kaleidoscope 8/2024 LECIMY DO ZIELONEJ SŁOWENII I DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ LONDYN I NAJBARDZIEJ TAJEMNICZE MIEJSCA NA ZIEMI I CZEGO NIE WIECIE O DRZEWACH I KWIATY NA TALERZU

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 JUBILEUSZ

SKANDYNAWIA
SCANDINAVIA

A STAR ALLIANCE MEMBER

Tropical getaway
in the heart of Poland
Plan your visit in advance
Get your ticket online
European Star Award 2023
EUROPE'S BEST WATER PARKS
European Star Award 2023
EUROPE'S BEST WATER SLIDES
SUNTAGO
SAMSUNG
PEPSI
parkofpoland.com

Zbigniew Szostak był absolwentem Gimnazjum im. Tadeusza Reytana w Warszawie i Szkoły Podchorążych Rezerwy Lotnictwa w Sadkowie pod Radomiem, którą skończył z pierwszą lokatą. Zapewniło mu to pierwszeństwo w przyjęciu, w 1938 r., do PLL LOT na stanowisko pilota komunikacyjnego. Na początku września 1939 r., po rozpoczęciu II wojny światowej, przedostał się do Anglii i wstąpił w szeregi Dywizjonu 300. Dokonując zrzutów z zaopatrzeniem na okupowane tereny, zyskał uznanie zwierzchników swoją odwagą i kunsztem pilotażu. Dokonywał rzeczy niemożliwych, latając, pośród innych maszyn, na samolocie B-24 Liberator i zaopatrując między innymi Powstańców Warszawskich. Kabina jego Liberatora jest jednym z najważniejszych eksponatów Muzeum Powstania Warszawskiego.

Piszę o kapitanie Szostaku, kawalerze Złotego Krzyża Orderu Virtuti Militari, najwyższego wojskowego odznaczenia w Polsce, z dwóch powodów. Pierwszym jest 80. rocznica Powstania Warszawskiego – największego zrywu niepodległościowego w czasie II wojny światowej. Podczas wizyty w Warszawie zapraszam Państwa do odwiedzenia Muzeum Powstania Warszawskiego. Zrozumieją Państwo, dlaczego każdego pierwszego dnia sierpnia o godzinie 17.00 całe miasto zatrzymuje się na minutę, oddając hołd swoim Bohaterom.

Drugim powodem jest Święto Lotnictwa Polskiego, które obchodzimy 28 sierpnia, w rocznicę historycznego zwycięstwa, w 1932 r., kapitana Franciszka Żwirki i inż. pil. Stanisława Wigury w Międzynarodowych Zawodach Samolotów Turystycznych Challenge. To właśnie ta dwójka pilotów oraz lotnicy tacy jak kapitan Szostak zostali symbolem najwyższego kunsztu lotniczego, których spadkobiercami były i są kolejne pokolenia pilotów latających pod biało-czerwoną szachownicą i pod znakiem żurawia Polskich Linii Lotniczych LOT.

Szanowni Goście, Państwa dzisiejszy rejs nie byłby możliwy bez naszego personelu latającego, pokładowego, służb naziemnych, technicznych, kontrolerów lotów i wielu innych. Dlatego proszę mi pozwolić podziękować każdej osobie, dzięki której każdego dnia nasze samoloty mogą się wzbić w powietrze, za jej zaangażowanie. Życzę Państwu satysfakcji z wykonywanej pracy. A naszym Pasażerom dziękuję za okazane zaufanie. Bo...

...to ważne, z kim podróżujesz!

Z lotniczym pozdrowieniem
Best regards

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

Michał Fijoł

ENG

Zbigniew Szostak was a graduate of the Tadeusz Reytan Junior High School in Warsaw and the Aviation Reserve Cadet School in Sadków, near Radom, where he finished top of the class. This gave him priority in being accepted into LOT Polish Airlines as a commercial pilot in 1938. At the beginning of September 1939, just after the outbreak of World War II, he got to England and joined the ranks of Squadron 300. His courage and skill in airdropping supplies into occupied areas won him the praise of his superiors. He achieved the impossible when he supplied, e.g., the Warsaw Insurgents, in his B-24 Liberator. The cabin is now one of the major exhibits of the Warsaw Uprising Museum.

I'm writing about Captain Szostak, Knight of the Golden Cross of the Order of Virtuti Militari (Poland's highest military decoration) for two reasons. The first is to mark the eightieth anniversary of the Warsaw Uprising - the greatest struggle for freedom of World War II. During your stay in Warsaw, I invite you to visit the Warsaw Uprising Museum. You will understand why every first day of August, at 5 p.m., the entire city stops for a minute to pay tribute to its Heroes.

The second reason is the Polish Aviation Day, which we celebrate on August 28, on the anniversary of the historic victory of two pilots, Captain Franciszek Żwirka and Eng. Stanisław Wigura in the International Tourist Aircraft Challenge in 1932. It was such men as the two pilots and Captain Szostak who became the symbol of the highest aviation craftsmanship, whose heirs have been the subsequent generations of pilots flying under the white and red checkerboard and under the crane sign of LOT Polish Airlines.

Dear Guests, today's cruise would not be possible without our pilots and cabin crew, ground and technical services, air traffic controllers and many others. So please allow me to thank every single person who keeps our planes in the air every day for their commitment. I wish them satisfaction with your work. And I would like to thank our guests for their trust. Because...

...it's who you travel with!

©OKŁADKA: TERJE/ADOBE STOCK

Po Wiśle można pływać m.in. tradycyjnymi łodziami.
You can swim on the Vistula River, i.e. by traditional boats.

Zbliża się zachód słońca. Światło staje się coraz bardziej miękkie, złotawe. Z wysokości mostu Siekierkowskiego, za Grubą Kaśką, charakterystycznym budynkiem studni miejskiej na Wiśle, podziwiam coraz bardziej imponującą dzięki wysokościowcom, skąpaną teraz w czerwieni panoramę Warszawy. Z tej perspektywy wielkomiejski zgiełk zdaje się niezwykle odległy. Otaczają mnie cisza i spokój, słyszę śpiew ptaków, a dopiero gdzieś w tle szum stolicy. Wystarczy 10 min rejsu od gwarnych bulwarów, by znaleźć się w innym świecie. Wisła, najdziksza wielka rzeka Europy, rozlewa się tu dostojne w dolinie. Tworzy dziesiątki plaż, na których latem lubią odpoczywać warszawiacy. Mijam kajakarzy i inne statki oraz łodzie, których na rzece jest coraz więcej, mimo że poziom wody opada i wymaga ogromnej wiedzy i doświadczenia, żeby nie utknąć na mieliźnie. Prawobrzeżna część Wisły wciąż zachwyca pierwotnością, to raj dla ornitologów, fanów natury, rowerów i spacerów. Lewy z kolei pulsuje energią i życiem od maja do końca września. Koncerty, restauracje, bary, imprezy, pokazy filmów przyciągają tu rzesze nie tylko młodzieży. Mam wrażenie, że latem życie Warszawy przenosi się nad Wisłę. I właśnie o Warszawie z perspektywy królowej polskich rzek opowiada w tym wydaniu *Kaleidoscope* Grzegorz Kapla, pisarz i przewodnik. Jej oba brzegi, choć tak bardzo różne, stwarzają nieograniczone możliwości spędzania tam wolnego czasu. Jedyne, o co powinniśmy zadbać, to żeby nam panowała jak najdłużej.

ENG

The sun starts to set, the light becomes softer and more golden. From the height of Gruba Kaśka, the distinctive city well in the Vistula River, which is the water intake for Warsaw, I admire the increasingly impressive city skyline, now bathed in red. From this perspective, the hustle and bustle of the big city seems extremely remote. I am surrounded by peace and quiet, I can hear birds singing, and the noise of the capital is muted in the background. Just a 10-minute cruise from the bustling boulevards is all it takes to transport yourself to another world. The Vistula, the wildest, great river in Europe, flows majestically in the valley here. It creates dozens of beaches where Warsaw residents like to relax in the summer. I pass kayakers and all sorts of watercraft, which are becoming an increasingly common sight, even though the water level is falling (which requires greater knowledge and experience to avoid getting stranded in the shallows. The right bank of the Vistula River continues to delight with its wilderness, reeds and thickets. It is a paradise for ornithologists, nature lovers, and cyclists. The left bank, by contrast, pulsates with energy and life from May to the end of September. Concerts, restaurants, bars, parties, and film screenings attract crowds of people of all ages. I get the impression that Varsovian life gravitates towards the Vistula in summer. And Grzegorz Kapla, a writer and guide, talks about Warsaw from the perspective of the queen of Polish rivers in this edition of *Kaleidoscope*. Both banks, although so different, offer unlimited possibilities. The only thing we need to ensure is that it maintains its hold over us as long as possible.

Wisła, najdziksza wielka rzeka Europy, tworzy dziesiątki plaż, na których latem lubią odpoczywać warszawiacy.
The Vistula, the wildest great river in Europe, creates dozens of beaches where Warsaw residents like to relax in the summer.

Agnieszka Frenes

redaktor naczelna | editor in chief

©ŁUKASZ KOPEĆ/MIASTO STOŁECZNE WARSZAWA. ARCHIWUM PRYWATNE

CZAS ŚWIATOWY NA TWOIM NADGARSTKU

Bez wysiłku śledź wiele stref czasowych dzięki intuicyjnej funkcji GMT. Wystarczy obrócić zewnętrzny bezel, aby wyrównać wewnętrzny pierścień miast z czasem domowym, a czas światowy odczytasz na pierwszy rzut oka. Niezależnie od tego, czy koordynujesz spotkania w Londynie, nawigujesz loty przez Warszawę, czy eksplorujesz nowe horyzonty, Airacobra GMT zapewni, że zawsze będziesz na czas.

AVIATOR
SWISS MADE WATCHES

Oficjalny dystrybutor w Polsce • Poljot Euro • Igańska 24 Warszawa • Polska • +48 22 879 97 93
Lista salonów sprzedaży na www.aviatorwatch.ch

82

30

40

20

66

What's on

8 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

Travel

20 **Podróż życia: Słowenia**
Journey of a lifetime: Slovenia

30 **Dlaczego warto odwiedzić Armenię**
Why? Armenia

36 **Inspiracje: Skandynawia**
Inspiration: Scandinavia

40 **Dlaczego warto odwiedzić Londyn**
Why? London

44 **Polska: Wisła**
My Poland: The Vistula

Science

58 **Dendrolog Tomasz Maksym o życiu drzew**
Dendrologist Tomasz Maksym about the life of trees

66 **Tajemnicze miejsca na Ziemi**
Mysterious places on Earth

Good Food

82 **Kwiaty na talerzu**
Flowers on a plate

Trends

90 **Must have**
Accessories

94 **Dobry adres**
Good Address

96 **RakReaton**

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: Gabriela Drózd

©ADOBE STOCK (2), GETTYIMAGES, SAILKO/WIKIMEDIA COMMONS

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 Jaźdżyński
Managing Director Luxury & Lifestyle
Agnieszka Wicher-Szczesna

REKLAMA:

Chief Commercial Officer
Michał Helman
Sales Director
Katarzyna Nowakowska
t. +48 692 440 118

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

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

DYSTRYBUCJA:

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

DITA
Lancier

Advanced Lens Technology
For Land, Sea, and Air.

Odkryj zaawansowaną technologię soczewek i niepowtarzalny styl z okularami DITA-Lancier. Te ponadczasowe okulary doskonale łączą formę z funkcjonalnością, idealne do codziennego noszenia i aktywności na lądzie, morzu i w powietrzu. Dostępne są w salonie Optique Exclusive w Warszawie oraz na stronie optique-exclusive.pl.

Discover advanced lens technology and unique style with DITA-Lancier eyewear. These timeless glasses seamlessly blend form with functionality, perfect for everyday wear and activities on land, sea, and in the air. Available at Optique Exclusive in Warsaw and online at optique-exclusive.pl.

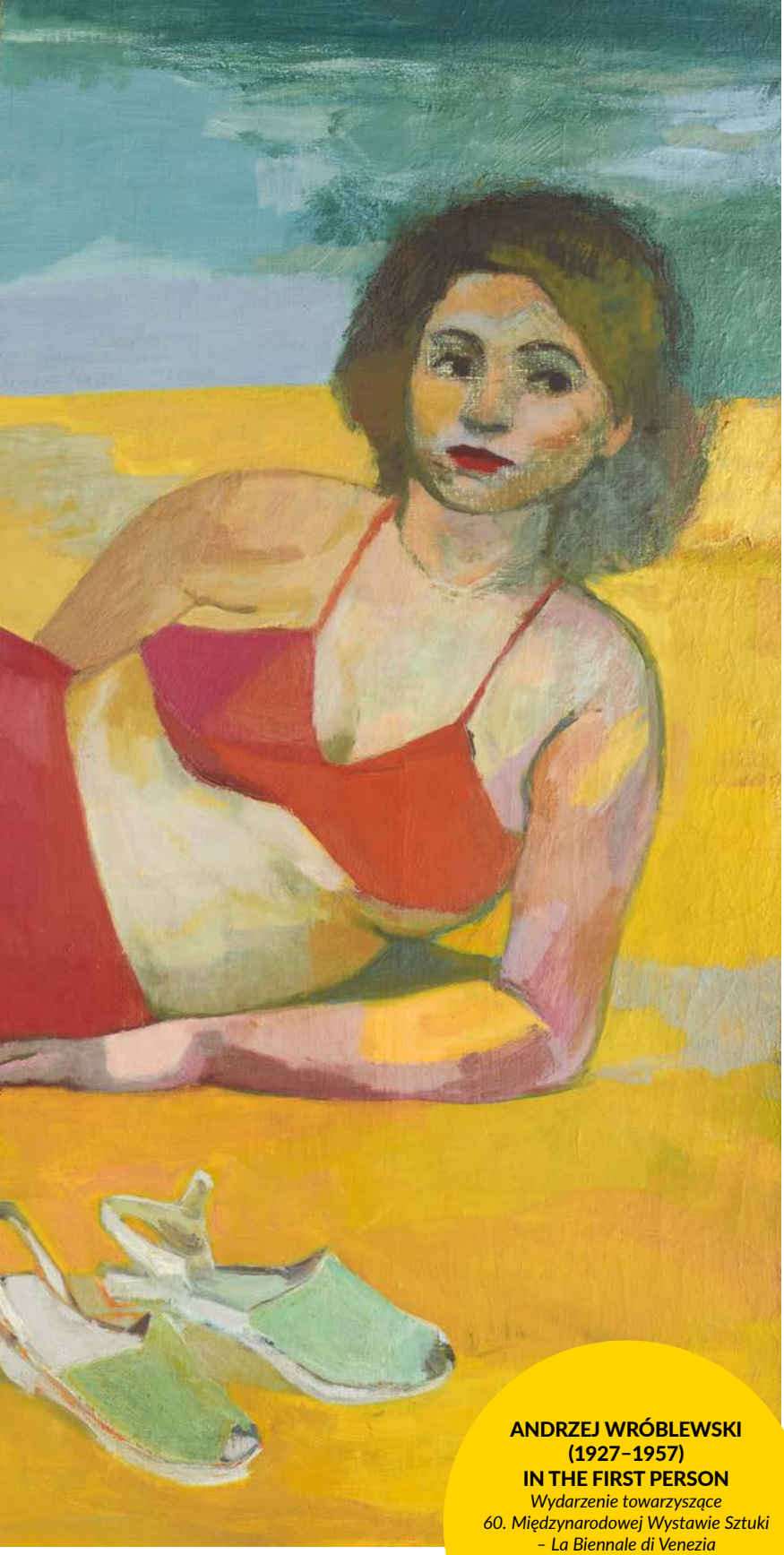
OPTIQUE® EXCLUSIVE

CENTRUM OKULARÓW PROGRESYWNYCH

Nowy Świat 6/12, 00-496

WW.DITA.COM

Kultura Culture



Andrzej Wróblewski
Plaża, Na plaży *The Beach, On the Beach,* **1955, Starak Collection © Andrzej Wróblewski Foundation**
andrzejwroblewski.pl

ANDRZEJ WRÓBLEWSKI (1927–1957) IN THE FIRST PERSON
Wydarzenie towarzyszące 60. Międzynarodowej Wystawie Sztuki – La Biennale di Venezia
Collateral Event of the 60th International Art Exhibition – La Biennale di Venezia

La Biennale di Venezia, do 24.11

poleca
as recommended by
AGNIESZKA MICHALAK

Wystawa / Art

VENICE

REALISTA ISTOTNY
Critical realist

Z uwagą przyglądał się człowiekowi, z jego obrazów bije również dramatyzm związany z przeżyciami wojennymi, z tych późniejszych – obsesja związana ze śmiercią. Malarstwo, rysunki, grafiki Andrzeja Wróblewskiego, jednego z najważniejszych polskich malarzy drugiej połowy XX w., do dziś inspirują twórców na całym świecie. A każda wystawa prac artysty to wielkie wydarzenie w świecie sztuki. Nie inaczej jest w przypadku ekspozycji *ANDRZEJ WRÓBLEWSKI (1927–1957) In the First Person* pokazywanej w historycznych wnętrzach Procuratie Vecchie na placu św. Marka w Wenecji. Ekspozycja towarzyszy tegorocznemu Biennale Sztuki, a prestiżowy magazyn *The Art Newspaper* uznał ją za obowiązkową do odwiedzenia. To już czwarta od 2017 r. wystawa Fundacji Rodziny Staraków, która prezentuje polskich artystów na jednej z najważniejszych imprez dedykowanych sztuce współczesnej. Od ponad 10 lat fundacja bowiem aktywnie działa na rzecz mecenatu polskiej kultury. *Jestem przekonany, że ta ekspozycja przyczyni się do coraz wyraźniejszej obecności sztuki Wróblewskiego w międzynarodowym kanonie* – podkreśla Jerzy Starak.

His works studiously observe people. His early paintings additionally portray the trauma and upheaval of experiencing war, while the later ones reveal an obsession with death. The paintings, drawings and graphics of Andrzej Wróblewski, one of the most important Polish painters of the second half of the 20th century, continue to inspire artists all over the world. Every exhibition of his work is a major event in the art world. And the *ANDRZEJ WRÓBLEWSKI (1927–1957) In the First Person exhibition,* currently being held in the historic interiors of Procuratie Vecchie in Saint Mark's Square in Venice, is no exception. The exhibition accompanies this year's Biennale Arte, and the prestigious magazine The Art Newspaper has deemed it a must-see. This is the fourth Starak Family Foundation exhibition since 2017. The aim is to present Polish artists at one of the world's most important contemporary art events. The Foundation has been actively supporting Polish culture for over 10 years. "I am convinced that this exhibition will contribute to the increasingly visible presence of Wróblewski's art in the international canon", emphasizes Jerzy Starak.

