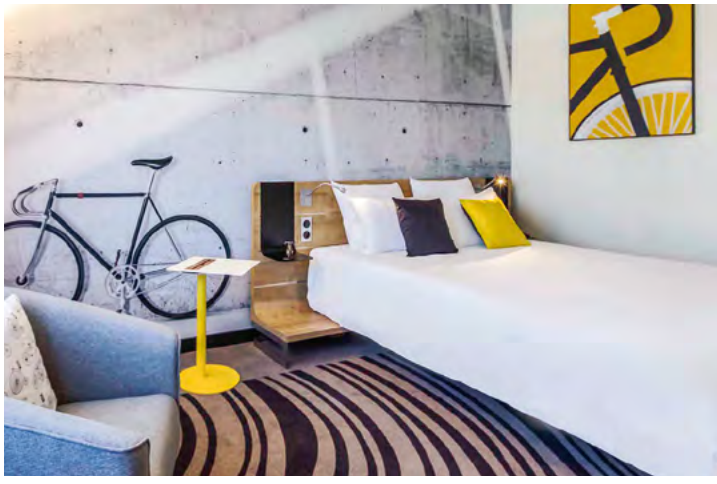
BO LICZY SIĘ CHWILA

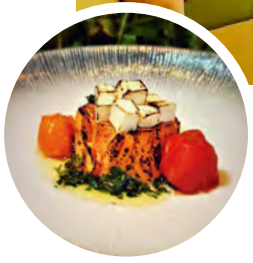
BECAUSE THE MOMENT MATTERS

Jeśli szukasz komfortowego noclegu w sercu miasta, Novotel & Ibis Wrocław Centrum będzie dla ciebie idealny.
If it's luxury accommodation in the heart of the city you're looking for, then Novotel Wrocław Centrum is the answer.

Nowoczesny wystrój pokoi oraz foyer sprawią, że pobyt w hotelu Novotel & Ibis Wrocław Centrum przerodzi się w unikatowe doświadczenie. Novo2 lounge bar zaprasza na kulinarne doznania zaakcentowane regionalnymi smakami. Niezależnie od pory dnia czy nocy do dyspozycji gości są także sala fitness oraz sauna. Ale to nie wszystko – nowoczesna przestrzeń konferencyjna czyni hotel idealnym miejscem spotkań biznesowych. Hotel oferuje 306 pokoi i aż 11 sal konferencyjnych (w tym pięć modułowych, które można łączyć ruchomymi ściankami w jedną). Daje to możliwość organizacji spotkania do 500 osób, a także kolacji bankietowej dla 300 osób.
The modern design of the rooms and the foyer will make your stay at the Novotel & Ibis Wrocław Centrum hotel a unique experience. Novo2 lounge bar invites you to culinary experiences accentuated with regional flavours. Regardless of the time of day or night, guests have at their disposal a fitness room and sauna. But that's not all - the modern conference space makes the hotel an ideal place for business meetings. The hotel offers 306 rooms and as many as 11 conference rooms (including five modular ones that can be combined into one with movable walls). This allows you to organize a meeting for up to 500 people, as well as a banquet dinner for 300 people.

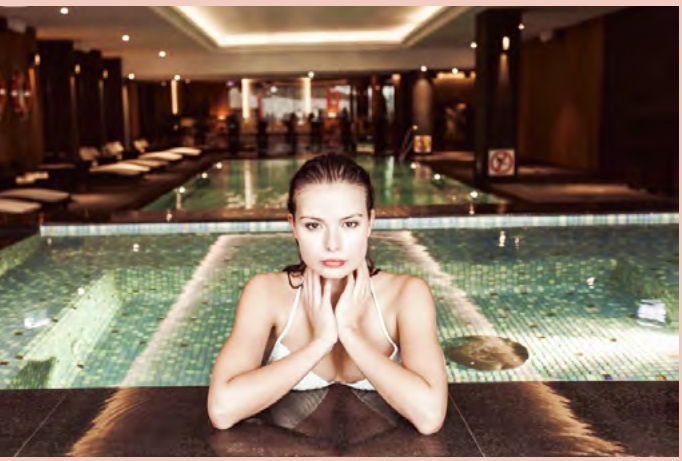
więcej | more: ***all.accor.com***





Na kulinarne doznania w hotelu Novotel Wrocław Centrum zaprasza Novo2 lounge bar.
The Novo2 lounge bar invites you to enjoy some very special culinary experiences at the Novtel Wrocław Centrum hotel.

© SYLWIA MURATÓW-BODUCH (2), M.P.



IŁAWA

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 leave this place delighted.

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

WARSAW

WYDOBYĆ PIĘKNO

BRINGING OUT THE BEAUTY

Współczesny mężczyzna to nie tylko pewny siebie profesjonalista, ale też osoba dbająca o zdrowie i wygląd. Można to zrobić w Klinice Anclara, która oferuje innowacyjne zabiegi medycyny estetycznej dostosowane specjalnie do potrzeb mężczyzn. Zespół doświadczonych specjalistów świetnie rozumie, że męska skóra i potrzeby różnią się od kobiecych, dlatego każdy zabieg jest indywidualnie dobierany, aby sprostać specyficznym wymaganiom klientów. W klinice korzysta się z najnowszych urządzeń i sprawdzonych, bezpiecznych metod. – Wierzymy, że piękno pochodzi z wnętrza, dlatego dbamy o twoje zdrowie holistycznie. Słuchamy, doradzamy i towarzyszymy w procesie osiągania wymarzonych rezultatów – mówi dr Anna Płatkowska, dermatolog, certyfikowany specjalista medycyny estetycznej, właścicielka Kliniki Anclara.

Today's man is not only a self-assured professional, but also a person who cares about his health and appearance. This can be done at the Anclara Clinic, a place that offers innovative aesthetic medicine treatments tailored specifically to the needs of men. The team of experienced specialists perfectly understand men's skin and it's needs that are different from women's, which is why each treatment is individually tailored to the specific requirements. The clinic uses the latest equipment and proven, safe methods. "We believe that beauty comes from within, which is why we take care of your health holistically. We listen, advise, and accompany you in the process of achieving your dream results", says the doctor Anna Płatkowska, dermatologist, certified specialist in aesthetic medicine, owner of the Anclara Clinic.

więcej | more: ***anclara.pl***

© M.P.

yp.com.pl
85 747 30 30

YUNIVERSAL PODLASKI

APARTAMENTY | ZARABIAJ
KUP i ZAINWESTUJ w SUPRAŚLU
W JEDNYM Z NAJPIĘKNIEJSZYCH POLSKICH UZDROWISK NA SKRAJU PUSZCZY KNYSZYŃSKIEJ.

YUNIVERSAL PODLASKI
MIESZKANIA Z JAKOŚCIĄ NA MEDAL

1919

John Alock i Arthur Brown wykonują pierwszy przelot nad Atlantykiem bombowcem Vickers Vimy.
John Alock and Arthur Brown make the first flight over the Atlantic in the Vickers Vimy bomber.

1928

W swój dziewiczy rejs z Friedrichshafen w Niemczech do Lakehurst w New Jersey wyruszył Graf Zeppelin.
The Graf Zeppelin sets off on its maiden voyage from Friedrichshafen, Germany, to Lakehurst, New Jersey.

1938

Rejs Boeinga 314 Clipper z Southampton do Nowego Jorku trwał ok. 24 godz.
The Boeing 314 Clipper flight from Southampton to New York takes 24 hours.

Ponad oceanem

Across the Pond

Kilkadziesiąt lat temu podróż do Ameryki była wyprawą życia. Dziś nad Atlantykiem dziennie przelatuje ok. 2,5 tys. samolotów. Oto, jak zmieniły się podróże za ocean przez ostatnie sto lat.
Just a few decades ago, a trip to America was often the trip of a lifetime. Today, approx. 2,500 planes fly over the Atlantic every day. Let's take a closer look at how overseas travel has changed over the last hundred years.

tekst / by
Krzysztof Moczulski
rzecznik prasowy PLL LOT
LOT Polish Airlines
press spokesman

PL

Anglicy żartobliwie określają Ocean Atlantycki „sadzawką", co znakomicie oddaje poczucie, jak bardzo na przestrzeni dekad skurczył się świat. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu podróż do Ameryki była nierzadko podróżą życia – dziś nad Atlantykiem przelatuje ok. 2,5 tys. samolotów dziennie. Nasi pradziadkowie podróżowali do Ameryki na pokładzie parowców – dzięki wprowadzeniu silników parowych podróż z Hamburga na Ellis Island w Nowym Jorku trwała od sześciu do dwunastu dni. Pierwszy przelot nad Atlantykiem miał miejsce w 1919 r. – John Alcock i Arthur Brown, lecąc zmodyfikowanym bombowcem Vickers Vimy z St. John's w Nowej Fundlandii do Clifden w Irlandii, po raz pierwszy pokonali ocean bez międzylądowania. Niecałe 10 lat później, w 1928 r., w swój dziewiczy rejs z Friedrichshafen w Niemczech do Lakehurst w New Jersey wyruszył Graf Zeppelin. Te majestatyczne sterowce pokonywały Atlantyk w czasie pomiędzy 53 a 78 godz. – 50 pasażerów obsługiwało 58 członków załogi.
Kolejny kamień milowy miał miejsce w 1938 r. – w tym roku zwodowano pierwszą łódź latającą – Boeinga 314 Clipper – była ona jednocześnie największym samolotem pasażerskim świata. Rejs z Southampton do Nowego Jorku trwał ok. 24 godz., a na pokładzie dostępne były udogodnienia znane z kabin pierwszej klasy statków transatlantyckich – posiłki, ser-

1938

Kpt. Wacław Makowski przelatuje Lockheedem L-14 Electra z Burbank w Kalifornii do Polski w 85 godz.
Cpt. Wacław Makowski flies the Lockheed L-14 Electra from Burbank, California to Poland in 85 hours

1944

Powstanie ICAO (ujednolicenie zasad i wprowadzenia nowych narzędzi komunikacji) uprościło pilotom nawigację.
The creation of ICAO (the unification of rules and the introduction of new communication tools) simplifies navigation for pilots.

1958

Dzięki Comet 4 i Boeing 707 możliwe było uruchomienie połączenia z Londynu czy Paryża do Nowego Jorku.
Thanks to the Comet 4 and Boeing 707, it becomes possible to launch a connection from London or Paris to New York.

wowane przez kelnerów w białych liberiach, na porcelanowej zastawie i ze srebrnymi sztućcami, przygotowywali kucharze z najlepszych restauracji. Pasażerowie mieli też do dyspozycji salonik, przebieralnie, a fotele zmieniały się wieczorem w wygodne łóżka. Koszt takiego przelotu był równie niebagatelny i wynosił ok. 15 tys. dol. w przeliczeniu na jego dzisiejszą wartość.

W tym samym roku LOT pozyskał najnowocześniejsze samoloty typu Lockheed L-14 Electra. Jednym z egzemplarzy załoga pod dowództwem dyrektora PLL LOT i jednocześnie kpt. Wacława Makowskiego przyleciała z Burbank w Kalifornii do Polski – rejs trwał 85 godz. i pokonał 24 850 km. Lot ten był jednocześnie testem możliwości wykonania rejsów transatlantyckich, które miały wystartować od 1940 r. Niestety wybuch II wojny pokrzyżował te plany. Loty nad tak wielkim akwenem stanowiły też ogromne wyzwanie nawigacyjno-komunikacyjne. Przy braku komunikacji radiowej piloci musieli polegać w zasadzie na umiejętnościach swoich nawigatorów i precyzyjnym planowaniu lotu. Powstanie ICAO, ujednolicenie zasad oraz wprowadzenie narzędzi w postaci komunikacji na falach VHF, radiolatarni VOR czy radioodległościomierzy DME znacząco uprościło i ułatwiło pilotom nawigację.

Po zakończeniu ery latających łodzi linie lotnicze, korzystając z samolotów typu Douglas DC-4

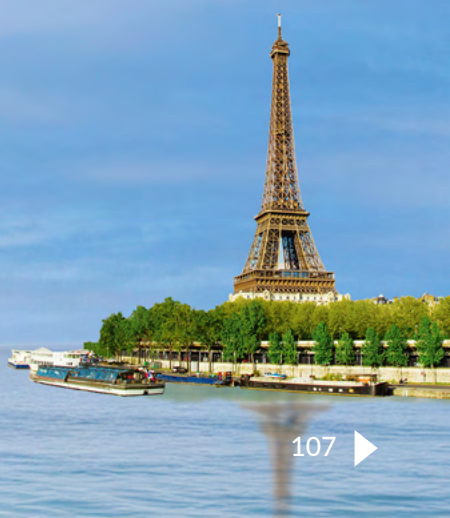
ENG

The English jokingly call the Atlantic Ocean "the pond", which perfectly reflects how much the world has shrunk over the decades. Just a few decades ago, a trip to America was often the trip of a lifetime - today, approx. 2,500 planes fly over the Atlantic every day. Let's take a closer look at how overseas travel has changed over the last hundred years. Our great-grandparents travelled to America aboard steamships - the journey from Hamburg to Ellis Island in New York took from six to twelve days. The first non-stop flight across the Atlantic took place in 1919. John Alcock and Arthur Brown flew a modified Vickers Vimy bomber from St. John's, Newfoundland to Clifden, Ireland. In 1928, the Graf Zeppelin set off on its maiden voyage from Friedrichshafen, Germany, to Lakehurst, New Jersey. These majestic airships crossed the Atlantic in between 53 and 78 hours. They carried 50 passengers, served by 58 crew members.

Another milestone took place in 1938, when the first flying boat was launched - the Boeing 314 Clipper. At the time, it was also the largest passenger plane in the world. The trip, from Southampton, UK, to New York took about 24 hours, and the on-board amenities rivalled those of first-class cabins of transatlantic ships. They included meals prepared by chefs from the best restaurants, served on porcelain tableware and silver cutlery by waiters in white livery. There was also a passenger lounge and changing rooms, and the

Dzisiejsze Dreamliners w wersji -9 zabierają 294 pasażerów w trzech klasach, a dzięki oszczędnym silnikom spalają jedynie ok. 2,5 kg paliwa na 100 km per pasażer.

Today's Dreamliners in the 9 version carry as many as 294 passengers in three classes, and thanks to their fuel-efficient engines, they only burn about 2.3 kg of fuel per 100 km per passenger.



1972

Lotowski żuraw pojawił się nad Atlantykiem w 1972 r., łącząc Warszawę z Toronto, Montrealem, Nowym Jorkiem i Chicago.
The LOT crane first appeared over the Atlantic in 1972, connecting Warsaw with Toronto, Montreal, New York and Chicago.