Wystawa objęta honorowym patronatem Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.
Exhibition under the Honorary Patronage of the Ministry of Culture and National Heritage.

więcej | more: starakfoundation.org

Na poznańskiej Malcie 13 września zobaczymy m.in. muzyczno-plastyczne widowisko *Żółw Gauguina* francuskiej grupy Compagnie Lucamoros.
At Malta in Poznań on September 13, we will see, among others: a musical and visual spectacle , *Gauguin's Turtle* by the French group Compagnie Lucamoros.

Teatr / Theatre

POZNAN

ZA MIŁOŚĆ! For love!

To hasło tegorocznego festiwalu Malta, który powraca do Poznania. W programie: opera *Sun&Sea* stworzona przez Linę Lapelyte, Vaivę Grainyte i Rugile Barzdziukaite, spektakl *Elizabeth Costello. Siedem wykładów i pięć bajek z morałem* Krzysztofa Warlikowskiego, ale także widowiska plenerowe – wśród nich L.U.C. & Rebel Babel Film Orchestra wraz z zaproszonymi artystkami i artystami zaprezentują muzykę z filmu *Chłopi* i wzniosą toast *Za miłość!* Ponadto odbędą się debaty i spotkania, m.in. z amerykańskim aktorem i reżyserem Timem Robbinsem. Tematem przewodnim wydarzeń na Malcie będą kwestie dotyczące kobiet, ale też natura i troska o planetę. Do zobaczenia w Poznaniu.

This is the slogan of this year's Malta festival, which is returning to Poznań. The program includes: the opera *Sun & Sea* – music composed by Lina Lapelytė, and libretto by Vaiva Grainytė and Rugilė Barzdžiukaitė; the play *Elizabeth Costello: Seven Lectures and Five Cautionary Tales*, directed by Krzysztof Warlikowski; and other outdoor performances. For example, LUC & Rebel Babel Film Orchestra, together with special guests, will be presenting music from the film *Chłopi* and raising a toast *For love*!. Additionally, there will be debates and meetings, including one with American actor and director Tim Robbins. The main themes of the programme will be women's issues, and nature and care for the planet.

***Malta Festival*, 7–15.09.2024**

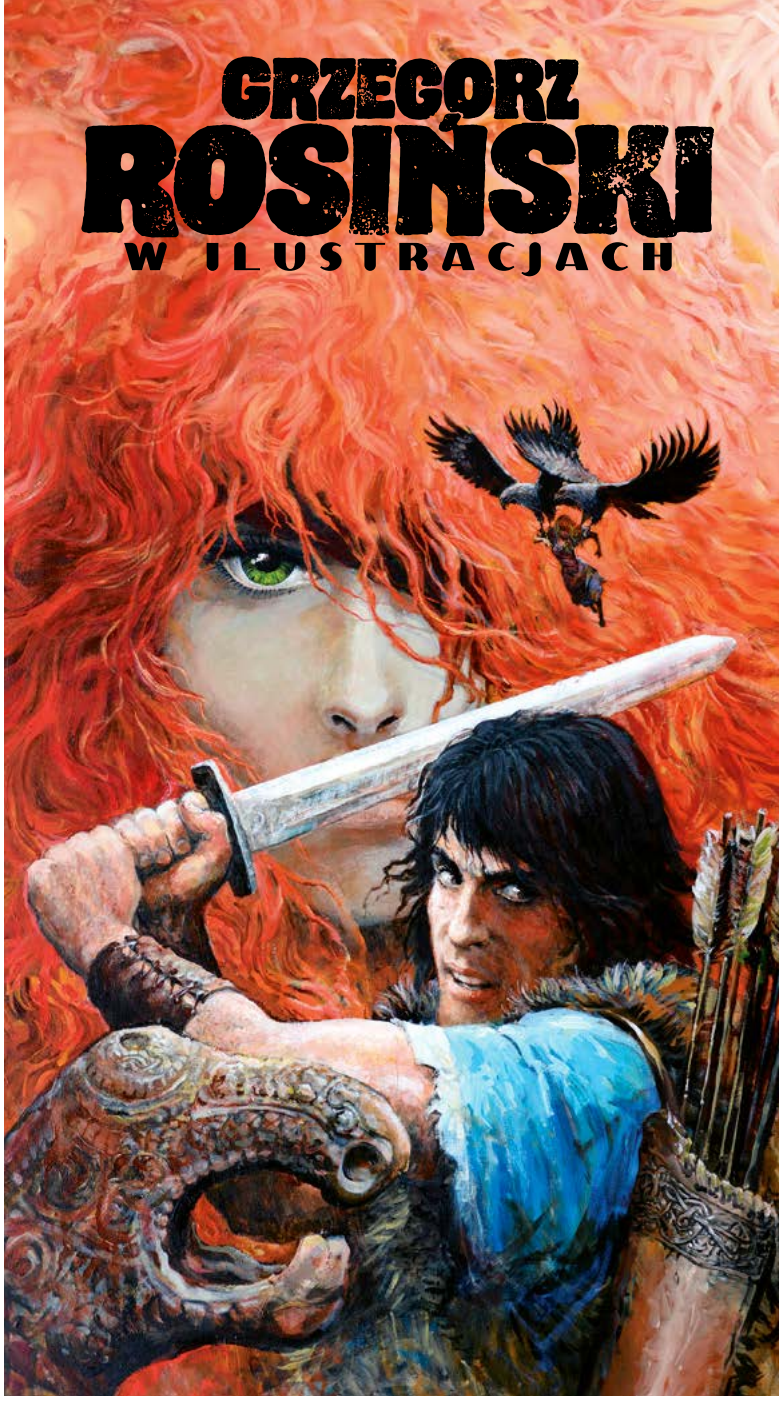
PRUSZCZ GDANSKI

W Teatrze Wybrzeże premiera przewrotnego musicalu* Wszystko szwindel. *Rzecz dzieje się w Berlinie w latach 30. Dwoje młodych ludzi przypadkowo się spotyka i zaczyna sobą fascynować, choć każde z nich udaje kogoś innego.

The perverse musical *Everything's a Swindle* is premiering at the Wybrzeże Theater. The story takes place in Berlin in the 1930s. Two young people accidentally meet and become fascinated with each other, although each of them pretends to be someone else.

***Wszystko szwindel*, reż. Paweł Aigner, premiera 17 sierpnia na Scenie Letniej**

REKLAMA



15.06-8.09.2024

WYSTAWA RETROSPEKTYWNA
TWÓRCY THORGALA / A RETROSPECTIVE
EXHIBITION OF THE CREATOR OF THORGAL

PAŁAC KULTURY I NAUKI W WARSZAWIE /
PALACE OF CULTURE AND SCIENCE IN WARSAW

WWW.BILETY.MUZEUMKARYKATURY.PL

Warszawa
MUZEUM KARYKATURY W WARSZAWIE
ŁÓDŹ

COŚ WAŻNEGO
Something important

Zespół Hedone powstał w Łodzi w latach 90. I jedno, co można powiedzieć bez zastanowienia o tej rockowo-elektronicznej formacji, to to, że nie da się jej jednoznacznie zaszufladkować. Jak podkreśla lider zespołu Maciej Werk, najnowszy album to zbiór refleksji na temat przemijania i nadziei. Posłuchajmy…
The band Hedone was formed in Łódź in the 1990s. And one thing is for sure - it cannot be neatly pigeonholed. As the band's leader, Maciej Werek, emphasizes, their latest album is a collection of reflections on the passing of time, but also on hope. Well, let's give it a listen then.

600 lat samotności, **Hedone, Art Industry**

PRZEWODNIK NIEOCZYWISTY
Not so obvious Guide

Za tą muzyczną opowieścią o Warszawie stoi przede wszystkim Robert Cichy, wokalista, kompozytor i laureat dwóch Fryderyków, który zaprosił do współpracy m.in. Magdalenę Dubrowską oraz Anię Dąbrowską. *Dużo zawdzięczam temu miastu i dlatego chciałem oddać mu hołd* – tłumaczy Cichy.
Behind this musical story about Warsaw stands Robert Cichy, a vocalist, composer and winner of two Fryderyk Awards. He invited Magdalena Dubrowska, Ania Dąbrowska, and others to join him for this project. "I owe a lot to this city and so I wanted to pay tribute to it", explains Cichy.

Spacer po Warszawie, **Robert Cichy, Narodowe Centrum Kultury**

Muzyka / Music

Koncerty / Concerts

WARSAW

MOZAIKA BRZMIEŃ
Mosaic of sounds

Muzyka od renesansu do współczesności, ponad 600 solistów, kameralistów, muzyków orkiestrowych, wreszcie 65 twórców – z Chopinem, Bachem, Mozartem i Lutosławskim na czele. Słowem, festiwal uczta. Nie tylko dla melomanów.
Music from the Renaissance to the present, over 600 soloists, chamber musicians, orchestral musicians, and finally 65 composers - including Chopin, Bach, Mozart, and Lutosławski. In a word, a festival-feast – and not only for music lovers.

20. Międzynarodowy Festiwal Muzyczny *Chopin i jego Europa*, 17.08–8.09.2024

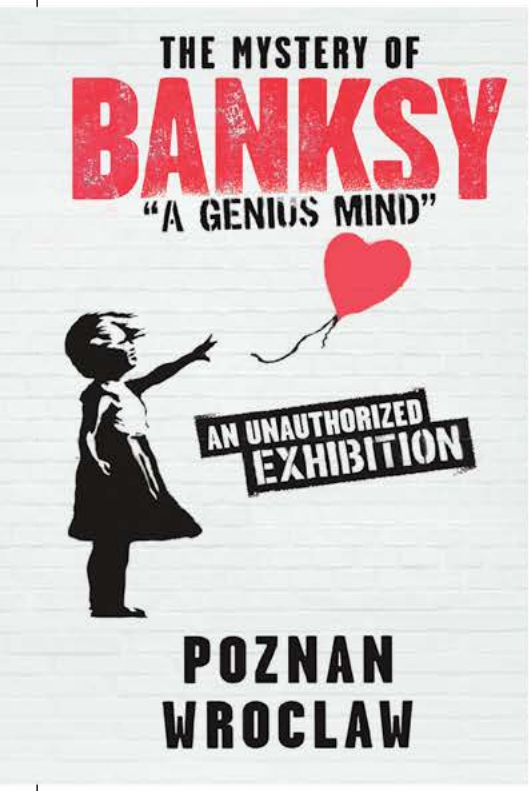
WROCLAW

We Wrocławiu szykuje się mocne zakończenie wakacji. Na placu przed Centrum Historii Zajezdnia wspólnie wystąpią O.S.T.R. oraz Voo Voo & Leszek Możdżer. Są jeszcze bilety.
The holidays are about to end with a bang in Wrocław. OSTR is teaming up with Voo Voo & Leszek Możdżer to perform new material on the square in front of the Zajezdnia History Center. Tickets still available.

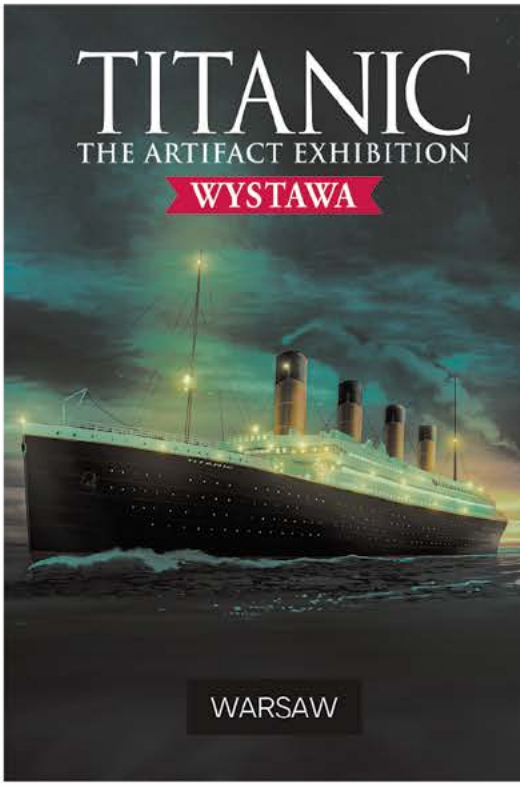
Tu zaczyna się Wrocław: **Voo Voo & Leszek Możdżer, O.S.T.R., 24.08.2024**

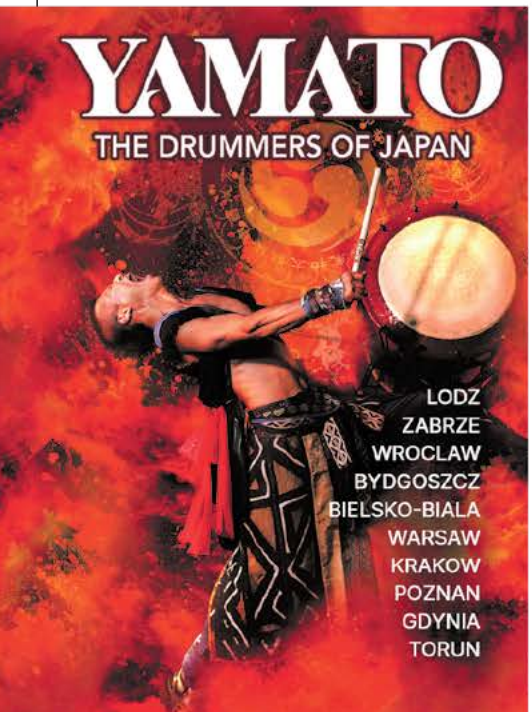
IMMERSIVE
MONET
& Friends
KATOWICE

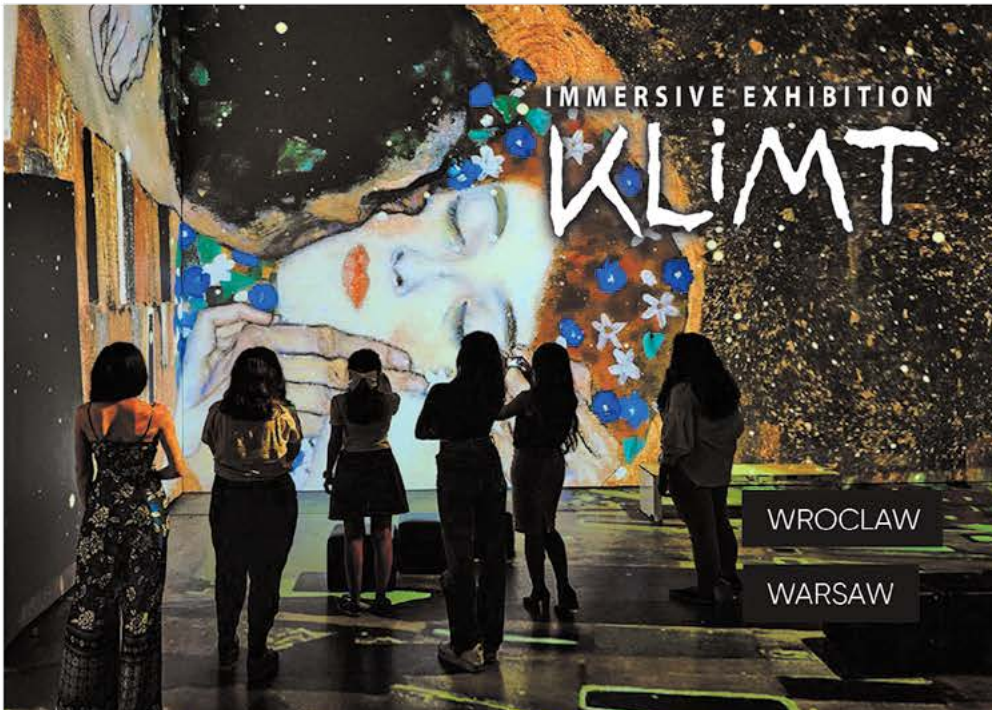
THE WORLD FAMOUS
GLENN MILLER ORCHESTRA®
WARSAW
GDANSK
TORUN
LUBLIN
BIELSKO-BIAŁA
RZESZOW


THE MYSTERY OF
BANKSY
"A GENIUS MIND"
AN UNAUTHORIZED EXHIBITION
POZNAN
WROCLAW

KUP SWÓJ BILET
BILET INFO
GET YOUR TICKET
www.biletinfo.pl


TITANIC
THE ARTIFACT EXHIBITION
WYSTAWA
WARSAW


YAMATO
THE DRUMMERS OF JAPAN
LODZ
ZABRZE
WROCLAW
BYDGOSZCZ
BIELSKO-BIALA
WARSAW
KRAKOW
POZNAN
GDYNIA
TORUN


IMMERSIVE EXHIBITION
KLIMT
WROCLAW
WARSAW

GDYNIA

PUNKT ODNIESIENIA
Reference point

Nowe filmy m.in. Marcina Koszałki, Małgorzaty Szumowskiej i Michała Englerta czy Macieja Ślesickiego i Filipa Hilleslanda oraz Agnieszki Holland powalczą o Złote Lwy podczas tegorocznego Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Jak co roku w programie – poza sekcjami konkursowymi – także pokazy z cyklu „Czysta klasyka" i spotkania z twórcami.

The latest films by Marcin Koszałka, Małgorzata Szumowska and Michał Englert, Maciej Ślesicki and Filip Hillesland, and Agnieszka Holland are all in the running for the Golden Lions at this year's Polish Feature Film Festival in Gdynia. As it does every year, the program - apart from the competition sections - also includes screenings from the "Pure Classics" series, and meetings with creators.

49. Festiwal Filmów Fabularnych w Gdyni, 23–28.09.2024

Statuetka Złotych Lwów jest przyznawana od 1974 r. W ubiegłym roku trafiła w ręce Pawła Maślony za film *Kos*.
The Golden Lion statuette has been awarded since 1974. Last year, it landed in the hands of Paweł Maślony for the movie *Kos*.

Festiwal / Festival

Film/ Film

TO SKOMPLIKOWANE
It's complicated

Od przybytku głowa nie boli? A jednak... Urocza Lily poznaje neurochirurga Ryle'a i jest niemal pewna, że oto znalazła bratnią duszę. Związek się jednak odrobinę komplikuje, kiedy na horyzoncie pojawia się licealna miłość naszej bohaterki – niejaki Atlas Corrigan... Propozycja dla niepoprawnych romantyczek i romantyków.
You cannot have too much of a good thing. Or can you? Charming Lily meets neurosurgeon Ryle and is almost certain that she has found her soul mate. However, the relationship becomes a bit more complicated when our heroine's high school love, one Atlas Corrigan, appears on the horizon. A proposition for hopeless romantics.

***It Ends With Us*, reż. Justin Baldoni**

NA CELOWNIKU
At gunpoint

Kristen Stewart w roli niepokornej menedżerki osiedlowej siłowni, która zakochuje się w ambitnej kulturystce Jackie (Katy O'Brian). Kłopoty zaczynają się w momencie, kiedy dziewczyny bierze na celownik światek przestępczy. Nie liczcie na spokojny filmowy seans.
Kristen Stewart as the rebellious manager of a local gym who falls in love with ambitious bodybuilder Jackie (Katy O'Brian). The trouble starts when the girls are targeted by the criminal underworld. Don't count on a quiet movie evening.