2013

Pierwszy Dreamliner w barwach PLL LOT wykonuje rejs do Chicago.
First LOT Dreamliner makes a flight to Chicago.

czy Lockheed L-049, były w stanie pokonać Atlantyk z międzylądowaniami – czas przelotu z lotniska La Guardia w Nowym Jorku na lotnisko Hurn w Londynie wynosił 17 godz. i 40 min, a rejsy odbywały się pięć razy tygodniowo.
W 1952 r. dzięki samolotom de Havilland Comet lotnictwo pasażerskie weszło w erę odrzutową, ale dopiero sześć lat później, dzięki samolotom Comet 4 i Boeingowi 707, możliwe było uruchomienie pierwszych połączeń atlantyckich pomiędzy Londynem i Paryżem a Nowym Jorkiem – te rejsy trwały około 8–9 godz. Kolejną rewolucją był zaprezentowany w 1976 r. Concorde. Owoc pracy brytyjskich i francuskich inżynierów sprawił, że to właśnie wtedy Ocean Atlantycki stał się „sadzawką", bo na pokonanie go naddźwiękowy Concorde potrzebował jedynie 3,5 godz.
Lotowski żuraw pojawił się nad Atlantykiem w 1972 r., łącząc Warszawę z największymi skupiskami Polonii – Toronto, Montrealem, Nowym Jorkiem i Chicago. Pierwsze samoloty typu Ił-62 i Ił-62M zabierały na pokład ponad 170 pasażerów. Dzisiejsze Dreamlinery w wersji -9 zabierają ich aż 294 w trzech klasach, a dzięki swoim oszczędnym silnikom spalają jedynie ok. 2,3 kg paliwa na 100 km per pasażer. Dzięki tym nowoczesnym samolotom na trasach do i z Ameryki Północnej w ubiegłym roku przewieźliśmy ponad milion pasażerów – to tak, jakby do Ameryki wybrał się każdy mieszkaniec Poznania i Gdańska! ■

kpt. Wacław Makowski

Pilotował samolot typu Lockheed L-14 Electra, który w 1938 r. przeleciał z Burbank w Kalifornii do Polski.
Pilot of the Lockeed L-14 Electra aircraft, which he flew from Burbank, California to Poland in 1938.

Milion

Tyle pasażerów, a nawet nieco więcej w ubiegłym roku przewiózł LOT do i z Ameryki Północnej.
Over a million passengers flew by LOT to and from North America last year.

seats could be unfolded into comfortable beds in the evening. The cost of such a flight was approximately USD 15,000 in today's money.
In the same year, LOT acquired the latest Lockheed L-14 Electra aeroplanes. A crew under the command of the Director of LOT Polish Airlines and Captain Wacław Makowski flew from Burbank, California, to Poland in one of them. The flight took 85 hours, and covered 24,850 km. This flight also tested the feasibility of the transatlantic flights scheduled to be launched in 1940. Unfortunately, the outbreak of World War II thwarted these plans. Flights over such a large body of water also constituted a huge navigation and communication challenge. In the absence of radio communication, pilots had to rely on the skills of their navigators and precise flight planning. The creation of ICAO, the unification of rules and the introduction of tools in the form of VHF communication, VOR beacons, and DME radio distance meters significantly simplified and facilitated navigation for pilots. After the end of the era of flying boats, airlines using Douglas DC-4 or Lockheed L-049 aircraft were able to cross the Atlantic with stopovers - the flight time from La Guardia airport in New York to Hurn Airport in Bournemouth took 17 hours and 40 minutes, and cruises operated five times a week.
Civil aviation entered the jet era in 1952 with the de Havilland Comet, but it took six years more to launch the first transatlantic connections between London, Paris and New York. These were operated by Comet 4 and Boeing 707 planes. The flights took 8-9 hours. The next revolution was the Concorde, which was put into service in 1976. The fruit of the work of British and French engineers let "the pond" live up to its moniker – the supersonic Concorde only took 3.5 hours to cross the Atlantic.
The LOT crane first appeared over the Atlantic in 1972, connecting Warsaw with the largest Polish communities - Toronto, Montreal, New York and Chicago. The first Il-62 and Il-62M aircraft carried over 170 passengers. Today's Dreamliners in the 9 version carry as many as 294 passengers, offering incomparably greater travel comfort, and thanks to their fuel-efficient engines, they only burn about 2.3 kg of fuel per 100 km per passenger. These aircraft have made it possible for us to transport over a million passengers to and from North America last year - it's as if every resident of Poznań and Gdańsk has been there! ■

©KAMIL ANDRUKOWICZ (2), SHUTTERSTOCK, ADOBE STOCK, NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE, M.P.

URODZINOWY NUMER ELLE

W SPRZEDAŻY OD **4 WRZEŚNIA**!

AŻ **268** STRON

30 LAT ELLE

Dostępny w najlepszych salonach prasowych i na **kultowy.pl**

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT

Ważne, z kim podróżujesz

It's who you travel with

3 pytania do...

questions to...

Daniela Stanko,

stewarda

steward

wysłuchała / *listened by*

PAULINA KOWALCZYK

PL

Jesteś zawodowym aktorem i stewardem. Jak zaczęła się Twoja przygoda z lotnictwem?

Zostałem zaproszony na casting do Teatru Ludowego w Krakowie. Szukano obsady do spektaklu *Ballady i romanse*. Już wtedy stawiałem swoje pierwsze kroki w aktorstwie. Chciałem tam pojechać pociągiem, ale bilety były drogie, za to znalazłem tani lot z Warszawy. Poleciałem nim, a w trakcie czekania na samolot poznałem szefową pokładu. To ona zachęciła mnie i spowodowała, że pomyślałem o zawodzie stewarda. Potem sprawy potoczyły się szybko. Dwa tygodnie po castingu dostałem e-mail z teatru „dziękujemy za udział w castingu, ale nie dostał się Pan". Dzień później byłem już na rekrutacji w Polskich Liniach Lotniczych LOT.

Widzisz podobieństwa między zawodem aktora i stewarda?

Zdolności adaptacyjne to coś, co łączy te zawody. Plan filmowy czy teatr polegają na tym, że często pracuje się w zespole, którego się nie zna. Tutaj, przychodząc na briefing, też w większości przypadków nie mam pojęcia, z kim polecę, i poznajemy się przed danym rejsem. Poza tym lotnictwo stało się taką moją świadomą drogą aktorskiego rozwoju. Na pobytach w Nowym Jorku czy Tokio, podczas długich nocnych rejsów lub też poznając inne kultury – dostrzegam świat. Obcuję z wieloma bardzo różnymi ludźmi. Szkoła filmowa rozwinęła wyobraźnię, a latanie daje mi całą resztę.

Który z Twoich dotychczasowych lotów był dla Ciebie najbardziej wyjątkowy?

Na pewno mój pierwszy lot Dreamlinerem. Równie ważny był dla mnie rejs z Katarzyną Figurą – ikoną polskiego kina. Sporo ze sobą rozmawialiśmy. W dużej mierze o aktorstwie. Ucieszyła się, że mogę łączyć latanie z graniem, że mogę doświadczać świata i w przyszłości o tym opowiedzieć na scenie. Jednak tym najważniejszym lotem był lot do Krakowa, o którym wspominałem na początku. Lot, który wszystko zmienił. ■

ENG

You are a professional actor and flight attendant. How did you get into aviation?

I was invited to a casting session at the People's Theatre in Kraków. They were assembling a cast for the play *Ballady i romanse*. I had already taken my first steps in acting. I wanted to go there by train, but the tickets were expensive, so I found a cheap flight from Warsaw. And while waiting for the plane, I met a flight attendant. She put the idea of becoming a flight attendant into my head. Things happened quickly after that. Two weeks after the casting session, I received an e-mail from the theatre: "Thank you for your participation, but regrettably, you were unsuccessful." I was recruited by LOT Polish Airlines the next day.

Do you see any similarities between the professions of an actor and a flight attendant?

What they have in common is a demand for adaptability. On a film set or in a theatre, you often don't know anyone you're working with. Similarly, when I attend a flight briefing, I have no idea who I'm going to be flying with most of the time. We become acquainted just before the flight. Apart from that, aviation became my conscious path of developing as an actor. When staying in New York or Tokyo, during long night cruises, or while getting to know other cultures, I get to see the world and interact with many, very different people. Film school developed my imagination, and flying gives me everything else.

Which of your flights so far has been the most special for you?