***Love Lies Bleeding*, reż. Rose Glass Rose**

WEŹ W PODRÓŻ KARTĘ KREDYTOWĄ PLATINUM RRSO 21,46%

Bank Polski

W karcie masz ubezpieczenie podróżne dla Ciebie i bliskich,
brak prowizji za przewalutowanie, wypłaty gotówki za granicą
bez prowizji i odsetek

RRSO – Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (stan na 5.10.2023). Decyzja o przyznaniu karty i wysokości limitu zależy od Twojej zdolności kredytowej. Za wypłaty gotówki w walutach obcych z bankomatów ich operatorzy mogą pobierać opłaty.

MATERIAŁ MARKETINGOWY
Ochronę ubezpieczeniową świadczy PKO Towarzystwo Ubezpieczeń SA. Szczegółowe informacje o produktach, Ogólne Warunki Ubezpieczenia oraz Taryfa prowizji i opłat bankowych są dostępne w oddziałach i na www.pkobp.pl

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

Książki / Books

PANI CYTRYNA
Lady Lemon

Tę kwaśną królową cytrusów portretowali Picasso, Matisse i Warhol. Szczególne relacje mieli z nią Joan Didion, F. Scott Fitzgerald i James Joyce. Od setek lat używana nie tylko w kuchni, ale np. jako niewidzialny atrament do szyfrowania wiadomości. Czego nie wiecie o cytrynie, dowiecie się z tej pięknie ilustrowanej książki. Koniecznie!
This sour star of Renaissance gardens has been portrayed by Picasso, Matisse and Warhol. Joan Didion, F. Scott Fitzgerald, and James Joyce all had a special relationship with it. It has been used for hundreds of years – not only as food, but also as invisible ink. What you don't know about lemons, you will learn in this beautifully illustrated book. A must!

The Gourmand's Lemon. A Collection of Stories and Recipes, **Gourmand, Taschen**

CHODZI O METAFIZYKĘ
It's all about metaphysics

Piotr Kofta (także publicysta i krytyk literacki) w swoich sześciu opowiadaniach i dwóch nowelach serwuje nam okraszoną humorem sporą dawkę zadumy nad przyjaźnią, bliskością i stratą. Z literacką gracją bawi się słowami i sensami. Warto to mieć na półce.
In his six stories and two novellas, Piotr Kofta (who is also a publicist and literary critic) gives us a large dose of reflection on friendship, closeness and loss, sprinkled with humour. Kofta plays with words and meanings with literary grace. Definitely a worthy addition to your bookshelf.

Lejek, **Piotr Kofta, Nisza**

NIEPOKORNY ROMANTYK
Incurable romantic

Reportażysta Martín Caparrós (autor głośnego *Głodu*) powraca z powieścią biograficzną o Estebanie Echeverríi. Ten XIX-wieczny argentyński pisarz nie tylko wprowadził do rodzimej literatury romantyzm, ale też w swojej prozie potępiał dyktaturę Juana Manuela de Rosasa, za co został wygnany z kraju.
Reporter Martín Caparrós (author of the famous *Hunger*) is back with a biographical novel about Esteban Echeverría. This 19th-century Argentine writer not only introduced romanticism to domestic literature, but also condemned the dictatorship of Juan Manuel de Rosas in his prose, for which he was exiled from the country.

Echeverria, **Martín Caparrós, ArtRage**

BEZ SKRUPUŁÓW
Unscrupulous

Niepublikowany dotąd zbiór korespondencji Oriany Fallaci z Hollywood. Czerwiec 1957. Młoda włoska korespondentka ląduje w LA, pewnym krokiem wchodzi w świat fabryki gwiazd, by potem bezlitośnie go obnażyć.
A previously unpublished collection of Oriana Fallaci's correspondence from Hollywood. It's June 1957. A young Italian correspondent lands in Hollywood, confidently enters the world of the dream factory, and then mercilessly exposes it.

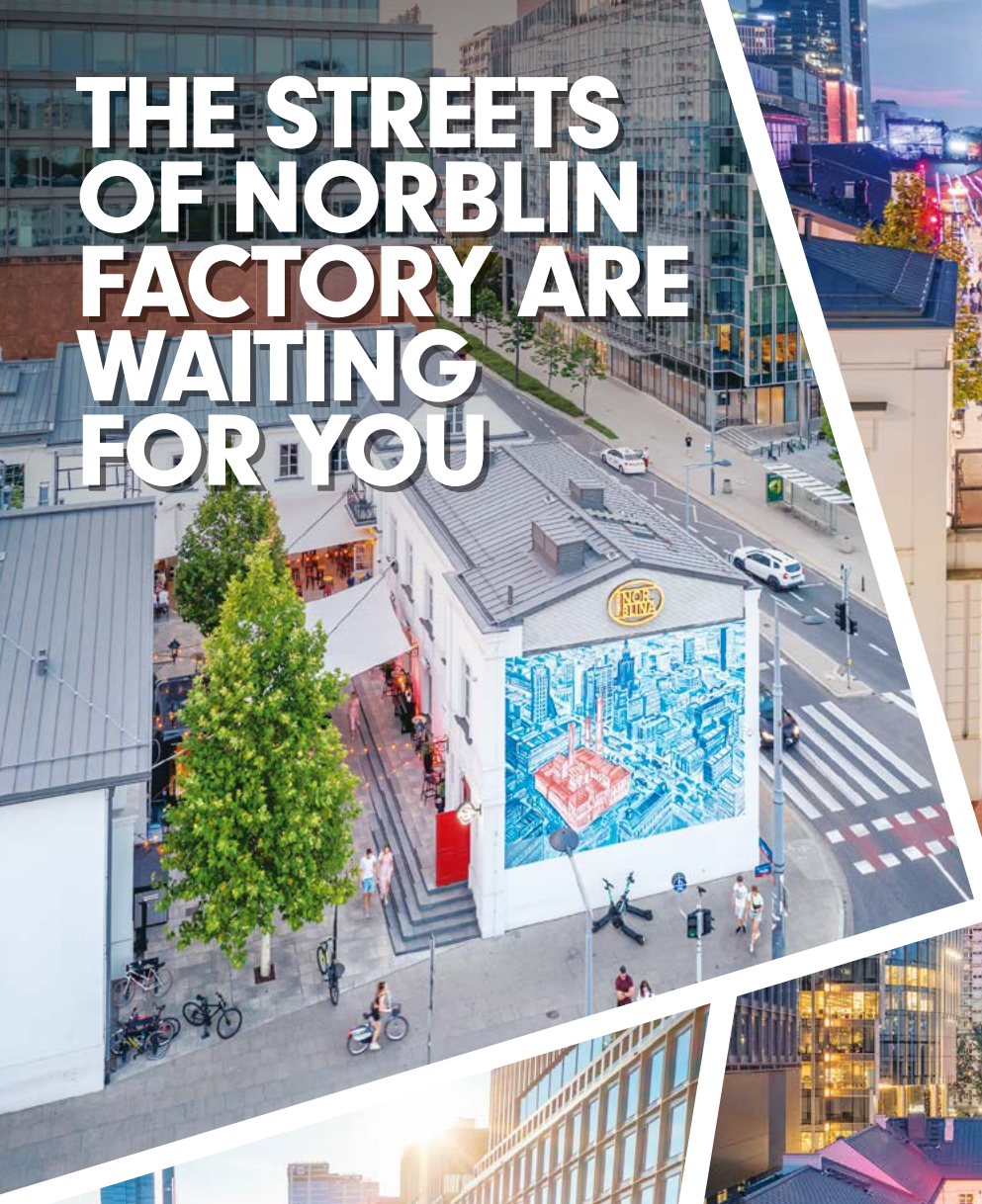
Uwielbiani. Miss Fallaci podbija Hollywood, **Oriana Fallaci, Znak Koncept**

©ANDRZEJ WRÓBLEWSKI FOUNDATION. JP. ZANOTTI, ŁUKASZ ZIĘTEK. M.P.

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

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

THE STREETS OF NORBLIN FACTORY ARE WAITING FOR YOU



amarBEIRUT Lebanese Fusion · Bibi's CAFE & BAR · Blue Cactus · BOCCA · Dary Natury

DONKEY SHOE · FOOD TOWN FABRYKA NORBLINA · FOOD TOWN BARS · moxo · Paradiso

THE Piano Bar WARSAW · ON THE GRILL · UWAGA PIWO · WINE FIRST · WIŚNIEWSKI

WARSAW, ŻELAZNA 51/53

FABRYKA NORBLINA

Po słonecznej stronie Alp

On the sunny side of the Alps

Za co lubię ten kraj? Za szacunek mieszkańców do przyrody i wszechobecną zieleń, Alpy w łagodnym wydaniu i za świetne wino.
Why do I like this country? For the respect shown to nature, for the ubiquitous greenery, for the gentle face of the Alps, and for the great wine.

Leżący na granicy między Włochami a Słowenią szczyt Mangart (2679 m) w Alpach Julijskich.
Mangart peak (2,679 m) located on the border between Italy and Slovenia in the Julian Alps.

1

2

3

tekst / by
AGNIESZKA MICHALAK

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

PL

Samolot schodził coraz niżej, a ja wbiłam nos w szybę. Pod moimi stopami rozciągały się łąki i gęste lasy, a siwe Alpy jakby zapraszały do tunelu między szczytami a niższymi pagórkami okalającymi Lublanę. Jak tu zielono! – pomyślałam. Za chwilę miałam się przekonać, że maleńka Słowenia, którą wzdłuż można przejechać w trzy godziny, kształtem przypominająca kurczaka, wciśnięta między Austrię, Włochy, Węgry i Chorwację, cała jest taka soczyście zielona i pofałdowana. Zamknięta jakby w skalnej szkatule przez monumentalne Alpy Julijskie, ostre granie Alp Kamnicko-Sawińskich, łagodne Karawanki oraz idealne do trekkingu Góry Dynarskie. Niemal cały kraj leży na wysokości powyżej 300 m nad poziomem morza. Nic dziwnego, że tutejsze wino jest takie obłędne.

WYSTROJONE MANEKINY

– Agnes, stoisz przed najstarszą winoroślą na świecie – Jernej Lubej, mój przewodnik po Mariborze, nie kryje dumy. – Krzew cudem ocalał przed ścięciem. Dziś dendrolodzy z całego świata przyjeżdżają tu, by zobaczyć go z bliska, a turyści robią mu nawet tysiąc zdjęć dziennie. Patrzę na wyschniętą i wyrzeźbioną przez stulecia,

ENG

As the plane descended, I pressed my nose against the window. Below were meadows and dense forests, and the grey Alps seemed to invite me into the tunnel between the peaks and the lower hills surrounding Ljubljana. "It's so green here!", I thought. I was about to find out that tiny Slovenia, which you can drive through in three hours, and which is shaped like a chicken and squeezed between Austria, Italy, Hungary and Croatia, is lush, green, and undulating. Closed as if in a rock box by the monumental Julian Alps, the sharp ridges of the Kamnik-Savinja Alps, the gentle Karawanken Mountains, and the Dinaric Mountains, Slovenia is perfect for trekking. Almost the entire country is over 300 m asl. No wonder the local wine is so amazing.

DRESSED UP MANNEQUINS

"Agnes, you are standing in front of the oldest vine in the world", Jernej Lubej, my guide in Maribor, cannot contain his pride. The bush miraculously escaped being cut down. Today, dendrologists from all over the world come here to see it up close, and tourists take up to a thousand photos of it a day. I look at the žametna črnina strain, dried and carved over the centuries, yet slender -

a jednak smukłą nogę szczepu żametna črnina – jest jak staruszka z imponującą wolą życia. Wciąż rodzi owoce. Aż 50 kg winogron, z których wytwarza się ok. 100 butelek wina. Wciąż ma bujną liściastą czuprynę. Zasadzono ją, kiedy stolicą Polski był jeszcze Kraków, 450 lat temu. Przetrwała nawet intensywne bombardowanie miasta podczas II wojny światowej.

Do Mariboru położonego na północy kraju, w dolinie rzeki Drawy, przyjechałam wprost z lotniska w Lublanie. Prowadzi z niego autostrada zbudowana w miejscu dawnego szlaku bursztynowego, który wiódł z Akwilei, czyli głównego ośrodka handlu bursztynem w starożytnym Rzymie, przez Lublanę, aż do Gdańska. Dziś Maribor to drugie co do wielkości miasto Słowenii, w najstarszej części posiekane przez brukowane uliczki, przy których przykurzone kamienice zapraszają do kawiarenek i barów. Podobają mi się tutejsze witryny sklepowe, w których manekiny w perukach i pełnym makijażu prezentują najnowsze kolekcje wieczorowych sukni, najmodniejsze w sezonie zamszowe kapelusze i jedwabne pończochy.

Zatrzymuję się na chwilę przed monumentalnym gmachem Biblioteki Uniwersyteckiej i zaglądam w okna czytelni, w której młodzi ludzie ze słuchawkami w uszach pochylają się nad laptopami. Nikt nie trzyma w ręku książki. Cóż… Uliczka obok prowadzi mnie do XII-wiecznej katedry św. Jana Chrzciciela – zostały tu złożone prochy słoweńskiego biskupa i przy okazji polityka Antona Martina Slomšeka (1800–1862), który został beatyfikowany przez Jana Pawła II. Nie mogę jednak jechać dalej, zanim nie zobaczę bryły tutejszego zamku przy Grajskim Trgu. XVI-wieczny Mariborski Grad początkowo był rezydencją szlachecką, dziś mieści Muzeum Regionalne, do którego dzieciaki z okolicznych podstawówek przychodzą po historyczne ciekawostki. Chętnie dołączyłabym do mijającej mnie grupy, ale akurat dziś mam w planie odwiedzenie winnicy Ducal.

NAFTOWE NUTY ŠIPONA

– Przeciętny Słoweniec wypija 38 litrów wina rocznie. – Jernej nie przestaje mnie zaskakiwać. – Widzisz tam w oddali, na pagórku, ruchomy drewniany słup? To klopotec, czyli odstraszacz na ptaki, które niszczą winorośl. – Wyjechaliśmy właśnie z Mariboru, stolicy winiarskiego regionu Styria, i w rytmach Radia Veseljak, z którego płynie skoczna ludowa muzyka, pędzimy wiejską drogą przez porośnięte winoroślami wzgórza Svecina.

Mijamy całe hektary układających się w równe rzędy krzewów chardonnay, laškiego rieslinga,

1. Ulica Čevljarska w nadmorskim miasteczku Koper, które warto odwiedzić w Słowenii. Čevljarska Street in the seaside town of Koper, which is worth visiting in Slovenia.

2. Słowenia słynie ze świetnego wina i uroczych winnic. Slovenia is famous for its great wine and charming vineyards.

3. W Lublanie odbywa się wiele wydarzeń kulturalnych, dlatego będąc w mieście, warto sprawdzić kalendarz festiwali i koncertów. There are many cultural events taking place in Ljubljana, so when you visit the city, check the calendar of festivals and concerts.

4. Po rzece Ljubljanica można pływać na deskach SUP. You can swim on the Ljubljanica River on SUP boards.

it is like an old woman with an impressive will to live. It still bears fruit. As much as 50 kg of grapes, from which approximately 100 bottles of wine are made. And it still has a head full of leafy hair. It was planted 450 years ago, when Kraków was still the capital of Poland. It even survived the intense bombing of the city during World War II.

I arrive in Maribor, located in the Drava River Valley in the north of the country, straight from Ljubljana Airport. The highway leading to the city was built on the former amber route that ran from Aquileia, the main centre of amber trade in ancient Rome, through Ljubljana to Gdańsk. Today, Maribor is the second largest city in Slovenia, and the old town is criss-crossed by cobblestone streets and lined with dusty tenement houses, where cafes and bars beckon you in. I admire the shop windows, where mannequins in wigs and full makeup present the latest collections of evening dresses, the season's most fashionable suede hats, and silk stockings.

I stop for a moment in front of the monumental building of the University Library and peer into the reading room. Young people wearing headphones are bent over their laptops. Nobody is holding a book. Well... The adjoining street leads to the 12th-century Cathedral of St. John the Baptist. The ashes of the Slovenian bishop and politician Anton Martin Slomšek (1800–1862), who was beatified by John Paul II, are kept here. However, I cannot go further until I see the 16th-century Maribor Castle on Grajski Square. Initially a noble residence, the building now houses the Regional Museum, where children from nearby primary schools come to learn about their history. I would love to join

4

zeleni silvaneca, sivi pinot, sauvignon (blanc) oraz rumeni muškatu i pinot noir. Z trzeciego planu spoglądają na nas Alpy, w których spędzę kolejny poranek.

Tymczasem zajeżdżamy pod nowoczesny szklano-ceglany budynek winnicy Ducal, którą prowadzą Mitja Lo Duca – w latach 80. ubiegłego stulecia był jednym z najlepszych jugosłowiańskich alpinistów – oraz jego syn Tim, który z kolei niedawno zakończył karierę piłkarską. Artystyczny wystrój winnicy nie wskazuje jednak na sportowe pasje właścicieli – widzę rzeźby, betonowe amfory, drewniane beczki w kształcie jaj, dużo szkła. Mam wrażenie, że jestem w galerii sztuki nowoczesnej. – Kiedy ojciec w 2007 r. kupił tę winnicę, która była wtedy ruiną, nie mieliśmy pojęcia o produkcji wina. Dziś wiem, że to był nasz atut. Wszystkiego nauczyliśmy się od podstaw i wróciliśmy do produkcji tradycyjnych, lokalnych odmian – tłumaczy Tim. Na półkach spoglądają na mnie rieslingi reńskie, šipony, musujące chardonnay oraz pinot noir. Mój przewodnik tłumaczy, że trunki są nieco inne niż te z okolicznych winnic, charakter zawdzięczają późnym zbiorom. Podczas gdy sąsiedzi butelkują już swoje młode wina, Lo Duca dopiero się rozpędzają. Zwykle zaczynają zbiory z początkiem listopada. Tim podaje mi pierwszy kieliszek z dwuletnim rieslingiem. Ciecz lśni w słońcu, mieszam, wącham, smakuję. Jest bardzo orzeźwiająca, wyczuwam morele i jabłko. W ubiegłorocznym šiponie odnajduję nuty naftowe i aromat mango, zaś pinot noir przenosi mnie do lasu – wyraźnie rozpoznaję jeżyny, jagody… i myślę o jutrzejszym dniu w górach.

PRZEZ JODŁY I BUKI

Poranek jest słoneczny, ale rześki. Trochę niespokojnie zerkam na mapę Alp Kamnickich – najprzyjemniej poznawać je stopniowo, podczas kilkudniowych wędrówek. Można zacząć od odwiedzania okolicznych wsi, na przykład

1

2

1. Czarne trufle podawane z polentą – spróbujcie tego dania w Słowenii.
Black truffles served with polenta – you've got to try this dish in Slovenia.

2. Winnica Vina Koper istnieje w Słowenii od 1947 r.
The Vina Koper vineyard in Slovenia was founded in 1947.

3. XIII-wieczny kompleks zamkowy w Lublanie.
13th century castle complex in Ljubljana.

3

the group passing me, but today I am going to visit the Ducal vineyard.

ŠIPON'S OILY NOTES

"The average Slovene drinks 38 litres of wine a year", says Jernej, who never ceases to surprise me. "Can you see that wooden pole with moving blades on the hill in the distance? The device is called a klopotec. It scares birds away from destroying vines". We have just left Maribor, the capital of the Styria wine region, and we are driving along a country road through the vine-covered hills of Svečina, while listening to Radio Veseljak, which is playing lively folk music.

We pass several hectares of straight rows of chardonnay, laska riesling, silvaner, pinot gris, sauvignon (blanc), yellow muscat, and pinot noir. The Alps look down on us in the background. This is where I'm going to spend the next morning.

We arrive at the modern glass and brick building of the Ducal winery, which is run by Mitja Lo Duca. Lo Duca was one of Yugoslavia's most prominent mountaineers in the 1980s, and his son Tim, who has recently finished his football career, is following in his footsteps. However, there is little evidence of their sporting passions in the artistic decoration of the vineyard. I see sculptures, concrete amphoras, egg-shaped wooden barrels, and a lot of glass. I feel like I'm in a modern art gallery. "When my father bought this vineyard in 2007, it was a ruin, and we didn't know the first thing about making wine. I know now that this actually worked to our advantage. We learned everything from scratch and returned to producing traditional, local varieties", explains Tim. On the shelves I see Rhine Rieslings, furmint, sparkling chardonnay, and pinot noir. My guide explains that their wines are a little different from those of

AREA
DEVELOPMENT

CISHA

APARTAMENTY DZIWNÓW

NAPEŁNIAJĄCE SPOKOJEM APARTAMENTY NA SPRZEDAŻ

TWÓJ SECOND HOME Z WIDOKIEM NA MORZE

WWW.CISHA.PL

Licząca 2251 m Turska Gora w Alpach Kamnickich.
2,251 m high Turska Gora in the Kamnik Alps.

Breg ob Kokri, która słynie z romańskiego XV-wiecznego kościoła św. Leonarda, czy położonej w dolinie rzeki Kokra wsi Jezersko – zimą działa tu wyciąg narciarski. A potem podjąć decyzję, czy wejść po ferratach na regularny stożek Grintovca, czyli najwyższy szczyt Alp Kamnickich, czy raczej na nieco niższą Branę (2253 m n.p.m.). I właśnie z mapą w ręku stoję przed tą decyzją, ale ponieważ na trekking przeznaczyłam zaledwie kilka godzin, wybieram drugą opcję.

Oznakowany szlak na Branę (2253 m n.p.m.) zaczyna się tuż obok schroniska Kamniška Koča w Kamniškiej Bistricy. Droga w górę doliny jest przyjemna, mijam mostek nad potokiem Sedelšček, by po chwili iść nieco stromiej obok stacji wyciągu towarowego. Wchodzę do lasu, do którego zapraszają jodły, buki i całe chmary ptaków. Podejścia zaczynają się robić wymagające. Przyspieszam, wyrównuję oddech. Dochodzę do wiaty Pri Pastirjih (1415 m n.p.m.), gdzie niegdyś znajdowały się pasterskie szałasy, a na rozległej polanie robię przystanek.

Druga część trasy jest bardziej wymagająca, idę skalnymi półkami, muszę być bardzo

the surrounding vineyards, on account of their late harvest. While their neighbours are already bottling their new wines, the Lo Ducas are just getting started. They usually start harvesting at the beginning of November. Tim hands me a glass of two-year-old Riesling. The liquid gleams in the sun, I stir it, smell it, taste it. It is very refreshing. I can smell apricots and apple. In last year's furmint, I find notes of petroleum and mango aroma, while pinot noir takes me to the forest. I clearly discern blackberries, blueberries... and I think about tomorrow's day in the mountains.

THROUGH FIRS AND BEECHES

The morning is sunny, but chilly. Somewhat restless, I peruse the map of the Kamnik-Savinja Alps. It is best to get to know them gradually, over several days of hiking. You can start by visiting the surrounding villages, e.g., Breg ob Kokri, which is famous for its Romanesque 15th-century St. Leonard's Church, or Jezersko, in the Kokra River valley – in winter you can use a ski lift there. Then you can decide whether to climb the regular cone of Grintovec, the highest peak of the range, or opt for the slightly lower Brana (2253 m a.s.l.). As I only have a few hours for trekking, I choose the second option.

The marked trail to Brana starts right next to the Kamniška Koča chalet in Kamniška Bistrica. The road up the valley is pleasant. I cross a bridge over the Sedelšček, and after a while the trail leading past the station of the freight lift gets a bit steeper. I enter the forest, to which fir trees, beech, and swarms of birds invite me. The climb starts to get demanding. I speed up and steady my breathing. I reach the Pri Pastirjih shelter (1,415 m a.s.l), where there were once shepherds' huts, and I take a break in a vast clearing.

The second part of the route is more demanding. I walk along rocky ledges and really have to watch my step, as there is snow here and there and it is slippery in places. The view of the surrounding peaks, with Turska Gora and Planjtja at the forefront, relieves the stress. After about five hours of hiking, I reach the peak, which is topped with a cross. Behind me I hear two older ladies who, unlike me, don't look tired. They offer me almonds and explain that life begins at fifty, especially in the mountains.

Po pięciu godzinach wędrówki za plecami słyszę dwie starsze panie, które częstują mnie migdałami i tłumaczą, że życie zaczyna się po pięćdziesiątce.

After five hours of hiking, I hear two older ladies behind me offering me almonds and explaining that life begins at fifty.

ITAKA

ZIMA 24/25

już w sprzedaży!

Malezja-Langkawi – nowość

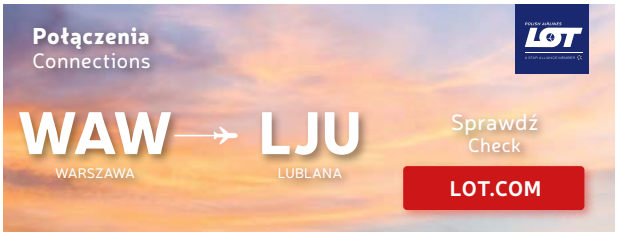
WWW.ITAKA.PL

skoncentrowana, bo gdzieniegdzie zalega śnieg i miejscami jest ślisko. Widok okolicznych szczytów z Turską Gorą i Planją na czele łagodzi stres. Po jakichś pięciu godzinach wędrówki docieram do zwieńczonego krzyżem wierzchołka. Za plecami słyszę dwie starsze panie, które w przeciwieństwie do mnie nie wyglądają na zmęczone. Częstują mnie migdałami i tłumaczą, że życie zaczyna się po pięćdziesiątce, zwłaszcza w górach...

Z tą myślą jadę do Lublany. Tu z kolei życie zaczyna się każdego wieczoru od nowa i toczy się głównie nad Ljubljanicą – bary karaoke, kluby, nocny market – młodzież tańczy, starsi siedzą w restauracyjnych ogródkach, racząc się tutejszymi specjałami. Od wszystkich biją spokój i ogólne zadowolenie. Dobrze się tu spaceruje, przechodząc przez unikatowy potrójny most Tromostovje łączący plac Prešerna ze starówką, podziwia secesyjną zabudowę, robi zdjęcia oświetlonym budynkom z ratuszem, Pałacem Arcybiskupim i katedrą Świętego Mikołaja na czele. A kiedy ma się ochotę popatrzeć na stolicę Słowenii z góry, można wsiąść – tak jak ja teraz – do kolejki linowej, która powiezie na wzgórze zamkowe do restauracji Grajska Vinoteka. A tam zjeść pieczone buraki i owczy bovški sir, napić się orzeźwiającej pineli z doliny Vipavy, która pachnie jak kwiatowe perfumy, i porozmawiać ze Słoweńcami, którzy są ostrożni w kontaktach, ale za to bardzo uprzejmi. ■

XVI-wieczny budynek ratusza w Mariborze przy Rynku Głównym.
The 16th century building of the Town Hall at the Main Square in Maribor.

With this in mind I head for Ljubljana. Here, in turn, life begins anew every evening and takes place mainly on the Ljubljanica - karaoke bars, clubs, night market - young people dance while the older generation sits in restaurant gardens, enjoying the local specialties. Everyone radiates peace and general satisfaction. It's good to take a walk here, crossing the Triple Bridge, which connects Prešeren Square with the Old Town, admiring the Art Nouveau architecture, and taking photos of the illuminated buildings, including the town hall, the Archbishop's Palace, and St. Nicholas Cathedral. And when you want to look at the capital of Slovenia from above, you can take a cable car - as I am doing now - that will take you to the Grajska vinoteka restaurant on the castle hill. There you can eat baked beets and sheep's Bovški sir, drink a refreshing pinela from the Vipava Valley, which smells like floral perfume, and talk to Slovenians, who are very polite but a little wary of strangers ■



© SHUTTERSTOCK (2), ADOBE STOCK (2), DRAŽEN ŠTADER, VID PONIKVAR, JAKA IVANCIC, ANDREJ TARFILA (2), JOST GANTAR/WWW.SLOVENIA.INFO

NEW COLLECTION S/S 2024

WITTCHEN

Heritage Club

1

2

3

4

5

6

Spokój i piękno
PEACE & BEAUTY

Jeżeli szukasz kraju z dziewiczą przyrodą, kamiennymi świątyniami, których historia sięga starożytności, i z przepyszną kuchnią, to jedź do Armenii. Tylko uwaga – jedna podróż rozpali apetyt na kolejne.
If you are looking for a country with pristine nature, stone temples dating back to antiquity, and delicious aromatic cuisine, then Armenia is the place. Just be aware - one trip will ignite your appetite for more.

tekst / by **WERONIKA KALINOWSKA**

1. Błękitny Meczet w Erywaniu. Blue Mosque in Yerevan. **2. Kompleks architektoniczny Kaskady w Erywaniu.** Cascades architectural complex in Yerevan. **3. Kobiety w tradycyjnych ormiańskich strojach.** Women in traditional Armenian costumes. **4. Ormiańskie podpłomyki (zhingyalov hats), czyli placki nadziewane ziołami i zielonymi warzywami. Podawane z jogurtem.** Armenian flatbreads (zhingyalov hats), i.e. pancakes stuffed with herbs and green vegetables, served with yogurt. **5. Na bazarze Vernissage w Erywaniu warto kupić m.in. ręcznie malowane naczynia.** At the Vernissage bazaar in Yerevan, it is worth buying, among other things, hand-painted dishes. **6. Winnica, a w tle klasztor Chor Wirap w Lusarat i góra Ararat.** Vineyard with the Khor Wirap Monastery in Lusarat and Mount Ararat in the background. **Powyżej: XIII-wieczny klasztor Hachpat w prowincji Lori.** Above: The 13th-century Hachpat Monastery in Lori Province.

GÓRY, WĄWOZY, WODOSPADY
MOUNTAINS, GORGES, WATERFALLS

Armenia jest rajem dla kochających spektakularne widoki, ośnieżone szczyty, malownicze doliny i rwące górskie rzeki. 87 proc. powierzchni kraju znajduje się na wysokości od 1 tys. do 3 tys. m n.p.m. Symbol Armenii – góra Ararat (dziś na terytorium Turcji) liczy aż 4090 m. Zachwycą was jednak nie tylko góry, ale też imponujące wodospady, błękitne wody jezior Sewan i Akna (powyżej na zdj.), urokliwe wąwozy np. w Norowank czy wreszcie absolutny cud natury – strome zbocza wąwozu Garni zbudowane z bazaltowych kolumn, które przypominają kamienne organy.

Armenia is a paradise for those who love spectacular views, snow-capped peaks, picturesque valleys, and rushing mountain rivers. Eighty-seven percent of the country's surface is 1,000-3,000 m. a.s.l. And the symbol of Armenia - Mount Ararat (now located in Turkey) is 4090 m high. No less impressive than the country's mountains are its waterfalls, Lakes Sevan and Akna (above in the photo), charming gorges (e.g., in Norowank), and finally, an absolute natural wonder - the steep slopes of the Garni Gorge. This consists of basalt columns resembling stone organs.

HISTORIA ZAPISANA W ZABYTKACH
HISTORY WRITTEN IN MONUMENTS

Odkrywanie Armenii to podróż przez tysiące lat historii. Zgodnie z legendą Ormianie są potomkami Noego i założyli swoje państwo w rejonie góry Ararat. Ruiny starożytnej świątyni w Garni (poniżej na zdj.) to wizytówka potęgi tamtych czasów. Wiek tego kraju można odczuć i zobaczyć niemal we wszystkim, od smaku koniaku po wzory dywanów.
Discovering Armenia is a journey through thousands of years of history. Legend has it that Armenians descended from Noah and that the country was founded around Mount Ararat. The ruins of the ancient temple in Garni (below in the photo) bear testimony to the power of those times. The age of this country can be felt and seen in almost everything, from the taste of cognac to the patterns of the carpets.

Bogata chrześcijańska tradycja wpłynęła na powstanie ogromnej liczby świątyń i klasztorów budowanych w Armenii z kamienia.
The country's rich Christian tradition prompted the construction of a multitude of churches and monasteries, built in Armenia from stone.

ORMIAŃSKIE MONASTYRY ARMENIAN MONASTERIES

Polecam odwiedzić m.in. wykuty w skałach, zdobiony chaczkarami, czyli kamiennymi płytami upamiętniającymi ważne wydarzenia lub osoby, i wpisany na listę UNESCO klasztor Geghard. Do klasztoru Tatew prowadzi zaś najdłuższa na świecie kolej linowa, z której można podziwiać widoki na okoliczne góry. XIII-wieczny klasztor Norawank (na zdj. obok) to kolejny klejnot – położony w wąwozie rzeki Amaghu. Koniecznym punktem jest też klasztor Chor Wirap z widokiem na Ararat. Monastyry nie tylko zachwycają architekturą, ale też atmosferą, która nie pozostawi obojętnymi nie tylko osoby wierzące, ale również tych, którzy szukają wyciszenia i inspiracji.

I thoroughly recommend visiting the Geghard Monastery. This UNESCO World Heritage Site is carved into the rocks, decorated with khachkars, i.e., stone slabs commemorating important events or people. For its part, the Tatev Monastery is reached via the world's longest cableway. Once there, you can enjoy the views of the surrounding mountains. The 13th-century Norawank Monastery (pictured opposite) is another gem. The complex is situated in the Amaghu River gorge. Another must-see is the Khor Virap Monastery, which looks out over Mount Ararat. The monasteries not only delight with their architecture, but also with their atmosphere, which won't leave either believers or those looking for peace and inspiration indifferent.

blik
ŻYJ BARDZIEJ
ZAAKCEPTOWANE
TURYŚCI
ERY BLIKA
PŁACĄ ZBLIŻENIOWO
BEZPIECZNIE – BEZ PORTFELA
Alior Bank
ING Bank Śląski
Bank Millennium
mBank
PKO Bank Polski
Santander Bank Polska
Płatności zbliżeniowe BLIK dostępne w wybranych bankach. Sprawdź warunki w ofercie banku lub regulaminie usług bankowych.
Za granicą BLIKIEM zbliżeniowo zapłacisz na terminalach zbliżeniowych akceptujących płatności Mastercard.

Armenia to również kraina o bogatej tradycji winiarskiej. Na południu kraju znajdziemy sporo winnic, z których nie sposób wyjechać z pustą ręką.
Armenia also has a rich winemaking tradition. The south of the country has many vineyards from which it is impossible to leave empty-handed.

Kwietniki, fontanny, schody z białego porfiru położone na zboczu wzgórza – Kaskady to wizytówka Erywania.
Flowerbeds, fountains, and stairs made of white porphyry located on a hillside - Cascades is Yerevan's showcase.

A W ERYWANIU...
MEANWHILE IN YEREVAN

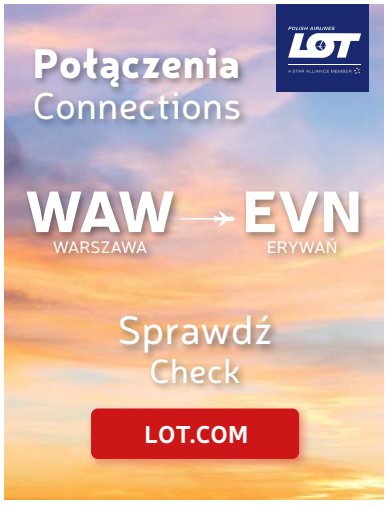
W stolicy Armenii idziemy na długi spacer – startujemy z placu Republiki, gdzie odbywają się ważne uroczystości państwowe. Otoczony jest siedmioma monumentalnymi budynkami (gmach poczty, ministerstw finansów czy spraw zagranicznych) z tufu wulkanicznego. Mijamy Teatr Opery i Baletu, rzucamy okiem na pomnik Matki Armenii i docieramy do pokaźnych kamiennych schodów. Tu odpoczywamy na jednej z pięciu platform z fontannami, po czym wdrapujemy się na 302-metrowe pobliskie wzgórze. Z góry robimy panoramiczne zdjęcia stolicy. Następnie zaglądamy do Instytutu Matenadaran – oprócz 13 tys. rękopisów w języku ormiańskim można tu podziwiać m.in. rękopisy łacińskie, arabskie, hebrajskie, greckie, perskie i in. Te najstarsze pochodzą z V w. Na deser zostawiamy sobie wizytę na bazarze Vernissage i kupno jakiegoś rękodzieła.

We go for a long walk in the capital, starting out from Republic Square, where important state ceremonies are held. The square is surrounded by seven monumental buildings (including the post office and the Ministry of Finance and Foreign Affairs) made of volcanic tuff. We pass the Opera and Ballet Theatre, take a look at the statue of Mother Armenia and reach the large stone stairs. Here we take a rest on one of five platforms with fountains, and then climb a nearby 302-metre hill. We take panoramic photos of the capital from above. Then we visit the Matenadaran Institute. The building houses 13,000 manuscripts in Armenian, and many others in Latin, Arabic, Hebrew, Greek, Persian, and other languages. The oldest ones date back to the 5th century. For dessert, we treat ourselves a visit to the Vernissage bazaar and buy some handicrafts.

UCZTA DLA PODNIEBIENIA
A FEAST FOR THE PALATE

Poznawanie kuchni armeńskiej trzeba zacząć od dolmy – tradycyjnego dania przygotowywanego z liści winogron nadziewanych mięsem, ryżem, cebulą i przyprawami. Żaden posiłek nie odbędzie się tu też bez tradycyjnego chleba – lawasza, który jest pieczony w okrągłych kamiennych piecach (na zdj.).

Getting to know Armenian cuisine should start with dolma - a traditional dish prepared from grape leaves stuffed with meat, rice, onion and spices. No meal here is complete without the traditional bread - lavash, which is baked in round stone ovens (in the photo).