Definitely my first Dreamliner flight. Equally important for me was the cruise with Katarzyna Figura - an icon of Polish cinema. We spent a lot of time talking to each other – mostly about acting. She was happy to hear that I could combine flying with acting, that I could experience the world, and then talk about it on stage. However, the most important flight was the one to Kraków, which I mentioned at the beginning. The flight that changed everything. ■

© BARTOSZ GOLEC, ARCHIWUM PRYWATNE

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 112

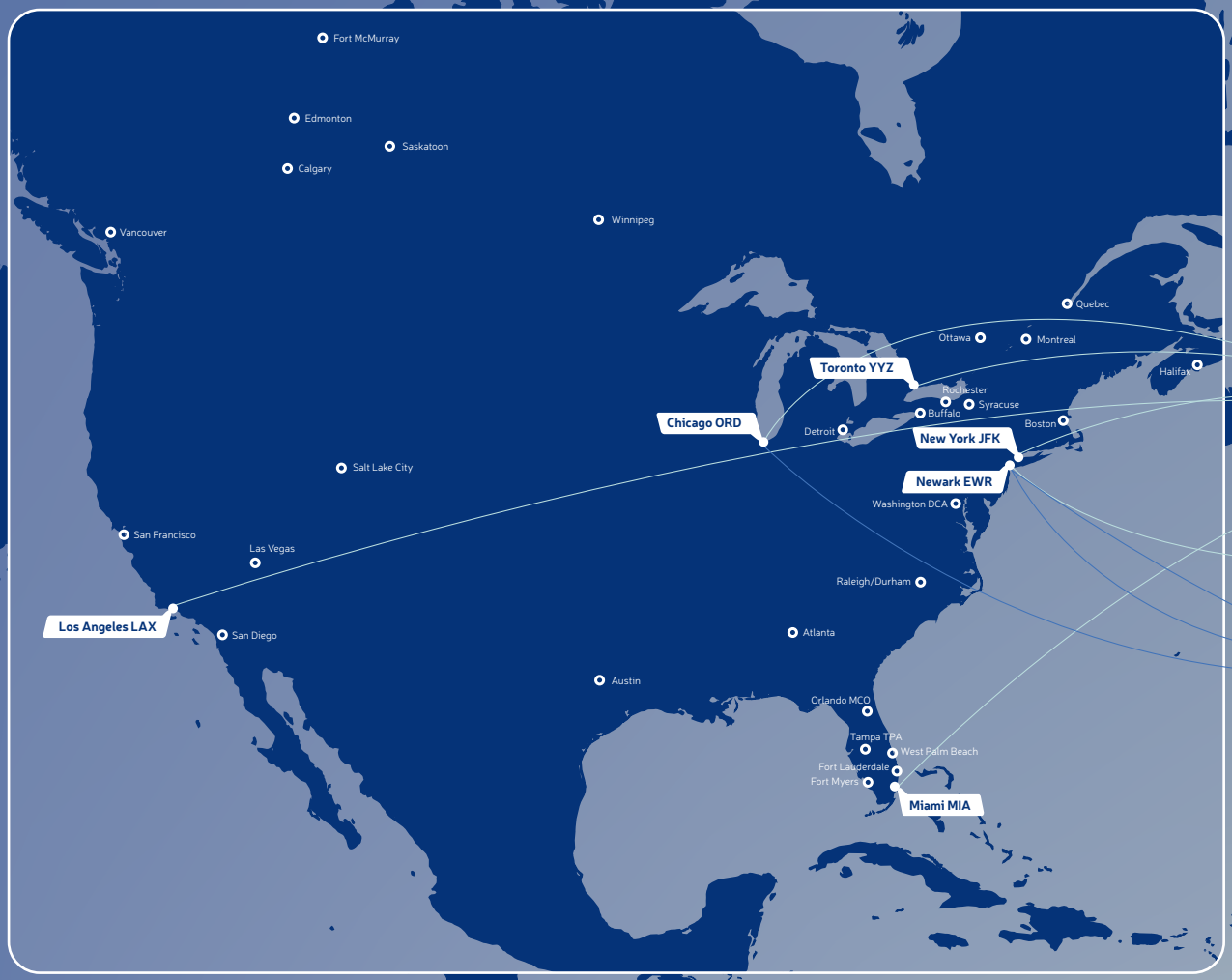
FLOTA
Fleet 116

LOT DLA FIRM
LOT dla firm 122

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment 126

PORADNIK PASAŻERA
Passanger handbook 128

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

Zadar **kierunki rozkładowe |** schedule destinations

kierunki czarterowe | charter destinations

kierunki code-share | code-share destinations

Dubai DXB **kierunki sezonowe |** seasonal destinations

Połączenia czarterowe średniego i dalekiego zasięgu na sezon letni 2024 | Medium & long haul charter services for summer 2024 season

z Gdańska do... | from Gdansk to:

Enfidha

z Warszawy do... | from Warsaw to:

Enfidha, Hurghada, Marsa Alam, Oujda, Sharm El Sheikh

Stan na 16/08/2024 | Status as of 16AUG24

WARSAW
Wroclaw
Rzeszow
Cracow
Budapest
Astana
Beijing PEK
Seoul ICN
Tokyo NRT
Tbilisi
Yerevan
Baku
Tashkent
Oujda
Enfidha
Beirut
Amman
Tel Aviv
Cairo
Kuwait
Sharm el Sheikh
Hurghada
Marsa Alam
Bahrain
Riyadh
Dubai DXB
Delhi
Ahmadabad
Kolkata
Mumbai
Pune
Hyderabad
Goa
Chennai
Bangaluru
Kochi

Połączenia krajowe | Domestic services

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

Zadar — kierunki rozkładowe | schedule destinations

kierunki czarterowe | charter destinations

Ohrid — kierunki rozkładowe i czarterowe | schedule and charter destinations

kierunki code-share | code-share destinations

Split — kierunki sezonowe | seasonal destinations

Tirana — kierunki sezonowe i czarterowe | seasonal and charter destinations

Połączenia czarterowe bliskiego i średniego zasięgu na sezon letni 2024 | Short and medium haul charter services for summer 2024 season

z Gdańska do... | from Gdansk to:
Antalya

z Krakowa do... | from Cracow to:
Varna

z Katowic do... | from Katowice to:
Antalya, Bodrum, Corfu, Dubrovnik, Heraklion, Izmir, Kavala, Ohrid, Paphos, Rhodes, Samos, Tirana, Varna

z Poznania do... | from Poznan to:
Bodrum, Palma, Varna

z Radomia do... | from Radom to:
Antalya

z Rzeszowa do... | from Rzeszow to:
Antalya

z Warszawy do... | from Warsaw to:
Antalya, Almeria, Burgas, Bodrum, Chania, Comiso, Dalaman, Dubrovnik, Faro, Heraklion, Izmir, Kos, Malaga, Menorca, Kavala, Lamezia Terme, Olbia, Palermo, Palma, Paphos, Rhodes, Podgorica, Santorini, Samos, Thessaloniki, Tirana, Tivat, Varna, Zakynthos

z Wrocławia do... | from Wroclaw to:
Antalya, Bodrum

***tymczasowo zawieszone |** temporarily suspended

Stan na 16/08/2024 | Status as of 16AUG24

Skelleftea
Umea
Vaasa
Are/Ostersund
Trondheim
Kristiansund
Molde
Alesund
Sundsvall/Harnosand
Alta
Tromso
Bardufoss
Hardstad/Narvik
Kiruna
Bodo
Lulea
Turku
Helsinki
Tallinn
St. Petersburg*
Oslo OSL
Stockholm ARN
Haugesund
Gothenburg
Visby
Riga
Copengahen
Billund
Moscow SVO*
Vilnius
Hamburg
WARSAW
Amsterdam
Berlin
Dusseldorf
Brussels BRU
Radom
Frankfurt
Prague
Kyiv IEV*
Kyiv KBP*
Luxembourg
Lviv*
Krakow
Stuttgart
Ostrava
Munich
Kosice
Strasbourg
Innsbruck
Vienna
Oradea
Chisinau
Geneva
Zurich
Budapest
Ljubljana
Cluj-Napoca
Odesa*
Zagreb
Lyon
Milan MXP
Venice
Belgrade
Nice
Split
Sarajevo
Bucharest
Marseille
Dubrovnik
Varna
Pristina
Rome FCO
Tivat
Sofia
Burgas
Podgorica
Skopje
Tirana
Olbia
Kavala
Istanbul IST
Menorca
Thessaloniki
Ankara
Corfu
Lamezia Terme
Preveza
Izmir
Palermo
Samos
Zakynthos
Athens
Bodrum
Comiso
Kos
Dalaman
Antalya
Adana
Santorini
Rhodes
Malta
Chania
Larnaca
Heraklion
Paphos

SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE
Long-haul aircraft

Boeing 787-9 Dreamliner

Długość
Length 62,82 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 60,17 m

Liczba 7
Number in fleet

Zasięg max 13 350 km
Range

V przelotowa 875 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc BC/PEC/EC 24/21/249
Capacity

Boeing 787-8 Dreamliner

Długość
Length 56,72 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 60,17 m

Liczba 8
Number in fleet

Zasięg max 12 650 km
Range

V przelotowa 875 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc BC/PEC/EC 18/21/213
Capacity

SAMOLOTY ŚREDNIO – I KRÓTKODYSTANSOWE
Medium and short-haul aircraft

Boeing 737 MAX 8

Długość
Length 39,52 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 32,92 m

Liczba 12
Number in fleet

Zasięg max 5750 km
Range

V przelotowa 839 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 186/189**
Capacity

Boeing 737-800 NG

Długość
Length 39,47 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 35,78 m

Liczba 6
Number in fleet

Zasięg max 5435 km
Range

V przelotowa 834 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 186
Capacity

SAMOLOTY ŚREDNIO – I KRÓTKODYSTANSOWE

Medium and short-haul aircraft

Embraer E195 E2

Długość
Length 41,6 m

Rozpiętość szkrzydeł
Wing span 35,12 m

Liczba 3
Number in fleet

Zasięg 4815 km
Range

V przelotowa 876 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 136
Capacity

Embraer 195

Długość
Length 38,65 m

Rozpiętość szkrzydeł
Wing span 28,72 m

Liczba 15
Number in fleet

Zasięg 3990 km
Range

V przelotowa 870 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 118/112**
Capacity

Embraer 190

Długość
Length 36,64 m

Rozpiętość szkrzydeł
Wing span 28,72 m

Liczba 8
Number in fleet

Zasięg 3461 km
Range

V przelotowa 863 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 106
Capacity

Embraer 175

Długość
Length 31,68 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 26,00 m

Liczba 15***
Number in fleet

Zasięg max 3300 km
Range

V przelotowa 870 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 82/88**
Capacity

Embraer 170

Długość
Length 29,90 m

Rozpiętość skrzydeł
Wing span 26,00 m

Liczba 5
Number in fleet

Zasięg max 3700 km
Range

V przelotowa 870 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 76
Capacity

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

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Posiłki na pokładzie serwowane na tacach z powłoką antypoślizgową

Komfort

Tace zostały zaprojektowane z myślą o maksymalnym komforcie pasażerów. Antypoślizgowa powłoka zapobiega przesuwaniu się naczyń, dzięki czemu bez obaw można cieszyć się serwowanym posiłkiem.

Zrównoważone działania

Nowe tace to również krok w stronę ochrony środowiska. Zastąpienie jednorazowych podkładek papierowych antypoślizgowymi tacami pozwoli zaoszczędzić tony papieru.

Polskie Linie Lotnicze LOT | Ważne, z kim podróżujesz

NOWOŚCI Z POKŁADU

In-flight meals served on anti-slip trays

Comfort

The trays have been designed with the highest level of our passengers' comfort in mind. Their anti-slip surface prevents dishes from sliding, allowing you to enjoy the in-flight meal without any additional worries.

Sustainability

The new trays are a step towards protecting the environment as well. The fact that disposable paper mats have been replaced with anti-slip trays will allow the airline to save many tons of paper.

LOT Polish Airlines | It's who you travel with

Dla większego komfortu podróży

Poznaj elegancką kosmetyczkę — miękką i przyjemną w dotyku. Wykonana z wysokiej jakości materiału, zawiera wszystko, co potrzebne, by poczuć się komfortowo w czasie podróży.

Dla zdrowej skóry: nawilżający krem do twarzy z ekstraktem z jabłek i odżywczy balsam do ust. Oba produkty od polskiej marki Phenomé.

Dla relaksu na pokładzie: komfortowa opaska na oczy, zatyczki do uszu, relaksujący olejek lawendowy oraz wygodne skarpetki z motywem samolotu.
Zestaw oferowany jest pasażerom w LOT Business Class.

Polskie Linie Lotnicze LOT | Ważne, z kim podróżujesz

NOWOŚCI
Z POKŁADU

For a more comfortable journey

Discover an elegant amenity kit pouch — that is extremely soft and pleasant to the touch. Made of high-quality materials, the pouch contains everything you need to feel comfortable while travelling.

For heathy skin: moisturizing face cream with apple extract and a nourishing lip balm. Both products are offered by the Polish Phenomé brand.

For on-board relaxation: a comfortable eye mask, ear plugs, relaxing lavender oil and a pair of comfortable, plane-themed socks.

LOT Polish Airlines | It's who you travel with

Zmieniam postrzeganie kobiecej dojrzałości

Nie widzę realnej reprezentacji kobiet 40+ w mediach, a Ty? Widzę młode, piękne twarze albo kobiety mówiące o menopauzie. Czy życie kobiety dzieli się tylko na te dwie fazy?

Changing How We See Women's Maturity
Do you see real representation of women over 40 in the media? I don't.
I see young, beautiful faces or women talking about menopause. Is that all there is to a woman's life?

Phenomé powstało, aby uświadomić kobietom, że dojrzałość jest luksusem. Chcę, by dojrzałe kobiety odkrywały swoją wyjątkowość, radość życia i duchowość. W Polsce kobiety nie czują się atrakcyjne. Wystarczy porozmawiać z dowolną grupą kobiet – każda znajduje w sobie jakieś wady. Pracując w tej branży, jestem blisko kobiet, słucham ich historii i tworzę produkty, które są na te historie odpowiedzią.
Phenomé was created to show women that maturity is a luxury. I want mature women to discover their uniqueness, joy in life, and spirituality. In Poland, many women don't feel attractive. Just talk to any group of women – each finds some flaw in herself. Working in this industry, I stay close to women, listen to their stories, and create products that respond to those stories.

Seria liftingująca stworzona z myślą o potrzebach skóry kobiet 40+.
A lifting series created to meet the needs of women's skin 40+.

KOSMETYKI JAKO LUKSUS
Moje kosmetyki są luksusem, bo nie idę na kompromisy. Receptury są bogate i oparte na trzech zasadach: hydrolaty zamiast wody, superfoods z roślin i minerałów oraz przebadane składniki o działaniu przeciwstarzeniowym. Mam 48 lat i testuję produkty na sobie i przyjaciółkach. Nasze kosmetyki muszą działać – skóra ma być świetlista i sprężysta. Jedna seria kosmetyków powstaje 2-3 lata. Składniki są nowoczesne, a zapachy intrygujące, przywodzące na myśl naturę i konkretne miejsca.
COSMETICS AS LUXURY
My cosmetics are a luxury because I don't compromise. The formulas are rich and based on three principles: hydrolats instead of water, plant and mineral superfoods, and tested anti-aging ingredients. At 48, I test the products on myself and my friends. Our cosmetics must work – making skin radiant and resilient. Each product line takes 2-3 years to develop. The ingredients are modern, and the scents are intriguing, evoking nature and specific places.