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

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

ZJAWISKOWA PÓŁNOC
PHENOMENAL NORTH

A gdyby tak uciec przed upałami do Skandynawii? I zachwycić się dziewiczą przyrodą, fiordami, turkusowymi jeziorami, głębokimi kanionami i górzystymi wyspami?

How about hiding from the heat in Scandinavia? And get to admire the pristine nature, fjords, turquoise lakes, deep canyons and mountainous islands?

Niewielka wyspa na fiordzie Lovrafjorden w Norwegii. Wzdłuż wschodniego brzegu fiordu biegnie trasa turystyczna Ryfylke.
A small island in the Lovrafjorden fjord in Norway. The Ryfylke tourist route runs along the eastern shore of the fjord.

Powyżej:
Jezioro Sørvágsvatn na wyspie Vágar. To największy tego typu akwen wodny na Wyspach Owczych.
Above: Lake Sørvágsvatn on Vágar Island. It is the largest body of water of this type in the Faroe Islands.

Po lewej:
500-metrowy kanion Stuðlagil w dolinie Jökuldalur na Islandii.
Left: The 500-meter-long Stuðlagil Canyon in the Jökuldalur Valley in Iceland.

Po prawej:
Utworzony przez rzekę Fjaðrá 2-kilometrowy kanion Fjaðrárgljúfur na Islandii.
Right: The 2-km-long Fjaðrárgljúfur Canyon in Iceland, formed

Shakespeare's Head na Carnaby Street to tradycyjny pub z długą historią - otwarto go w roku 1735. Carnaby Street leży w sercu dzielnicy Soho i słynie także ze sklepów z alternatywną modą.

Shakespeare's Head in Carnaby Street is a traditional pub with a long history - it opened in 1735. Carnaby Street is located in the heart of Soho and is also famous for its alternative fashion shops.

Mój Londyn
MY LONDON

Miasto pełne nie tylko turystycznych ikon, ale i miejsc nieoczywistych, chociaż arcyciekawych. Trudno się nim znudzić, łatwo zauroczyć. I wracać.

This city is not only full of tourist must-sees and can't misses, but also inconspicuous, yet extremely interesting places. It's hard to get bored with London, and easy to fall in love with it. And then come back. Again and again.

poleca / *recommends*

Łukasz Styka

Purser

Od 17 lat z uśmiechem dbam o bezpieczeństwo i dobrą atmosferę na pokładach naszych samolotów. Czas wolny poświęcam na górskie wędrowanie – kocham zielone Bieszczady i mistyczne Tatry! To moje miejsce na ziemi.

I have been taking care of passenger safety and creating a positive atmosphere on board our planes for 17 years, all the while keeping a smile on my dial. I spend my free time hiking in the mountains. I really love the green Bieszczady Mountains and the mystical Tatras. This is my place on earth.

UWAGA: PŁETWAL!
CAUTION:
BLUE WHALE AHEAD

W wiktoriańskim gmachu tego wielkiego muzeum mieści się ponad 70 mln eksponatów. Największe atrakcje to m.in.: olbrzymi szkielet płetwala błękitnego w głównym holu (na zdj.) i ruchomy model tyranozaura. Ponadto np. kamienie szlachetne, meteoryty, skamieniałości roślin i zwierząt. W muzeum można doświadczyć nawet symulacji trzęsienia ziemi.

This great Victorian museum houses over 70 million exhibits. The main attractions include a huge blue whale skeleton in the main hall (see photo) and a movable model of a tyrannosaurus. There are also precious stones, meteorites, plant and animal fossils, and plenty of other attractions. You can even experience an earthquake simulation.

NA PIECHOTĘ
ON FOOT

Londyn, choć ogromny, jest doskonały do zwiedzania pieszo. Polecam spacer z Camden Town, wzdłuż kanału, gdzie cumują barki-domy, do King's Cross. Warto pochodzić też po kolorowych, urokliwych uliczkach tętniącej życiem o każdej porze dzielnicy Soho. Specjalnie dla pieszych wybudowano most Millennium (na zdj.) otwarty w 2000 r.
For all its vastness, London is made for getting around on foot. I recommend a walk from Camden Town, along the canal where the houseboats are moored, to Kings Cross. It is also worth wandering the colourful, charming streets of the Soho district, which is bustling 24/7. The Millennium Bridge (pictured) was built especially for pedestrians and opened in 2000.

ŚWIĄTYNIE KUCHNI
TEMPLES OF CUISINES

Mercato Metropolitano to ciekawy kulinarny koncept w czterech londyńskich lokalizacjach. Można tam próbować kuchni świata na kilkudziesięciu różnorodnych stanowiskach. Szczególnie polecam lokal w dawnym kościele św. Marka przy North Audley Street. Robi wrażenie!
Mercato Metropolitano is an interesting culinary concept that you can try at four London locations. Each offers world cuisines in dozens of premises. I especially recommend the one in the former church of St. Mark's on North Audley Street. It's truly impressive.

Karta Oyster to najlepszy przyjaciel turysty w Londynie. Można nią płacić w metrze, autobusach i kolejach. Różne warianty cenowe – od 10 funtów wzwyż.
The Oyster card is a tourist's best friend in London. You can use it to pay on the subway, buses, and railways. There are various price options - from £10 upwards.

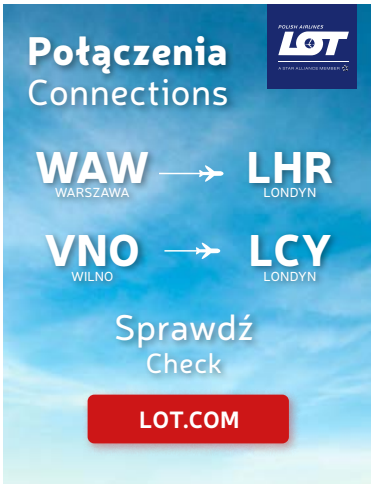
Untitled (Bacchus), 2008, Cy Twombly

KULTURA W ELEKTROWNI
CULTURE AT THE POWER PLANT

Imponujące ceglane budynki dwóch elektrowni: Battersea i Bankside, zostały przekształcone w obiekty kultury. W Bankside mieści się muzeum sztuki nowoczesnej Tate Modern. A w Battersea – kino, restauracje i sklepy.
The imposing brick buildings of the former Battersea and Bankside power stations have been transformed into cultural facilities. Bankside is home to the Tate Modern museum of modern art. And the Battersea houses a cinema, restaurants, and shops.

SPORTOWE EMOCJE
SPORTING EXCITEMENT

Jeśli będziecie w Londynie podczas zawodów sportowych, koniecznie odwiedźcie Stadion Olimpijski wybudowany specjalnie na igrzyska w 2012 r. Dołączenie do 60 tys. dopingujących z całego świata to niezapomniane przeżycie.
If you happen to be in London during a sports competition, be sure to visit the Olympic Stadium, built especially for the 2012 Games. Joining 60,000 cheering people from all over the world is an unforgettable experience.



© SHUTTERSTOCK (2), GETTYIMAGES (2), PIOTR MAŚLANKA, 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

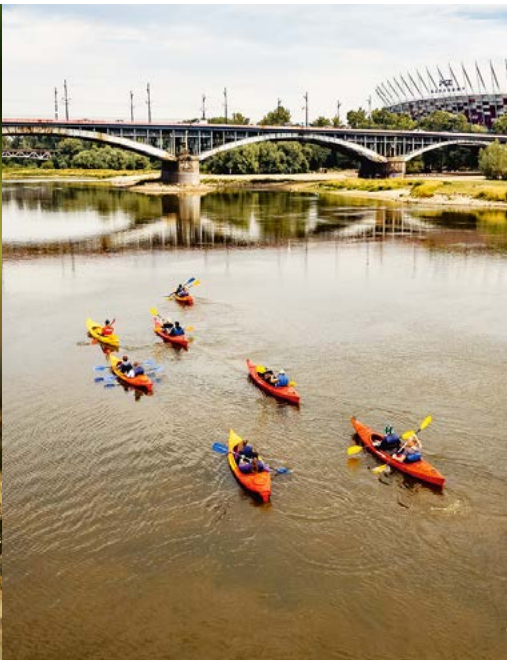
Diploma Programme

Rzeka cud

The Miracle River

Wiecie, o co pytają przybysze z zagranicy, kiedy płyną w rejs po Wiśle jedną z warszawskich łodzi? Jak wam się udało zasadzić w środku miasta ten pierwotny las?

Do you know what foreigners ask when they go on a boat cruise on the Vistula River in Warsaw? How did you manage to plant this primeval forest in the middle of the city?



Dworzec Wodny Warszawa to właściwe miejsce, jeśli chcesz się przekonać, że w samym centrum miasta można stanąć oko w oko z dziką naturą. I wybierać pomiędzy wolnobieżnymi, przeszklonymi barkami, idealnymi na spotkania biznesowe, szybką motorówką albo odkrytą, szeroką łodzią, która pozwala na nieskrępowany kontakt z rzeką. Szyper Jacek Cięćka widział na Wiśle wszystko. Płynące sarny i dziki albo lisa, który trzymając drewno w pysku, zanurza się cały, żeby wypłoszyć pchły.

MIĘDZY MIASTEM I KRÓLOWĄ RZEK

Płyniemy przez Dzielnicę Wisła w stronę Starego Miasta. Nad bulwarem góruje pomnik Syreny, za nim największa nadbrzeżna budowla – Centrum Nauki Kopernik. Trudno uwierzyć, że nie tak dawno Warszawa stała plecami do rzeki. Dopiero 16 lat temu zaczęło się zagospodarowanie bulwarów. Powstały klubokawiarnie Cud nad Wisłą, Miami Wars, nieco później tymczasowa bryła Muzeum Sztuki Nowoczesnej, pawilony, sztuczne plaże. Odkąd zniknęły zaniedbane zarośla, ludzie przychodzą na schodki, żeby randkować, dobijać jakiegoś biznesowego targu albo świętować jubileusze czy zdane egzaminy. Letnimi wieczorami lewy brzeg oblega nieprzeliczony tłum, ale my oglądamy z pokładu panoramę Starego Miasta, widać dumny Zamek Królewski, wieże kościołów i szczyty dachów kamienic wokół rynku, zawracamy tu, żeby wzdłuż prawego brzegu popłynąć na zachód słońca.

TO NA PRAWYM BRZEGU PRZETRWAŁ LAS

Wisła jest ostatnią wielką rzeką Europy, która uniknęła uwięzienia pomiędzy betonowymi nabrzeżami, zaporami, tamami i progami. Wciąż, nawet na terenie Warszawy, ma możliwość rozlewać się po naturalnych, piaszczystych plażach, tworzy i niszczy łachy, wyspy, płycizny i bystrza. Po części to efekt zaniedbań z czasów PRL, bo z planowanych siedmiu zapór, które miały uregulować przebieg rzeki, powstała tylko jedna – we Włocławku. Sprawa może mieć głębsze dno – w krajach, które Cesarstwo Rzymskie spięło siecią kamiennych dróg, rozwijał się odtąd transport drogowy. Ale my, Słowianie, aż do momentu budowy ko-

tekst / by
GRZEGORZ KAPLA
podróżnik, dziennikarz, autor książek, m.in. *Włóczęga z archipelagu. Opowieści podróżne. Indonezja*
traveler, journalist, author of books, among others *Włóczęga z archipelagu. Opowieści podróżne. Indonezja*

Barka Kalima przy Dworcu Wodnym Warszawa to pływająca plaża i restauracja w jednym.
Barka Kalima at the Warsaw Water Station is a floating beach and restaurant in one.

ENG

The Warsaw Water Station is just the place to come face to face with untamed nature in the very centre of the city. You can choose between slow-moving, glass barges, ideal for business meetings, fast motorboats, or open wide boats that allow for unrestricted contact with the river. The skipper, Jacek Cięćka has seen all kid of creatures on the Vistula. Swimming deer, wild boars, and even a fox that had dived in to rid itself of fleas.

BETWEEN THE CITY AND THE QUEEN OF RIVERS

We sail towards the Old Town. The Mermaid Monument towers over the Vistula boulevard, and behind it stands the city's largest waterfront building - the Copernicus Science Centre. It's hard to believe that Warsaw had turned its back on the river until recently. The riverside Boulevards only go back 10 years. The Cud nad Wisłą, Miami Wars, and the temporary Museum of Modern Art were then built, pavilions put up, and artificial beaches laid down. Once the neglected bushes disappeared, people started visiting the steps to meet their dates, make business deals, or celebrate anniversaries or passed exams. On summer evenings, the left bank is teeming with people. From the deck, we can see the panorama of the old town, including the proud Royal Castle, several church steeples, and the tops of the tenement houses around the market square. We turn around and sail along the right bank to watch the sunset.

TASTE POLAND

BEZ GWIAZDEK | WARSZAWA

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

Wisła jest ostatnią wielką rzeką Europy, która uniknęła uwięzienia pomiędzy betonowymi nabrzeżami, zaporami, tamami i progami.
The Vistula is the only great river in Europe whose course and current are not regulated by concrete quays, dams and weirs.

lei spławialiśmy drewno i zboże, korzystając z rzek i kanałów. Nasi przodkowie uczyli się rozumieć rzeki, a nie je niewolić.
Tymczasem przepływamy pod tzw. Kładką – w ciągu tygodnia przechodzi po niej nawet 200 tys. ludzi. Najnowsza inwestycja Warszawy w symboliczny sposób dopełniła połączenia obu wiślanych ekosystemów, tego wielkomiejskiego i tego naturalnego. Bulwary są najchętniej odwiedzaną wieczorną miejscówką w stolicy, ale jeśli ktoś zamiast eleganckiego lokalu woli posiedzieć nad ogniem z piwem i kiełbasą, ma do dyspozycji niezwykłe piaszczyste plaże: Rusałkę, Saską czy Poniatówkę, z widokiem na wieżowce w centrum. Za Kładką otwiera się imponujący widok na most Świętokrzyski z jezdnią zawieszoną na stalowych linach i monumentalną bryłę Stadionu Narodowego.

Przy Bulwarach warto zajrzeć do tymczasowej siedziby Muzeum Sztuki Nowoczesnej.
On the Boulevards, it is worth visiting the temporary seat of the Museum of Modern Art.

IT IS ON THE RIGHT BANK THAT THE FOREST HAS SURVIVED

The Vistula is the only great river in Europe whose course and current are not regulated by concrete quays, dams, and weirs. Even in Warsaw, it spreads and narrows at will, creating and destroying sandbanks, islands, shallows, and rapids. This is partly the result of neglect from the times of the Polish People's Republic. Only one of the seven planned dams to regulate the course of the river was ever built – and that was in Włocławek. There might be another reason as well. In those countries that came under the Roman Empire, a network of stone roads was built and road transport developed, but we Slavs relied on rivers and canals until railways rendered them obsolete. Our ancestors learned to understand rivers, not to subjugate them.
Meanwhile, we go under the Vistula Footbridge, which is traversed by up to 200,000 people every week. The latest investment in Warsaw symbolically connected the metropolitan boulevard and the forest ecosystems. The boulevards are the most frequently visited evening spot in the capital, but for those who prefer to sit by the fire with a beer and sausage, there are exceptional, sandy beaches - Rusałka, Saska or Poniatówka – with a view of

TASTE POLAND

ALBERTINA | KRAKÓW

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

W CZERWONEJ ŁUNIE ZACHODU SŁOŃCA

Na rzece mijamy łodzie towarzystw wioślarskich: Wisła Dla Wioślarzy i Syrenka – najwyraźniej trenują przed zawodami, ktoś tańczy na górnym tarasie płaskodennego galara, w górę rzeki sunie drewniana szkuta, motorówki mijają miejskie promy dla tych, którzy zamiast iść kładką, wolą bezpłatnie przeprawić się przez rzekę. Rzeka odzyskała swoją mistyczną aurę, bo wodą ciągną czasem nawet orszaki ślubne i procesje.

Zapada wieczór, mijamy Grubą Kaśkę, budynek studni miejskiej, której filtry czerpią wprost z rzeki wodę pitną dla Warszawy, robimy zwrot pod mostem Siekierkowskim i w czerwonej łunie zachodu słońca widzimy warszawski skyline z Pałacem Kultury, który zdaje się wyrastać wprost z Wisły.

Myślę o tym, że związek rzeki i miasta jest o wiele głębszy niż tylko te 32 km wody spiętej jedenastoma mostami. To mityczna relacja, bo właśnie z niej rodzi się miasto w chwili, kiedy rybak Wars obdarza miłością Sawę, pół kobietę, pół rybę, która stanie się odtąd obrończynią Warszawy. Legenda ma kilka wariantów.

W ciągu całego istnienia Warszawa do drugiej połowy XIX w. miała tylko jeden stały most, za czasów Zygmunta Augusta, i w dodatku krótko, bo szybko zabrała go powódź. Wspomnieniem pozostała ulica Mostowa

Regaty na Wiśle o Puchar Prezydenta Warszawy w tym roku odbyły się w czerwcu.
Regatta for the Mayor of Warsaw's Cup on the Vistula River took place in June this year.

MIAMI WARS

Plenerowy klub położony w zacisznej przestrzeni na końcu Cypla Czerniakowskiego. Miejsce organizuje rejsy (motorówki, szkuty, barka) z widokiem na panoramę Warszawy oraz na zachód słońca.
An outdoor club located in a quiet space at the end of Cypel Czerniakowski. The place organizes cruises (by motorboats, punts, barges) with a view of the Warsaw skyline and the sunset.

the skyscrapers in the city center. Behind the footbridge, there is an impressive view of the Świętokrzyski Bridge, with the roadway suspended on steel cables, and the monumental National Stadium.

IN THE RED GLOW OF SUNSET

We pass some boats of rowing societies: Wisła dla Wioślarzy and Syrenka - training for a competition, someone is dancing on the upper terrace of a flat-bottomed barge, a wooden boat is gliding up the river, motorboats pass free city ferries, provided for the benefit of those who prefer to sail across the river than walk across the footbridge. The river has regained its mystical aura. It has even become a place for wedding processions and other important events.

As evening falls, we pass Gruba Kaśka (Fat Kate), a facility that pumps water from the river, filters it, and makes it available for Varsovians. We turn around under the Siekierkowski Bridge, and in the red glow of the sunset, we see the Warsaw skyline with the Palace of Culture in the distance. The building looks as if it had grown straight from the Vistula.

I wonder that the connection between the river and the city is much deeper than just these 32 km of water spanned by eleven bridges. This is a mythical relationship, as the river was where the city was born when the fisherman Wars fell in love with Sawa, the mermaid who would henceforth become the defender of Warsaw. The leg-

TASTE POLAND

PAPAVERO | POZNAŃ

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

W klubie La Playa poczujecie iście tropikalny klimat. Miejsce organizuje też sporo imprez sportowo-muzycznych.
In the La Playa club you will feel a truly tropical atmosphere. The place also organizes many sports and music events.