Każda kobieta jest fenomenem
Every woman is a phenomenon

Opinie klientek
Moje klientki mówią, że nasze kosmetyki wchłaniają się jak żadne inne, skóra po nich jest miękka, wygładzona i promienna. Że struktura kremów jest jedwabista, świetnie się rozprowadza na skórze i że one wiedzą, za co płacą.
Customer Reviews
My customers say our cosmetics absorb like no other, leaving skin soft, smooth, and radiant. They love the silky texture of our creams, how well they spread, and knowing they're worth every penny.

Dojrzałość na Waszych zasadach

Maturity on Your terms

Dojrzałość jest luksusem, ale na Waszych zasadach i w świecie, w którym możecie czuć się atrakcyjnie i energetycznie. Moja marka jest dla kobiet 40+, które wraz z Phenomé odkrywają siebie dla siebie. Być może po raz pierwszy w życiu. Ja im tylko dodaję odwagi i oferuję produkty, z którymi kobiety sięgają po swoje światło i blask. To piękna misja, prawda?
Maturity is a luxury, but on your terms, in a world where you can feel attractive and energetic. My brand is for women 40+, who, with Phenomé, are discovering themselves for themselves, maybe for the first time. I just give them the courage and offer products that help them shine. It's a beautiful mission, right?
product line takes 2-3 years to develop. The ingredients are modern, and the scents are intriguing, evoking nature and specific places

ALDONA LUTEREK
Właścicielka marki Phenomé, soul coach, numerolog, późna "młoda mama", życiowa podróżniczka, maksymalistka.
ALDONA LUTEREK
Founder of Phenomé, soul coach, numerologist, late "young mom," life traveler, maximalist.

RENEW ME

AHA peel

Łagodny, ale dający spektakularne efekty odmładzający peeling do twarzy na bazie kwasów, zmienia jakość skóry nie do poznania. Spróbujesz?
A unique acid-based rejuvenating facial peel that is mild yet ensures spectacular results – it changes the quality of the skin beyond recognition.
Do you want to try?

LOT DLA FIRM

Podróże firmowe z LOT-em się opłacają!

LOT Dla Firm to dodatkowe przywileje dla Twojej firmy. Dołącz do programu i już dziś zacznij oszczędzać na podróżach służbowych.

Zbieraj Punkty za:

- usługi premium – premium services
- bilet lotniczy – airline ticket
- parking – parking
- pobyt w hotelu – hotel stay
- wynajem auta – car rental
- ubezpieczenie podróżne – travel insurance

Zgromadzone Punkty możesz wydawać między innymi na:

- bilety lotnicze i usługi podwyższające komfort podróży
- bon zniżkowy na LOT.com
- bon zniżkowy do sklepu Shop&More
- wynajem auta lub pobyt w hotelu

Uczestnictwo w LOT Dla Firm umożliwia równoległe gromadzenie mil i punktów w programie Miles & More.

Wyjątkowy przywilej - możliwość zmiany nazwiska osoby podróżującej za opłatą!

Zarejestruj się na stronie
lotdlafirm.com

Business travel with LOT brings benefits!

LOT Dla Firm means additional privileges for your company. Join the program and start saving on business trips today.

Earn Point for:

- premium services
- airline ticket
- parking
- hotel stay
- car rental
- travel insurance

You can spend your Points on things such as, but not only:

- flights and additional services that enhance your travel experience
- LOT.com discount coupon
- discount coupon for Shop&More
- car rental and hotel stay

Participation in the program allows you to simultaneously earn miles in Miles & More program.

A unique benefit - the option to change the name of the passenger for a fee!

Register at
lotdlafirm.com

LOT DLA PASAŻERA INDYWIDUALNEGO

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Odkryj korzyści programu Miles & More

Dołącz do **Miles & More** – największego programu lojalnościowego w Europie! Ciesz się przywilejami i zbieraj punkty i mile niezależnie czy podróżujesz służbowo czy prywatnie. Zapoznaj się już teraz z naszą atrakcyjną ofertą.

Skorzystaj na starcie!

- zainstaluj naszą aplikację mobilną i zgromadź dodatkowe 500 mil;
- zarejestruj się na stronie miles-and-more.pl i nalicz wstecznie mile i punkty za przeloty oraz usługi wybranych partnerów programu z ostatnich sześciu miesięcy.

Zbieraj mile i punkty za...

- podróże samolotem w ponad 30 partnerskich liniach lotniczych;
- korzystanie z karty kredytowej i ubezpieczenia podróży, a także u ponad 300 partnerów nielotniczych z całego świata.

Co nowego?

- nowy partner programu Bank Pekao S.A.- zacznij gromadzić mile za transakcje kartą kredytową już dziś!
- od 1 stycznia 2024 osiągnięcie wyższego statusu jest możliwe w nowym, bardziej przejrzystym systemie punktowym;

Klasyki, za które polubisz Miles & More:

- wykorzystuj mile na przelot, podwyższenie klasy podróży oraz inne usługi, m.in. pobyt w hotelu czy wypożyczenie samochodu;
- dzięki ofercie NajMILszy poniedziałek masz możliwość wymienić mile na bilety w klasie ekonomicznej już od 7 000 mil;
- okazje milowe: co miesiąc wybieraj nowe kierunki w atrakcyjnych stawkach milowych, dostępne już od 15 000 mil!

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

Explore the benefits of the Miles & More programme:

Join **Miles & More** – Europe's biggest loyalty programme!
Enjoy privileges and earn points and miles whether you are travelling for business or pleasure. Take a look at our attractive offer now.

Benefits from the start!

- install our mobile app and receive an extra 500 miles;
- retroactively accrue miles and points for flights and services from selected partners over the last six months.

Earn miles and points for...

- flights onboard our over 35 airline partners;
- using credit card, travel insurance, and for services of 300 other non-airline partners all over the world.

What's new?

- new programme partner Bank Pekao S.A. - start earning miles for your credit card transactions today!
- from January 1, 2024, achieving higher status is possible under a new, more transparent points system;

Classics you'll grow to like Miles & More for:

- use your miles for flight awards, upgrades and other services, such as hotel stay or car rental;
- with the Monday sMILEs offer you have the opportunity to exchange your miles for economy class tickets from as little as 7 000 miles;
- mileage bargains: choose a new destinations every month at attractive mileage rates, starting from 15 000 miles!

Register at
miles-and-more.com/pl/rejestracja

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Wkrocz do świata podróży z PAYBACK!

Wymieniaj °punkty PAYBACK na mile w programie Miles & More.

PAYBACK

Zbieraj punkty za zakup biletów na LOT.com oraz u innych partnerów PAYBACK, w tym w ponad 350 sklepach online!

bp Carrefour AL CAPONE CUK UBEZPIECZENIA dm Multikino PSB MRÓWKA

Wybrane sklepy online

allegro AliExpress empik eobuwie.pl mediaexpert i wiele innych

Pobierz aplikację

Sprawdź szczegóły na PAYBACK.pl/aplikacja

SMAKOSZE MILE WIDZIANI
FOODIES ARE WELCOME

Kierunek: Morawy Północne. Położone w północno-wschodniej części Republiki Czeskiej to jedno z najbardziej zielonych miejsc w całym kraju, gdzie czeka na ciebie wiele atrakcji turystycznych.
Destination: North Moravia. Located in the northeast of the Czech Republic is one of the most verdant places in the whole country and there are many tourist attractions waiting for you.

PL

Malownicze pasma górskie Beskidów i Jesioników oferują szlaki do uprawiania turystyki pieszej i rowerowej, a także narciarstwa zjazdowego i biegowego. Najbardziej wysunięty na wschód zakątek Czech może się także pochwalić bogatą siecią infrastruktury golfowej. Niektóre z pól golfowych należą nawet do najstarszych w Europie Środkowej. Region zaskakuje bogatym dziedzictwem kulturowym i przemysłowym.

Ale po regionie można także podróżować w poszukiwaniu wspaniałego jedzenia, ponieważ Morawy Północne oferują również różnorodne doznania kulinarne. Wybierz się więc na wspaniałe doznania dla smakoszy i zasmakuj tego, co najlepsze.

Odkryj regionalne produkty, wybierz się na degustację lub odwiedź lokalne gospodarstwo.

1. Projekt „Pojez" łączy najlepszą gastronomię w regionie morawsko-śląskim.
Project "Pojez" combines the best gastronomy in the Moravian-Silesian region.

2. Svíčková, czyli polędwica wołowa z sosem śmietanowym, to tradycyjne danie w Czechach.
Svíčková - beef tenderloin with cream sauce, is a traditional dish in the Czech Republic.

Wszystko to znajdziesz w jednym miejscu, czyli w „Pojez", co w dosłownym tłumaczeniu znaczy „pojedz". Projekt „Pojez" łączy najlepsze gastronomie oraz producentów w regionie, przyciąga ludzi do dobrych doświadczeń związanych z jedzeniem i piciem oraz promuje lokalną gastronomię. Partnerów „Pojez", czyli gastronomie oraz producentów, w tym food trucki, można również znaleźć na wyjątkowych festiwalach. Pojez Fest odbywają się trzy razy w roku w różnych miejscach w regionie. Znajdziesz tam świetną muzykę i programy dla całej rodziny.

Restauracje, bistra, food trucki, kawiarnie i piekarnie, lokalni producenci, browary rzemieślnicze i destylarnie oraz bary.

Czy masz ochotę na słodkie wypieki z ciasta piernikowego w kształcie uszu (stożka)

Niezależnie od tego, czy jesteś weganinem, klasycznym „mięsożercą” czy miłośnikiem słodkich doznań, tutaj znajdziesz swoje smaki i odkryjesz nowe!

Whether you are a vegan, a classic “meat eater” or a lover of sweet tastes, you will be spoilt for choice and discover delicious new dishes!

– uszy sztramberskie, które są produkowane w średniowiecznym mieście Štramberk od prawie 800 lat i szczycą się znakiem towarowym produktu lokalnego Unii Europejskiej? A może wolisz odkryć tajemnicę cudnych właściwości miodu w znanym na całym świecie miodowniku, czyli Marlence? Beskidzki Szlak Piwny zachwyci nie tylko miłośników złocistego trunku. Czeka na ciebie 100 rodzajów piwa z lokalnych browarów, takich jak Radegast, Pivovar Ogar, Beskydský Pivovárek czy Browar Albrechtice.

Rozruszaj swoje kubki smakowe i skosztuj wyjątkowych przysmaków renomowanych szefów kuchni w nowoczesnych bistrach lub najlepszych hotelowych restauracjach. Skosztuj tego, co Morawy Północne i Śląsk mają najlepszego do zaoferowania. ■

ENG

The picturesque mountain ranges of the Beskydy and Jeseníky mountains offer trails for hiking, cycling, but also downhill or cross-country skiing. The easternmost corner of Czechia also boasts a rich network of golf infrastructure. Some of the golf courses are even some of the oldest in central Europe. The region will surprise you with its rich cultural and industrial heritage.

CULINARY EXPERIENCES

Traveling around the region, you can also hunt for great food, because North Moravia also offers varied culinary experiences. So, head out for great gourmet experiences and treat your taste buds to the best.

You can set off for good food tastings or local farms. All can be be chosen from one place - *pojez.cz*. The selected businesses will not disappoint you.

THE POJEZ PROJECT

The project connects the best eateries in the region, attracts people to delicious food and drink experiences and supports local gastronomy. Participating enterprises with a stall or food truck can also be found at unique food festivals, the so-called Pojez festivals, which take place three times a year at various locations in the county. There is great music and a variety of activities for the whole family.

Restaurants, bistros and food trucks, cafes and bakeries, local producers, craft breweries and distilleries, and bars. Would you like a sweet pastry made from gingerbread dough and shaped into human ears (cones) - Štramberk ears, which have been produced in the medieval town of Štramberk for almost 800 years and boast the European Union's local product trademark? Or do you prefer to discover the secret of the honey miracle, the world-famous Marlenka cake?

THE BESKYDY BEER TRAIL

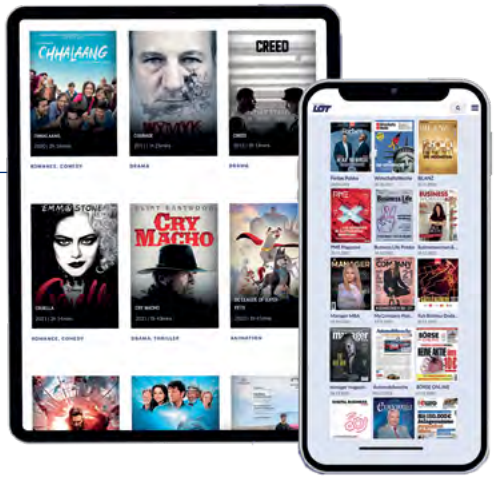
The trail will delight not only lovers of the golden drink. 100 kinds of beer from local breweries such as Radegast, Pivovar Ogar, Beskydský pivovárek or Albrechtice Brewery are waiting for you. So get your taste buds going and sample the unique delicacies of renowned chefs in modern bistros or top hotel restaurants. Taste the best that North Moravia has to offer. ■

We wnętrzu restauracji Libušín możemy podziwiać elementy sztuki ludowej w stylu secesji według projektu Dušana Jurkoviča.
Inside the Libušín restaurant, we can admire elements of folk art in the Art Nouveau style designed by Dušan Jurkovič.

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment

NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 787
On board our Boeing 787

Ponad 450 godzin rozrywki, w tym: filmy, seriale, muzyka, podcasty oraz gry.
More than 450 hours of entertainment, including: movies, TV series, music, podcasts and games.



NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 737
On board our Boeing 737

Podłącz smartfon/tablet/komputer do sieci LOT Entertainment na pokładzie i oglądaj kategorie takie jak: Polskie Kino, Nowości, HBO Max czy Popularne seriale.*
*Connect your smartphone/tablet/computer to the LOT Entertainment network on board and watch categories such as: Polish Cinema, New Releases, HBO Max or Popular Series.**

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

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 o tematyce filmowej na świecie – zapraszam na lot pełen filmowych emocji. W starannie wyselekcjonowanej kolekcji tytułów każdy znajdzie coś dla siebie: od widowisk, które jeszcze niedawno gościły na ekranach kin i wysokooktanowego kina akcji (*Królestwo Planety Małp*, *Mad Max: Na drodze gniewu*) po wysmakowane artystycznie produkcje, z których kadry mogłyby zawisnąć w muzeum (*Chłopi*). Dreszczyk emocji zapewnią Państwu trzymające w napięciu thrillery (*Doppelgänger. Sobowtór*) i kryminały (*Focus*), a serca zabiją szybciej dzięki klasyce komedii romantycznej (*Ojciec panny młodej*, *Masz wiadomość*). Wierzymy, że nikt nie jest *Za duży na bajki*, dlatego zarówno mali, jak i nieco więksi pasażerowie doskonale będą się bawić na animacjach o niezwykłych przyjaźniach (*Luca*, *Ratatouille*, *Gdzie jest Nemo*), a bohaterowie o komiksowym rodowodzie (*Teen Titans Go! vs. Teen Titans*, *Avengers: Wojna bez granic*, *Avengers: Koniec gry*) nikomu nie pozwolą się nudzić. W takim towarzystwie można lecieć nawet na *Planetę Singli 3*!