Nową kładką w ciągu tygodnia przechodzi nawet 200 tys. ludzi.
The Vistula Footbridge is traversed by up to 200,000 people every week.

spadająca z wiślanej skarpy tuż za zachodnim murem Starego Miasta. W tamtych czasach nie było Wisłostrady ani Parku Fontann, Wisła płynęła tuż u stóp zamku, a zboczem Góry Gnojnej spadały do rzeki śmieci w przekonaniu, że to uchroni skarpę przed osunięciem się w wodę. Na obrazach Canaletta, które można zobaczyć w Zamku Królewskim, widać rzekę trzy razy szerszą niż obecnie. Pomiędzy Pragą i Warszawą jest zabudowana kilkoma budynkami wyspa Monte Christo, która przetrwała aż do czasów Księstwa Warszawskiego (potem poległa pod naporem kolejnej powodzi), a dookoła pływa cała masa łodzi i statków.

Pozostając jeszcze na chwilę w kręgu malarstwa, przywołajmy *Święto trąbek*. Najsłynniejsze płótno Aleksandra Gierymskiego z 1884 r. obrazuje ubogie warszawskie Powiśle w dniu żydowskiego Nowego Roku, kiedy to oddaje się rzece wszystkie swoje grzechy – Warszawa i Wisła zacieśniają swój mistyczny związek. ■

DZIELNICA WISŁA
THE VISTULA DISTRICT

To miejski projekt, w ramach którego organizowane są bezpłatne rejsy, spływy, koncerty i warsztaty. Na plażach na mieszkańców czeka Warszawski Plażowy oferujący leżaki oraz materiały edukacyjne Zarządu Zieleni m.st. Warszawy.
This is an urban project that organizes free cruises, kayaking trips, concerts and workshops. On the beaches, Warszawski Plażowy offers beachchairs and educational materials from the Green Board of the Capital City of Warsaw.

end has several variants, but there is no point in arguing about the details.

Warsaw had only one permanent bridge until the second half of the 19th century, during the reign of Sigismund Augustus, and that was only briefly, as it was soon carried off by a flood. The only memory left of it is Mostowa Street, which descends from the Vistula escarpment just behind the western wall of the old town. In those days, there was no Wisłostrada or Fountain Park, the Vistula flowed at the foot of the royal castle, and garbage fell down the slope of Góra Gnojna into the river, as it was believed to protect the steep embankment from sinking into the water. Canaletto's paintings, which can be seen in the Royal Castle, show a river three times wider than the one we know today. They also depict the island of Monte Cristo, which lay between Warsaw and Praga, and which had a few buildings on it and lots of boats and ships cruising around it. The island survived until the times of the Duchy of Warsaw (when it disappeared under the pressure of a flood).

While on the subject of painting, let us recall the "Feast of Trumpets". This is Aleksander Gierymski's most famous canvas. It was painted in 1884 and depicts the then poor Powiśle district on the day of the Jewish New Year, when the city's Jews surrendered all their sins to the river and Warsaw and the Vistula tighten their mystical connection. ■

© ADOBE STOCK (2), SHUTTERSTOCK (5), M.MISIUREWICZ/ZARZĄD ZIELENI M.ST. WARSZAWY, FILIP KWIATKOWSKI/M.ST.WARSZAWA, M.ST.WARSZAWA (5)

TASTE POLAND

GIEWONT | KOŚCIELISKO

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

#TASTEPOLAND

PIERWSZA ZIELONA GWIAZDKA MICHELIN W POLSCE

THE FIRST GREEN MICHELIN STAR IN POLAND

Wyborna kuchania oparta głównie na lokalnych produktach oraz dbałość o planetę – właśnie te elementy docenił przewodnik Michelin, przynając prestiżową Zieloną Gwiazdkę gdańskiej resturacji Eliksir.

Delicious cuisine based mainly on local products and consideration for the planet - these are the features that the Michelin guide praised while awarding the prestigious Green Star to the Eliksir restaurant in Gdańsk.

Restauracja Eliksir w Gdańsku zdobyła pierwszą i jedyną w Polsce Zieloną Gwiazdkę przewodnika Michelin – prestiżową nagrodę przyznawaną liderom zrównoważonej gastronomii na świecie. To wyróżnienie podkreśla doskonałą kuchnię opartą głównie na polskichi lokalnych produktach oraz dbałość restauracji o planetę.

Eliksir to wyjątkowe miejsce, łączące restaurację z koktajlbarem, gdzie od ponad 8 lat króluje foodpairing. Sztuka łączenia dań z koktajlami osiągnęła tu najwyższy poziom dzięki imponującej kolekcji ponad 400 różnych alkoholi na półkach barowych.

Wizyta w Eliksirze to obowiązkowy punkt na mapie Trójmiasta. W zabytkowej Starej Willi Komendanta z 1882 roku, dzieje się prawdziwa magia. Wyjątkowe wnętrza lokalu zostały docenione przez *Vogue Polska*, który zaliczył Eliksir do dziesięciu najpiękniejszych koktajlbarów w kraju.

The Eliksir restaurant in Gdańsk has the first, and so far, only Green Michelin Star in Poland. This prestigious award recognises sustainable gastronomy. In this case, it highlights the restaurant's excellent cuisine, based mainly on Polish and local products, and its consideration for the planet.

Eliksir is a very special place. It combines a restaurant with a cocktail bar, where food pairing has reigned supreme for over 8 years. The art of pairing dishes with cocktails has reached its highest level here, thanks to an impressive collection of over 400 different alcoholic beverages.

A visit to Eliksir is a must on the Tricity map. In the historic Old Commander's Villa from 1882, real magic happens. The unique interior of the place has also won plaudits from Vogue Polska, which included Eliksir among the ten most beautiful cocktail bars in the country.

© M. P.

#TASTEPOLAND

PIERWSZA GWIAZDKA MICHELIN W GDAŃSKU

THE FIRST MICHELIN STAR IN GDAŃSK

Restauracja ARCO by Paco Pérez to miejsce dla koneserów życia, którzy docenią pasję oraz pietyzm włożony w każdy najdrobniejszy szczegół. Nic dziwnego, że tutejsze innowacyjne, znakomite menu docenili inspektorzy słynnego przewodnika.

The ARCO by Paco Pérez restaurant is a place for connoisseurs of life, who are guaranteed to appreciate the passion and attention that goes into every last detail. Not surprisingly, the innovative and superlative menu did not fail to impress the Michelin inspectors.

MICHELIN 2024 POLAND

POLISH TOURISM ORGANISATION DESTINATION PARTNER

© KAROL KACPERSKI

W czerwcu tego roku ARCO by Paco Pérez, czyli jeden z najbardziej śmiałych i wyrafinowanych europejskich projektów restauracyjnych, otrzymał pierwszą w historii Pomorza gwiazdkę Przewodnika Michelin.

Fakt ten nie dziwi, biorąc pod uwagę, iż restauracja była absolutnie bezkompromisowym projektem od samej fazy planowania. Zaczynając od wyjątkowej lokalizacji na ostatnich piętrach najwyższego budynku północnej Polski, poprzez wystrój wnętrz opracowany przez kultową hiszpańską pracownię Sandra Tarruella Interioristas, aż po dobór zastawy stołowej, często projektowanej w pojedynczych egzemplarzach osobiście przez Paco Pérez'a, wyłącznie na potrzeby konkretnych dańserwowanych na 33. piętrze.

In June this year, ARCO by Paco Pérez, one of the boldest and most sophisticated restaurant projects in Europe received the first Michelin Star in the history of Pomerania.

This is not surprising, considering that the restaurant was an absolutely uncompromising project from the planning phase. Starting from the unique location on the top floors of the tallest building in northern Poland, through the interior design developed by the iconic Spanish studio Sandra Tarruella Interioristas, to the selection of tableware, often designed by Paco Pérez himself exclusively for the specific dishes served on the 33rd floor.

WIZYTA W ARCO TO PODRÓŻ PO ŚWIECIE SMAKÓW, ZAPACHÓW,TEKSTUR ORAZ WSPOMNIEŃ I OPOWIEŚCI.
A VISIT TO ARCO IS A JOURNEY THROUGH THE WORLD OF TASTES, SMELLS, TEXTURES, AS WELL AS MEMORIES AND STORIES.

Wizyta w ARCO to podróż – po świecie smaków, zapachów, tekstur oraz wspomnień i opowieści. Poszczególne dania inspirowane są przeżyciami i emocjami Szefów Kuchni – zwłaszcza Antonio Arcieri, który zamieszkał w Gdańsku na stałe.

Dopełnieniem wrażeń kulinarnych jest jedna z największych i najbardziej unikatowych kolekcji alkoholi, składającej się z ponad 700 etykiet, które łącznie tworzą zbiór ponad 3 tys. butelek. Dzięki tak rozbudowanej kolekcji oraz wybitnym sommelierom, restauracja zdobyła niedawno prestiżową nagrodę przewodnika Wine Spectator – dwa kieliszki, którymi poszczycić się mogą wyłącznie cztery restauracje w Polsce.

Widok, kuchnia, wystrój wnętrz oraz atmosfera wykreowana przez zespół restauracji 33. piętra tworzą niesamowitą mieszankę, która jest gwarancją wspomnień na długie lata. To miejsce dla koneserów życia, którzy docenią pasję oraz pietyzm włożony w każdy najdrobniejszy szczegół tych restauracji.

A visit to ARCO is a journey - through the world of tastes, smells, textures, memories and stories. Individual dishes are inspired by the experiences and emotions of the Chefs - especially Antonio Arcieri, who is a permanent resident of Gdańsk.

The culinary experience is complemented by one of the country's largest and most distinctive collections of alcoholic beverages, consisting of over 700 labels, which together make up a collection of over 3,000 bottles. This extensive collection, along with the establishment's outstanding sommeliers, recently earned the restaurant a prestigious award from the Wine Spectator guide - two glasses that only four restaurants in Poland can boast of.

The view, the cuisine, the interior design and the atmosphere created by the 33rd floor restaurant team is an amazing mixture that will ensure very pleasant memories for many years. This is a place for connoisseurs of life who are guaranteed to appreciate the passion and care that goes into every last detail.

Przytul z czułością
HUG WITH TENDERNESS

Zmniejszają objawy ADHD u dzieci, obniżają ciśnienie tętnicze, łagodzą depresję. Są cierpliwymi świadkami naszej historii i bez nich nie przetrwamy. O życiu drzew rozmawiamy z dendrologiem Tomaszem Maksymem.

They reduce the symptoms of ADHD in children, lower blood pressure, and relieve depression. They are patient witnesses of our history, and we couldn't survive without them. We talk to dendrologist Tomasz Maksym about the life of trees.

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK**

Pamiętasz moment, w którym zainteresowałeś się drzewami?

Miłość do przyrody mam zapisaną w genach. Pochodzę z małej miejscowości na Mazowszu. W latach 30 ub.w. jeden z dziadków, którego niestety nie znałem, posadził sad, a w nim sporo starych odmian grusz, śliw i jabłoni: grafsztynek, malinówki oberlandzkie czy glogierówki, oraz zapomnianą dziś kandil sinap, która rodzi jabłka o wydłużonym kształcie, a została przywieziona do Polski przez Tatarów. Pamiętam z dzieciństwa zapach sadu, jego chłód, tajemnicę, bo czasem owoców było dużo, innego roku nie było ich wcale. Takie stare odmiany najczęściej owocują co drugi rok. Kiedy sad wiosną kwitł, z daleka wyglądał jak zjawiskowy bukiet. Jeszcze wtedy nie wiedziałem też, że drzewa ze sobą rozmawiają, ale czułem ich wspólnotę, dorastałem z nimi. Dziś traktuję sad jak rodzinną spuściznę. Doglądam, pielęgnuję, znam wszystkie rysy na korach, każdą gałąź, szczepię i dosadzam kolejne stare odmiany, które przywożę z ogrodów botanicznych. Co ciekawe, mam w sadzie pewną gruszę, która rodzi małe słodkie owoce. Nie wyglądają i nie smakują jak gruszki. Odnajduję w nich raczej tropikalne nuty. Dałem ją do oceny, ale cały sztab profesorów nie miał bladego pojęcia, jaka to odmiana. Chyba sam ją nazwę (*śmiech*) – dziadek byłby zachwycony.

ENG

Do you remember the moment when you became interested in trees?

Love for nature is in my genes. I come from a small town in Masovia. In the 1930s, one of my grandparents, whom I unfortunately didn't get to know, had planted an orchard with many old varieties of pear, plum and apple trees: Grafsztynek, Malinówka Oberlande, or Glogierówka, and the now forgotten Kandil Sinap, which produces elongated apples and which was brought to Poland by the Tatars. I still have childhood memories of the smell of the orchard, its coolness, its mysteriousness. Sometimes there were lots of fruit, other years there were none at all. Those sorts of old varieties usually bear fruit every other year. When the orchard bloomed in spring, it looked like a phenomenal bouquet from a distance. Back then, I didn't know that trees talked to each other, but I felt their community, I grew up with them. Today, I treat the orchard as a family legacy. I look after the trees, take care of them, know every scratch on the bark, every branch, I graft and add old varieties that I bring from botanical gardens. Interestingly, I have a certain pear tree in my orchard that bears small, sweet fruits. They don't look or taste like pears. If anything, I find tropical notes in them. I submitted it for grading, but the entire staff of professors had no idea what variety it was. I think I'll name it myself *(laughter)* - grandpa would be delighted.

Powiedziałeś, że drzewa ze sobą rozmawiają. Ale potrafią przecież też załatwiać inne sprawy.
Komunikują się przez grzybnię dzięki mikoryzie – zjawisku polegającym na współżyciu korzeni z grzybami. Jeden grzyb potrafi połączyć populację nawet kilku gatunków. Dzięki grzybni drzewa mogą opiekować się potomstwem. Drzewo matka wytwarza nasiona, które następnie kiełkują i tworzy się siewka, czyli nowe drzewko. Jego rodzicielka, zasłaniając takiemu „niemowlakowi" słońce, właśnie przez grzybnię dostarcza mu więcej cukru i substancji odżywczych niż innej siewce, która nie jest jej dzieckiem. Ponadto drzewa wytwarzają związki lotne i sugerują towarzyszom, że np. zaatakowały je gąsienice. Związki lotne to wydzielane przez roślinę substancje, które docierają z wiatrem do drugiej rośliny i ostrzegają przed agresorem. Drzewo sąsiednie ma czas, aby się bronić, wytwarzając niesmaczne dla szkodnika substancje.

À propos siewki, drzewa rosną całe życie, a w stanie siewki potrafią trwać dziesiątki lat.
Wystarczy wybrać się do Puszczy Kozienickiej – tam jodły pospolite funkcjonują w stanie siewki nawet 70 lat, czekając, aż matka się powali i odsłoni słońce. Podobna sytuacja jest w części lasu pierwotnego Puszczy Białowieskiej, niektó-

LASOTERAPIA
FOREST THERAPY

Przytulanie się do drzew odstresowuje i dodaje witalności. Dzięki drzewom jest też mniej wypadków – aleje drzew wyznaczają oś drogi, zmniejszają znużenie kierowcy, który jest ciągle stymulowany ich pięknem i niepowtarzalnością.
Hugging trees is stress-relieving and promotes vitality. Thanks to trees, there are also fewer accidents - avenues of trees mark the axis of the road, reducing fatigue of the driver who gets constantly stimulated by their beauty and uniqueness.

You said that trees talk to each other. But they can also handle other matters, can't they?
They communicate through mycelium, thanks to mycorrhiza - a phenomenon in which roots and fungi coexist. One mycelium can combine a population of even several species. Thanks to mycelium, trees can take care of their offspring. The mother tree produces seeds, which then germinate, and a seedling, i.e. a new tree, is formed. Its parent, by blocking the sun for its "baby", provides it with more sugar and nutrients through the mycelium than to another seedling that is not its child. In addition, trees produce volatile compounds and let their companions know that they are being attacked by, e.g., caterpillars. Volatile compounds are substances secreted by a plant and borne by the wind to to warn surrounding plants. The neighbouring tree has time to defend itself by producing substances that are unpalatable to the pest.

Speaking of seedlings, trees grow throughout their lives and can last for decades in a seedling state.
You don't need to go any further than the Kozienicki Forest - silver firs there remain as seedlings for up to 70 years, waiting for the mother to fall down and expose them to sunlight. A similar

Nawet powalone drzewa zwiększają różnorodność biologiczną i są domem dla wielu gatunków zwierząt.
Even fallen trees increase biodiversity and are home to many animal species.

Dzięki grzybni drzewa się porozumiewają i potrafią opiekować się potomstwem.
Thanks to mycelium, trees can communicate and take care of their offspring.

re okazy mają po 500 lat, a siewek w ich cieniu jest co niemiara. Zresztą takie wyczekiwanie to strategia niektórych gatunków, np. cierpliwy, wytrzymały i silny cis potrafi tak żyć nawet 300 lat. A co do tego, że drzewa rosną całe życie, to rzeczywiście nadbudowują tkanki na stary organizm, na wcześniejszą formę. Ich pnie stają się coraz grubsze – „tyją" aż do śmierci. Najstarsze drzewo w Polsce: cis „Henryk" w Henrykowie Lubańskim na Dolnym Śląsku, ma na karku ok. 1400 lat, ale na świecie żyją znacznie starsze okazy, których wiek szacuje się na 5 tys. lat. Są to sosny długowieczne z Gór Białych w USA. Zresztą pretendentów do miana „najstarszy" jest znacznie więcej. Kiedy woda przestaje docierać do najwyższych partii drzewa, ono dalej rośnie, ale tylko na grubość. Czasem wyłamuje się od czubka, co jest naturalnym procesem – przebudowuje koronę górną, wytwarzając dolną, która rozrasta się na boki. Niestety ludzie myślą, że takie drzewo zaczyna umierać i bez konsultacji z dendrologiem wycinają okazy, które mają nawet 300–400 lat. A są wartościowe i mogłyby pożyć drugie tyle.