Ewelina Leszczyńska
Redaktorka portalu Filmweb | Editor

Dear Passengers,

On behalf of the editorial team at Filmweb – one of the largest film-related websites in the world – I warmly invite you to embark on a journey brimming with cinematic delights. Our meticulously curated collection offers something for everyone: from recent blockbusters that have dazzled cinema audiences and adrenaline-pumping action flicks (*Kingdom of the Planet of Apes*, *Mad Max: Fury Road*) to artistically exquisite productions worthy of a museum exhibit (*The Peasants*). Experience the thrill with gripping thrillers (*Doppelgänger*) and captivating crime dramas (*Focus*), while timeless romantic comedies (*Father of the Bride*, *You've Got Mail*) will set your hearts aflutter. We believe that no one is *Too Old for Fairy Tales*, which is why both the young and the young-at-heart will revel in animations showcasing extraordinary friendships (*Luca*, *Ratatouille*, *Finding Nemo*), and comic book heroes (*Teen Titans Go! vs. Teen Titans*, *Avengers: Infinity War*, *Avengers: Endgame*) will ensure endless entertainment. With such delightful company, you might even find yourself flying to *Planet Single 3*!

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

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

na krótkie dystanse
on short haul flights

2 x 32 kg

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

W taryfie Saver brak bagażu rejestrowanego
There is no baggage in Saver class

LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie i długie dystanse
on mid and long haul flights

2 x 23 kg

LOT ECONOMY CLASS

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

1 x 23 kg

*Na rejsach z/do Indii do/z USA i Kanady, oraz z Japonii i Chin obowiązuje limit 2 x 23kg
There is a limit of 2x23 kg on flights from/to India to/from the USA and Canada and from Japan and China
W Taryfie Full-Flex i Flex z/do Chin/Japonii do/z Europy, Egiptu, Azerbejdżanu, Izraela, Libanu, Zjednoczonych Emiratów Arabskich obowiązuje limit 2 x 23kg
In a Full-Flex and Flex tarif thre is a limit of 2x23 kg on flights from/to China and Japan to/from Europe, Egypt, Azerbaijan, Izrael, Liban and United Arab Emirates

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

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 + 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 średnie dystanse**
on mid haul flights

9 kg + 9 kg

na długie dystanse**
on long haul flights

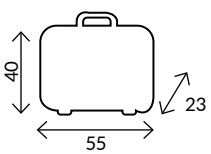
2 x 8 kg max = 12 kg

**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



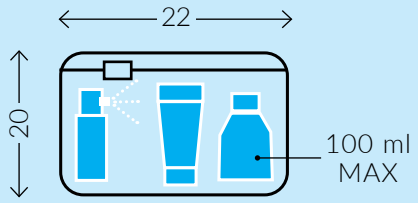
Suma trzech wymiarów bagażu podręcznego (długości, szerokości i wysokości) nie może przekraczać 118 cm
The sum of three dimensions of carry-on baggage (length, width and height) should not exceed 118 cm

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.

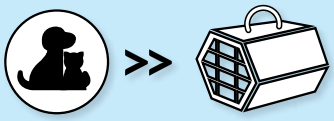
PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

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



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

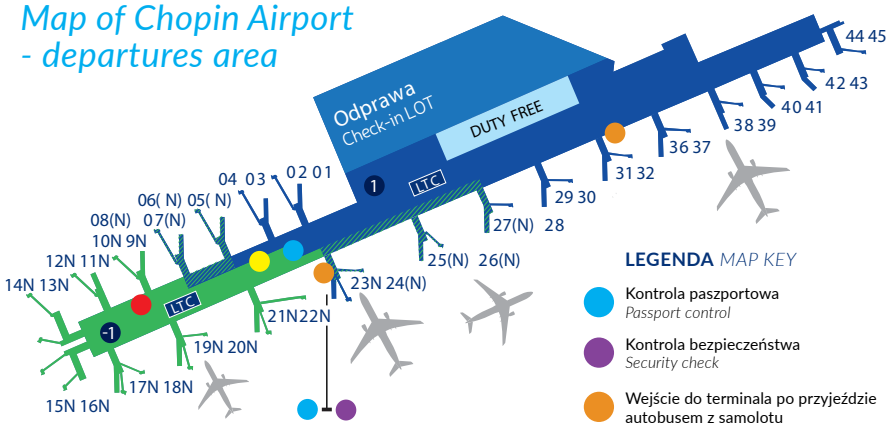
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
   Please proceed to the security check
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for 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, Canada, China, Cuba, Cyprus, Dominican Republic, Egypt, Georgia, India, Israel, Japan, Kazakhstan, Liban, Macedonia, Maldives, Mexico, Moldova, Montenegro, 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, Bulgaria, Croatia, Czech Republic, Denmark, Estonia, Finland, France, Germany, Hungary, Iceland, Italy, Latvia, Lithuania, Luxembourg, Malta, The Netherlands, Norway, Poland, Portugal, Romania, 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!

OSIPOWICZ & TURKOWSKI
CLINIC

PRZESZCZEP WŁOSÓW
HAIR TRANSPLANT

Planujesz przeszczep włosów? Przed podjęciem decyzji zapraszamy Cię na konsultację do OT.CO Clinic w Warszawie. Z własnym szpitalem i doświadczonym zespołem lekarzy, zapewniamy bezpieczeństwo i komfort wszystkim naszym pacjentom. Metoda FUE, wykorzystywana w naszej klinice, przynosi spektakularne efekty zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, przywracając naturalną gęstość włosów.

Wybór przeszczepu włosów w Polsce niesie szereg dodatkowych korzyści. Po pierwsze, jesteś blisko domu, co ułatwia zarówno organizację przed zabiegiem, jak i rekonwalescencję po nim. Ponadto polska medycyna cieszy się uznaniem na świecie, co daje pewność co do jakości świadczonych usług. A nasza klinika wielokrotnie była wyróżniania za jakość świadczonych usług.

Warto także podkreślić, że przeszczep włosów w Polsce może być bardziej dostępny finansowo, biorąc pod uwagę koszty podróży i zakwaterowania za granicą. Dla wielu naszych pacjentów, ważna jest również bliskość rodziny i przyjaciół w okresie rekonwalescencji.

Decydując się na OT.CO Clinic, masz gwarancję doświadczonego zespołu specjalistów, bez konieczności dalekich podróży i konfrontacji z obcą kulturą. Przeszczep włosów w Polsce to nie tylko efektywny sposób na odzyskanie pewności siebie i atrakcyjności zewnętrznej, ale także komfort i bezpieczeństwo blisko domu.

Are you thinking about a hair transplant? Before making your decision, we invite you to a consultation at the OT.CO Clinic in Warsaw. With our own hospital and an experienced team of doctors, we ensure safety and comfort to all our patients. The FUE method used in our clinic produces spectacular results for both women and men, restoring natural hair density.

Choosing a hair transplant in Poland offers several additional benefits. Firstly, you are close to home, which facilitates both the organization before the procedure and the recovery period after it. Moreover, Polish medicine is recognized worldwide, which assures the quality of services provided. Our clinic has been repeatedly awarded for the quality of our services.

It is also worth noting that a hair transplant in Poland can be more financially accessible, considering the costs of travel and accommodation abroad. For many of our patients, the proximity to family and friends during the recovery period is also important.

By choosing the OT.CO Clinic, you have the guarantee of an experienced team of specialists without the need for long-distance travel and confronting a foreign culture. A hair transplant in Poland is not only an effective way to regain confidence and external attractiveness but also comfort and safety close to home.

Bartycka 24B/U1
00-716 Warszawa - Mokotów

ul. Zgrupowania AK Żmija 12
01-876 Warszawa - Bielany

22 123 03 33
kontakt@klinikaotco.pl

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