Dlaczego przed wycięciem drzewa należy skonsultować się dendrologiem?
Popatrz na ten wycinek pnia skamieniałego drzewa – jakiś czas temu kupiłem go na aukcji, ma jakieś 200 mln lat. Jego przekrój wygląda, jakby drzewo żyło dziś. Drzewa nie zmieniły swojej formy, ewolu-

situation exists in parts of the primeval Białowieża forest. Some specimens are 500 years old and there are plenty of seedlings in their shade. Moreover, such waiting is the strategy of some species, e.g., the patient, durable and strong yew tree can live like this for up to 300 years. And as for the fact that trees grow throughout their lives, they actually build up tissues on the old organism, on the previous form. Their trunks become thicker and fatter until they die. The oldest tree in Poland, the "Henryk" yew tree in Henryków Lubański in Lower Silesia, is approximately 1,400 years old, but there are much older specimens in the world, estimated to be 5,000 years old. These are long-lived pines from the White Mountains

REKLAMA

REKLAMA

cyjnie tylko lekko ją zreformowały. My, ludzie, myślimy, że jesteśmy najdoskonalszą formą życia – czyżby? Drzewa były na Ziemi znacznie wcześniej – powstały ponad 380 mln lat temu, dlatego kontakt z nimi jest dla nas de facto doświadczeniem pierwotnym. W dawnych wierzeniach były utożsamiane z emocjami, płodnością, śmiercią. Sadzono brzozy na grobach, by koiły zmarłych, ale sadzono zawsze od północy, żeby nie zasłaniały przodkom słońca. Domostwa obsadzano bukami pospolitymi, które chroniły ludzi przed złem, lipy sadzone na miedzach przynosiły pokój między sąsiadami. Najnowsze badania udowodniły, że drzewa nie tylko zmniejszają objawy ADHD u dzieci. Chorzy, którzy za oknem widzą zieleń, szybciej wracają do zdrowia. Drzewa nas uspokajają, obniżają ciśnienie tętnicze, łagodzą depresję i zaburzenia psychiczne. Drzewa też tworzą życiodajny tlen, ograniczają spływ wód opadowych do kanalizacji burzowej, oczyszczają powietrze, akumulują rakotwórcze związki toksyczne i szkodliwe pyły.

Ale też o dobrych kilka stopni obniżają temperaturę w miastach.
Przy 33 st. C, czyli takiej pogodzie, jaką mamy dziś, podczas rozmowy, asfalt potrafi osiągnąć nawet 50 st. C. Tymczasem pod koronami drzew mamy 28 st. Zatem jeśli przy ulicy rośnie rząd np. klonów, mamy na niej o 15 st. mniej. Wracając do twojego poprzedniego pytania – czasem jestem proszony o badanie danego drzewa, bo ktoś właśnie kupił działkę i jakaś topola biała mu się nie podoba, bo

115 m
Tyle wysokości osiągają sekwoje wiecznie zielone rosnące w Kalifornii.
This is the height the evergreen redwoods growing in California can reach.

15
O tyle lat drzewa potrafią przedłużyć żywotność asfaltu, który zwykle wytrzymuje do 10 lat. Korona go ocienia, ochładza przestrzeń i w upalne dni nie tworzą się koleiny.
This is how many years trees can extend the life of asphalt, which usually lasts up to 10 years. The crown creates shades, cools the space - no ruts form on hot days.

58%
O tyle spadła przestępczość na amerykańskich osiedlach po zasadzeniu tam drzew i założeniu ogrodów.
That's how much crime has fallen in American settlements after planting trees and creating gardens.

Drzewa oczyszczają powietrze i akumulują rakotwórcze związki toksyczne oraz szkodliwe pyły. Na zdj. dąb wirginijski w pobliżu Charleston w Karolinie Płd. (USA).
Trees purify the air and accumulate carcinogenic toxic compounds and harmful dust. Pictured above: Virginia oak near Charleston, South Carolina (USA).

in the USA. But there are many more contenders for the title of "oldest". Once water stops reaching the highest parts of the tree, it only grows in thickness. Sometimes it breaks off from the tip, which is a natural process - it rebuilds the upper crown, producing a lower one that grows sideways. Unfortunately, people think that such a tree is starting to die and, without consulting a dendrologist, they cut down individuals that are even 300-400 years old. In fact, they were still valuable and could live twice as long.

Why should you consult a dendrologist before cutting down a tree?
Look at this section of a petrified tree trunk - I bought it at an auction some time ago, it's about 200 million years old. Its cross-section looks just like those of the trees that are alive today. Trees haven't changed their form; they have only slightly reformed it evolutionarily. We humans think we are the most perfect form of life. Are we really? Trees have been around much longer. They came into being over 380 million years ago, so contact with them is de facto a primeval experience for us. Ancient belief systems identified them with emotions, fertility and death. Birch trees were planted on graves to soothe the dead, but they were always planted from the north so as not to block the sun from the ancestors. Houses were planted with common beech trees, which protected people from evil, and linden trees planted along land boundaries brought peace between neighbours. Recent research has shown that trees alleviate ADHD systems in children. Patients who see greenery outside their windows recover faster. Trees calm us down, lower blood pressure, and relieve depression and mental disorders. Trees also create life-giving oxygen, limit the flow of rainwater into storm drains, purify the air, and absorb carcinogenic toxic compounds and harmful dust.

But they also lower the temperature in cities by a good few degrees.
At 33 degrees C, which is the weather we are having during our conversation, the asphalt can reach up to 50 degrees C. Meanwhile, under the tree crowns it is 28 degrees. So, if there is a row of, e.g., maples next to a street, the temperature in this street is 15 degrees lower. But to get back to your previous question, I'm occasionally asked to examine a tree because someone has just bought a plot of land and they don't like a certain white poplar because, e.g., the leaves or the shape bother them. I explain that if they have it cut, it's them who will absorb the pollutants that the tree is

ZDROJOWA HOTELS™

odpoczynek pełen *wyjątkowych* doświadczeń

ZDROJOWA HOTELS – TWOJE WAKACJE W NAJPIĘKNIEJSZYCH KURORTACH

Relaxation full of unique experiences | Your holidays in the most beautiful resorts

baseny gwarantujące rozrywkę niezależnie od pogody
swimming pools for all-weather entertainment

gabinety spa & wellness doceniane przez gości
spa & wellness facilities appreciated by guests

restauracje hotelowe wyróżnione w Poland 100 Best Restaurants
hotel restaurants awarded in the Poland 100 Best Restaurants

wybrane hotele pet friendly
selected pet friendly hotels

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

ZDROJOWA_HOTELS ZDROJOWAHOTELS

ZDROJOWAHOTELS.PL | +48 91 40 40 400

np. przeszkadzają mu liście czy kształt. Uświadamiam wtedy, że jeśli ją zetnie, przejmie zanieczyszczenia, które absorbowało drzewo. Ponadto kolejne będzie rosło co najmniej 30–40 lat, a liście to nie śmieci, są cenne dla przyrody, budują ściółkę i można je np. podgrabić pod warzywa. Nawet te obumarłe drzewa zwiększają różnorodność biologiczną i z parków miejskich nie powinno się ich usuwać. Nowojorski Central Park ma obszary, w których suchych kikutów się nie rusza – są domem np. dla ptaków. A im mamy więcej ptaków, tym mniej owadów szkodliwych.

Wiem, że lubisz chodzić po Warszawie i tropić stare drzewa.

Bo jest w nich zapisana historia – przy głównej alei w ogrodzie Saskim, który w 66 proc. był zniszczony podczas II wojny, żyje lipa, która mimo że podczas bombardowania nieźle oberwała, przetrwała do dziś. Na starych zdjęciach widać, jak się zmieniała, zresztą Niemcy bardzo lubili się pod nią fotografować. Kilkadziesiąt metrów dalej, przy wodozbiorze Świątynia Westy, rośnie jesion, który z kolei widnieje na fotografiach z 1912 r. – widać na nich dostojne, ubrane w długie suknie guwernantki, które bawią się z dziećmi, a w tle stoi ten niepozorny jesion. W 2018 r. też w ogrodzie Saskim położyło się drzewo, które było zasadzone w 1918 r., i w jego pniu odkryto… odłamki kul. Idziemy dalej, przy Zachęcie rośnie korkowiec dalekowschodni, który pamięta zamordowanie prezydenta Narutowicza. W Łazienkach Królewskich żyje XVIII-wieczny buk zwyczajny, a na Ursynowie dąb Mieszko I – staruszek liczy 650 lat i ma ogromną wolę życia. Ciekawa jest też historia mirabelki z Muranowa, która karmiła głodną ludność w warszawskim getcie. Została ścięta, ale jedna z warszawianek, przeprowadzając się do USA, wzięła ze sobą pestkę z tego drzewa i wyhodowała je w Ameryce. Nie dość, że drzewo przetrwało, to jeszcze trafiło znów do Warszawy i rośnie przy ulicy Andersa.

A jak drzewa znoszą zmiany klimatyczne?

Źle wpływają na nie i zmiany klimatyczne, i antropopresja, ale też roboty ziemne w obrębie systemu korzeniowego czy zasolenie gleb. Niektóre gatunki kiepsko przędą – np. lipy czy klony pospolite. Inne gatunki jak klon polny radzi sobie za to świetnie w przestrzeni zurbanizowanej, gdzie jest dużo pyłów zawieszonych. Ma dobrą zdolność do regeneracji. Mało wymagające są też topole, wykazują dużą tolerancję na zasadowe pH, potrzebują niewiele wody i szybko rosną. Niemniej bez drzew nie przetrwamy. ■

Klon polny radzi sobie świetnie w przestrzeni zurbanizowanej, gdzie jest dużo pyłów zawieszonych. Ma dobrą zdolność do regeneracji.

Field maple, can thrive in urban areas, despite lots of suspended dust. They have good regeneration ability.

Tomasz Maksym

Leśnik, dendrolog, edukator, autor innowacyjnej *Instrukcji dokonywania przeglądów drzew* przyjętej w Warszawie. Prelegent licznych warsztatów, szkoleń i konferencji. Właściciel Pracowni Dendrologicznej „Viridis".

Forester, dendrologist, educator, author of the innovative *Instruction for tree inspections*, adopted in Warsaw. Speaker at numerous workshops, trainings and conferences. Owner of the Viridis Dendrology Laboratory.

currently absorbing. Not only that, but another tree will take at least 30-40 years to grow. Moreover, the leaves are not garbage, they are valuable for nature, they form compost and can be raked, e.g., under vegetables. Even dead trees increase biodiversity and should not be removed from city parks. New York's Central Park has areas where dry stumps cannot be moved, as they are home to birds. And the more birds we have, the fewer harmful insects there are.

I know you like walking around Warsaw and tracking down old trees.

There is history written in them. On the main avenue in the Saxon Garden, 66 percent of which was destroyed during World War II, there is a linden tree that is still alive, despite being badly damaged during the bombing. Old photos show how it has changed (the Germans really liked being photographed under it). A few dozen meters away, near the Waterfall of the Temple of Vesta, there is an ash tree, which appears in photographs from 1912 - dignified governesses in long dresses are depicted playing with children, with this inconspicuous ash tree in the background. In 2018, a tree planted in 1918 fell down in the Saxon Garden and bullet fragments were found in its trunk. If we go further, next to Zachęta, there is a Far Eastern cork tree that remembers the murder of President Narutowicz. In the Royal Łazienki Park, there is an 18th-century common beech, and in Ursynów, Mieszko I oak - an old folk that is 650 years old and has a great will to live. The story of the Mirabelle plum from Muranów, which fed the hungry people in the Warsaw ghetto, is also interesting. It was cut down, but a woman from Warsaw took a seed from this tree with her when she moved to the USA and grew it there. Not only did the tree survive, but it was brought back to Warsaw and continues to grow in General Anders Street.

How do trees cope with climate change?

They are adversely affected by climate change and anthropopressure, by earthworks within the root system and soil salinity. Some species don't do very well - e.g., linden trees or Norway maples. Other species, such as field maple, can thrive in urban areas, despite lots of suspended dust. They have good regeneration ability. Poplars are also undemanding. They exhibit high tolerance to alkaline PH, need little water, and grow quickly. What's certain is that we cannot survive without trees. ■

© ADOBE STOCK (4), GETTYIMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

Odkryj tajemnice *naturalnych* kosmetyków z winorośli

Bottica

Instagram: @botticaofficial | www.botticacosmetics.com

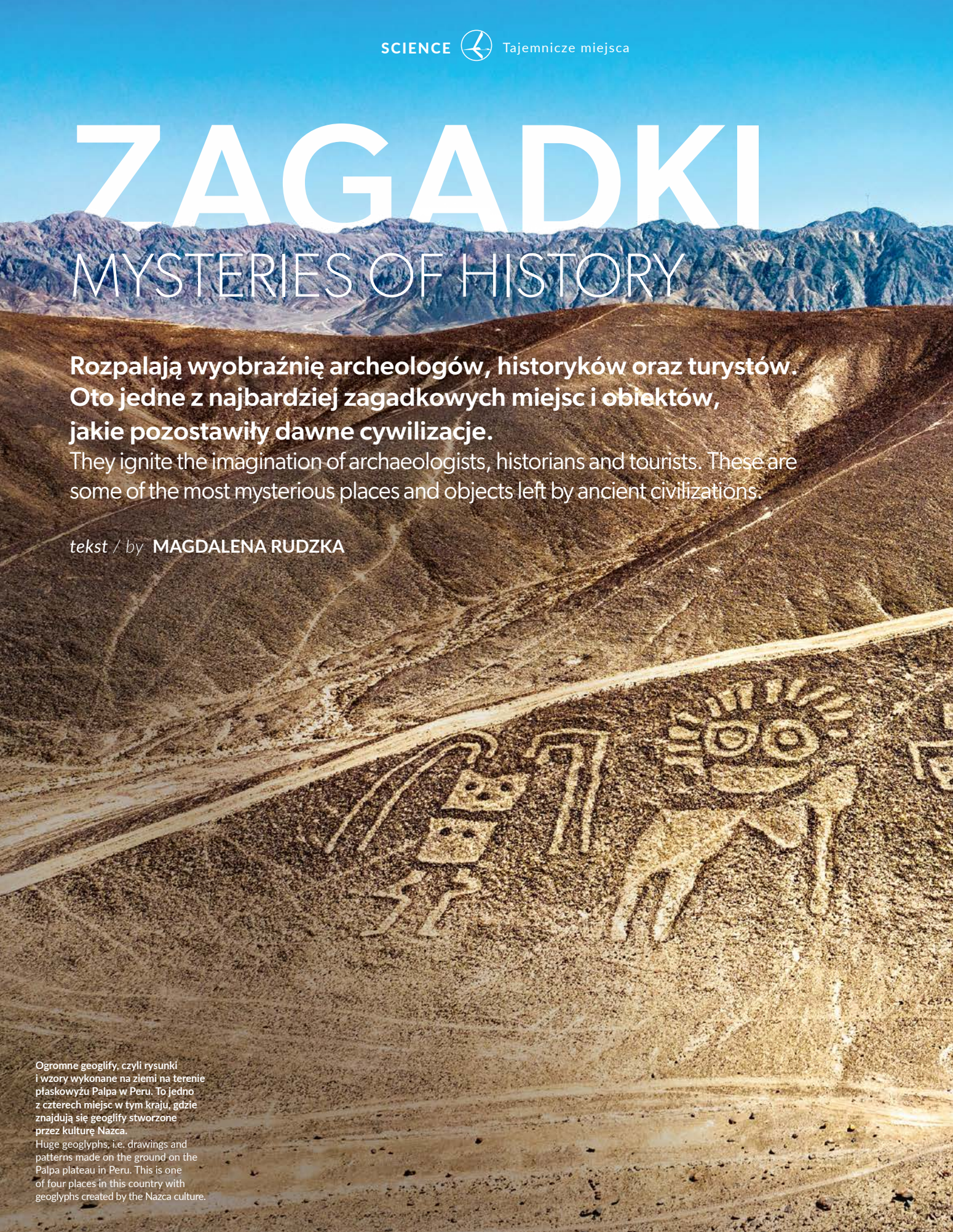
Dostępne w aelia DUTYFREE

ZAGADKI
MYSTERIES OF HISTORY

Rozpalają wyobraźnię archeologów, historyków oraz turystów. Oto jedne z najbardziej zagadkowych miejsc i obiektów, jakie pozostawiły dawne cywilizacje.

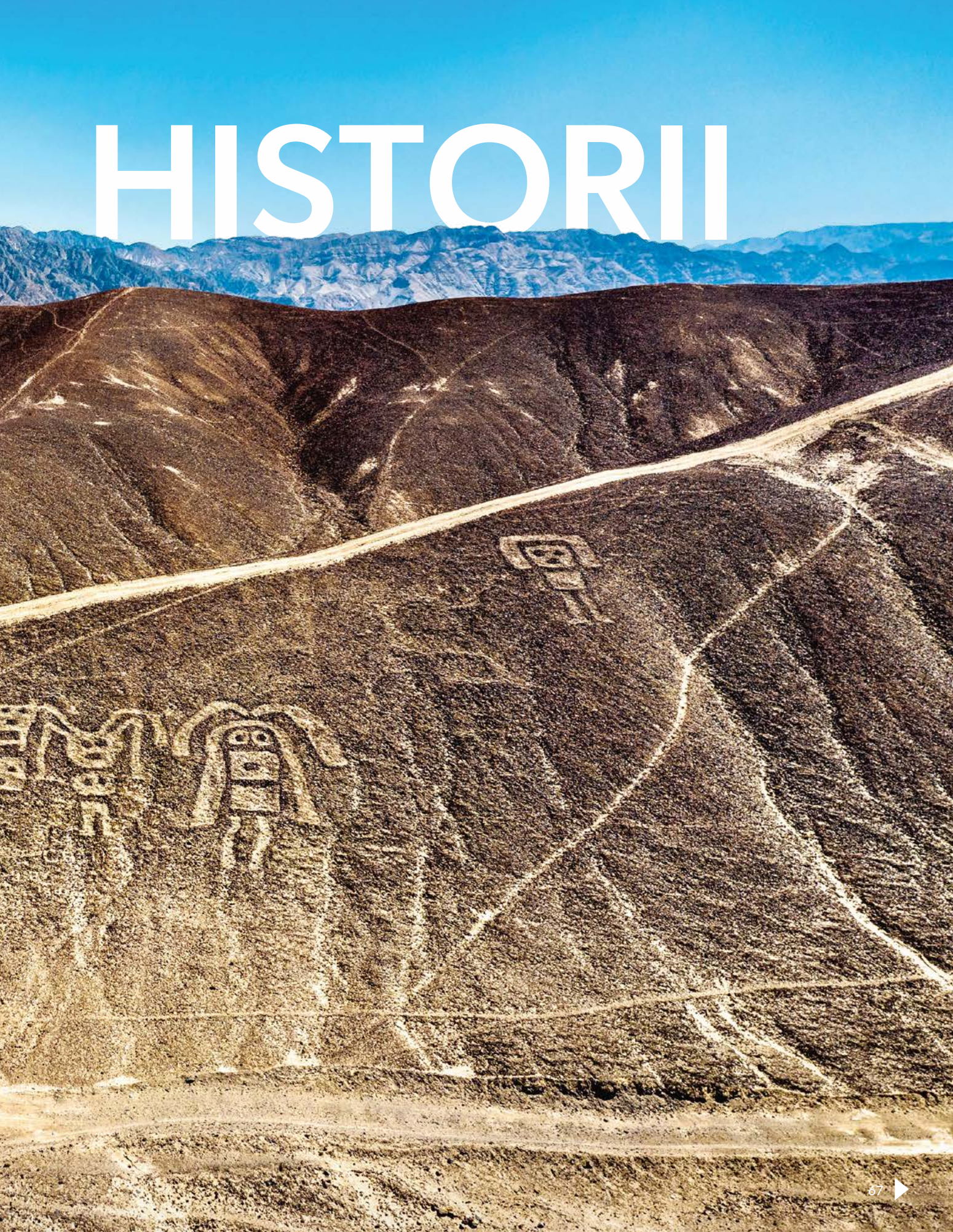
They ignite the imagination of archaeologists, historians and tourists. These are some of the most mysterious places and objects left by ancient civilizations.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**



Ogromne geoglify, czyli rysunki i wzory wykonane na ziemi na terenie płaskowyżu Palpa w Peru. To jedno z czterech miejsc w tym kraju, gdzie znajdują się geoglify stworzone przez kulturę Nazca.
Huge geoglyphs, i.e. drawings and patterns made on the ground on the Palpa plateau in Peru. This is one of four places in this country with geoglyphs created by the Nazca culture.

HISTORII



CHILE \ CHILE

Wyspa Wielkanocna Easter Island

↑ Jedno z najbardziej odizolowanych miejsc na Ziemi, położone na Oceanie Spokojnym, ok. 3700 km od wybrzeży Chile. Sławę zawdzięcza przede wszystkim monumentalnym posągom moai, które stanowią zagadkę dla archeologów i historyków. Moai, liczące często ponad 10 m wysokości i ważące nawet do 75 ton, zostały wyrzeźbione z wulkanicznego tufu między XIII a XV w. przez dawnych mieszkańców wyspy. Ustawiane na kamiennych platformach ahu posągi miały najprawdopodobniej symbolizować przodków. Technologia i metody transportu tych ogromnych rzeźb wciąż są przedmiotem intensywnych badań.

Wyspa Wielkanocna została zasiedlona przez Polinezyjczyków prawdopodobnie ok. VIII w. n.e.
Easter Island was inhabited by Polynesians probably around the 8th century AD.

One of the most isolated places on Earth, Easter Island is located in the Pacific Ocean, approximately 3,700 km from the coast of Chile. It owes its fame primarily to its monumental moai statues, which continue to mystify archaeologists and historians. Moai, often over 10 metres high and weighing up to 75 tonnes, were carved from volcanic tuff between the 13th and 15th centuries by the island's former inhabitants. Placed on ahu stone platforms, the statues were most likely intended to symbolize ancestors. The technology and methods of transporting these huge sculptures are still the subject of intensive research.

EGIPT \ EGYPT

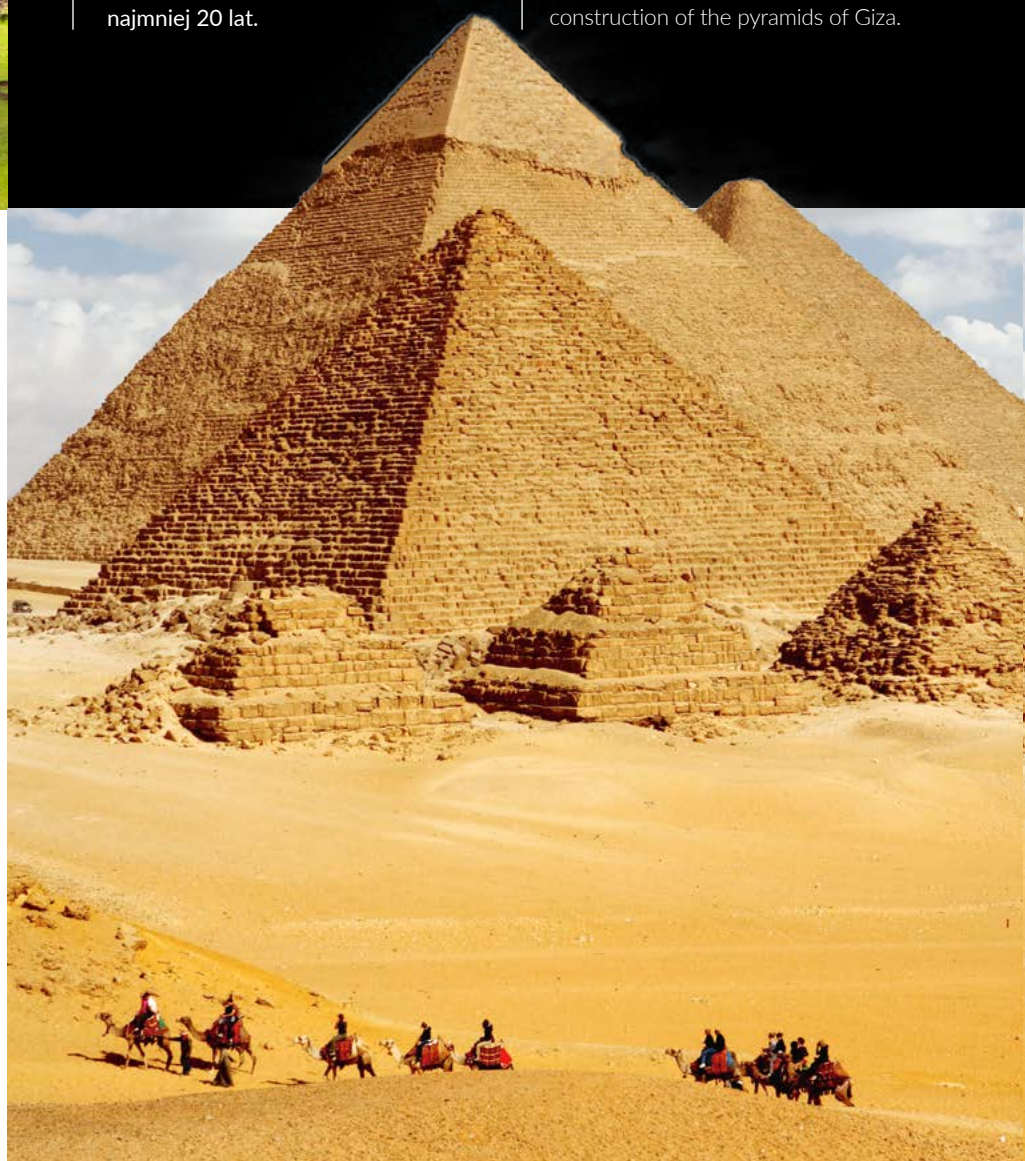
Piramidy w Gizie Pyramids of Giza

Słynny kompleks pod Kairem składa się z trzech ogromnych piramid: Cheopsa, Chefrena i Mykerinosa. Największa z nich, Piramida Cheopsa (tzw. Wielka Piramida), mierzy 146 m wysokości i była najwyższą budowlą świata przez ponad 3800 lat. Stworzona z gigantycznych bloków kamiennych, z których każdy waży średnio 2,5 tony, wciąż budzi podziw (także inżynierów) i rodzi pytania o techniki budowlane Egipcjan. Składa się z ponad 2 mln takich bloków i jest precyzyjnie ustawiona względem stron świata. Według egiptologów piramidy Gizy budowali wykwalifikowani robotnicy przez przynajmniej 20 lat.

The famous complex near Cairo consists of three huge pyramids: Cheops, Khafre and Menkaure. The largest of them, the Pyramid of Cheops (the "Great Pyramid"), is 146 m high and was the tallest structure in the world for over 3,800 years. Built of gigantic stone blocks, each weighing on average 2.5 tonnes, it still arouses admiration (not least among engineers) and raises questions about the construction techniques used. The building consists of over 2 million of these blocks and is precisely positioned in relation to the cardinal directions. According to Egyptologists, it took skilled workers at least 20 years to complete construction of the pyramids of Giza.

Kamień do budowy piramid transportowano Nilem, który w starożytności płynął znacznie bliżej obecnej Gizy.

Stone for building the pyramids was transported along the Nile, which in ancient times flowed much closer to present-day Giza.



PERU

Nazca

Rysunki z Nazca, czyli tajemnicze geoglify rozciągające się na pustyni w południowym Peru, fascynują naukowców od ich odkrycia na początku XX w. Te ogromne figury przedstawiające zwierzęta, rośliny i abstrakcyjne kształty, powstały poprzez usunięcie wierzchniej warstwy ciemnego żwiru, odsłaniając jaśniejszą glebę poniżej. Zostały stworzone przez Indian kultury Nazca między rokiem 300 p.n.e. a 900 n.e. Ich funkcja wciąż jest zagadką. Być może były gigantycznym kalendarzem lub służyły do obserwacji astronomicznych. Precyzja, skala i fakt, że geoglify najlepiej widać z powietrza, wskazują na zaawansowaną wiedzę matematyczną kultury Nazca.

The Nazca Drawings, mysterious geoglyphs stretching across the desert in southern Peru, have fascinated scientists since their discovery in the early 20th century. These huge figures depicting animals, plants and abstract shapes were created by removing the top layer of dark gravel, revealing the lighter soil below. They were created by the Nazca Indians, between 300 BC and 900 AD. Their function is still a mystery. Perhaps they were a giant calendar or used for astronomical observations. The precision, scale and the fact that the geoglyphs are best seen from the air, indicate that the Nazca possessed advanced mathematical knowledge.

Kamienny krąg w Göbekli Tepe to najstarsza znana budowla megalityczna.

The stone circle at Göbekli Tepe is the oldest known megalithic structure in the world.

TURCJA \ TURKEY

Göbekli Tepe

To położone w południowo-wschodniej Turcji miejsce jest uważane za najstarszą znaną świątynię na świecie, datowaną na ok. 9600 lat p.n.e. Odkryte w latach 60. XX w. stało się obiektem intensywnych badań dopiero w latach 90. Göbekli Tepe zrewolucjonizowało nasze rozumienie prehistorii – stanowi dowód na to, że wierzenia i zorganizowane życie społeczne wyprzedziły rozwój rolnictwa i osiadły tryb życia. W 2018 r. stanowisko to wpisano na listę UNESCO. Badania archeologiczne trwają, a Göbekli Tepe przyciąga zarówno turystów, jak i naukowców z całego świata.

Located in southeastern Turkey, this place is the oldest known temple in the world, dating back to around 9600 BC. Discovered in the 1960s, it only became the subject of intense research in the 1990s. Göbekli Tepe revolutionized our understanding of prehistory – it's a proof that beliefs and organized social life preceded the development of agriculture and a sedentary lifestyle. In 2018, this site was declared a UNESCO World Heritage Site. Archaeological research continues, and Göbekli Tepe attracts both tourists and scientists from all over the world.

CROWNE PLAZA®
AN IHG® HOTEL
WARSAW - The HUB

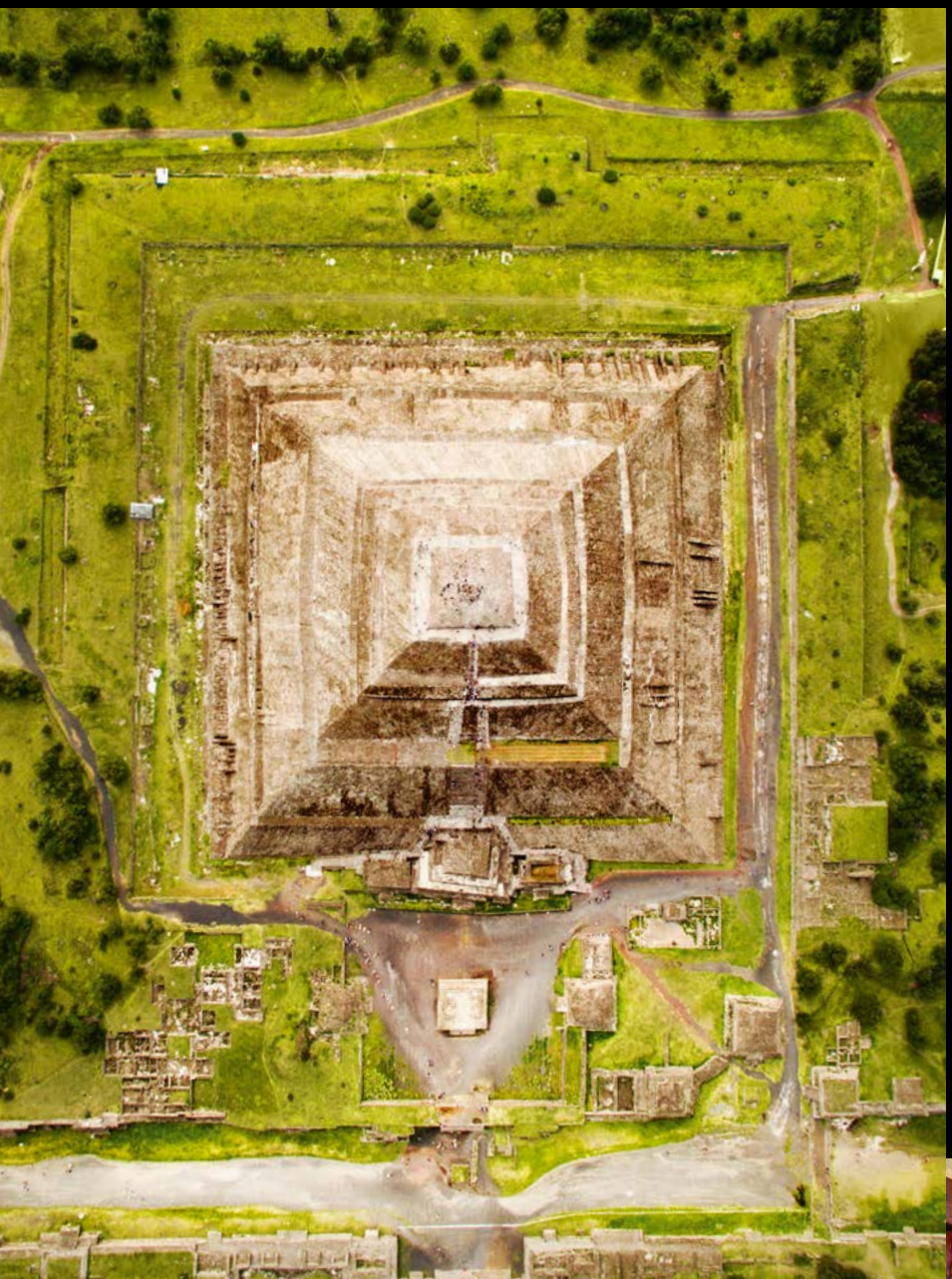
A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW

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



MEKSYK \ MEXICO

Teotihuacán

Pozostałości tego imponującego prekolumbijskiego miasta leżą ok. 50 km od stolicy Meksyku. Teotihuacán było niegdyś centrum potężnej cywilizacji, która rozwinęła się w Mezoameryce między I a VII w. n.e. Jednak zarówno wierzenia, jak i pochodzenie tej kultury, a także pierwotna nazwa miasta, przeznaczenie wielu budowli oraz jego upadek, wciąż nie są dla historyków jasne. Teotihuacán wywarło ogromny wpływ na późniejsze kultury regionu, m.in. Azteków i Tolteków. W okresie największego rozkwitu miasto zamieszkiwało 200 tys. ludzi.

The remains of this impressive pre-Columbian city are located approximately 50 km from the capital of Mexico. Teotihuacan was once the centre of a powerful civilization that developed in Mesoamerica between the 1st and 7th centuries AD. However, both the beliefs and origins of this culture, as well as the original name of the city, the purpose of many of its buildings, and its decline, are still unclear to historians. Teotihuacan had a huge impact on the later cultures of the region, including the Aztecs and the Toltecs. At its peak, the city had a population of 200,000 people. ■

© ADOBE STOCK (4), GETTYIMAGES (2), SHUTTERSTOCK, SAILKO/WIKIMEDIA COMMONS

Pałac Quetzalpapálotla w Teotihuacán jest pełen malowideł ściennych przedstawiających m.in. ptaki i jaguary.
The Quetzalpapálotl Palace in Teotihuacán is full of wall paintings depicting, i.e. birds and jaguars.

Piramida Słońca w Teotihuacán ma 65 m wysokości.
The Pyramid of the Sun in Teotihuacán is 65 m high.

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

ODPOCZYWAJ W POLSCE

TAKE SOME TIME OUT IN POLAND

Certyfikaty Polskiej Organizacji Turystycznej to gwarancja usług na najwyższym poziomie. Nie bez powodu uznawane są za najważniejszą nagrodę w branży turystycznej. Oto wyróżnione atrakcje dla aktywnych.

A Polish Tourist Organization certificate guarantees the highest level of service. It is not without reason that they are considered the most important award in the tourism industry. Here are some stand-out attractions for active people.

2023 ZŁOTY CERTYFIKAT

Polska

POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

↑ BIESZCZADZKIE DREZYNY ROWEROWE

Największa wypożyczalnia tego typu w Europie. Przedsięwzięcie – jako pierwsze w Polsce – oferuje produkt ściśle związany z turystyką i łączący przejazd pojazdem szynowym z przeniesieniem napędu na siłę mięśni nóg człowieka – tak jak w rowerze. Drezyny Rowerowe rozpoczęły działalność w maju 2015 r. Od tamtej pory użytkowana jest linia kolejowa nr 108 na odcinku od Zagórza do Krościenka (47km), czyli trasa przebiega przez malownicze i atrakcyjne przyrodniczo oraz kulturowo Bieszczady. Teren położony w Karpatach Wschodnich stanowi dziś niezwykłą enklawę karpackiej przyrody, którą z bliska można podziwiać podczas jazdy na drezynie, nie ingerując w nią. Stacja główna znajduje się w Uhercach Mineralnych, skąd odbywają się wycieczki do Jankowiec, Olszanicy i Stefkowej (9 kursów dziennie). Ze stacji letniej w Ustrzykach Dolnych drezyny kursują zaś do Krościenka, Brzegów Dolnych i Ustjanowej. Wyprawy drezynami to połączenie aktywnego wypoczynku, zwiedzania regionu i rodzinnego spędzania wolnego czasu w ekologiczny sposób.

drezynyrowerowe.pl

© M. P.

↑ BIESZCZADY BICYCLE DRAISINES

This is the largest rental company of its kind in Europe. It is also the first in Poland to offer a product that is closely related to tourism and which combines travelling by rail with the transfer of power to the leg muscles - just like on a bicycle. Bieszczady Bicycle Draisines commenced operation in May 2015. Since then, Railway Line No. 108 has been in use on the section from Zagórze to Krościenko (47 km). The route runs through the picturesque and naturally and culturally alluring Bieszczady Mountains. The area located in the Eastern Carpathians is an extraordinary enclave of Carpathian nature, which can be unobtrusively viewed up close while riding on a draisine. The main terminus is in Uherce Mineralne, and there are trips to Jankowiec, Olszanica and Stefkowa (9 trips a day). From the summer terminus in Ustrzyki Dolne, draisines run to Krościenko, Brzegi Dolne and Ustjanowa. Draisine trips are an ecological combination of active recreation, exploration, and family time.

drezynyrowerowe.pl

↓ PARK LEGEND

Nowoczesny kompleks w turystycznym epicentrum regionu – Nowej Słupi u podnóża legendarnej Łysej Góry. Budynek znakomicie wpisuje się w przyrodę Świętokrzyskiego Parku Narodowego. Obiekt prezentuje w jednym miejscu niematerialną spuściznę regionu – legendy świętokrzyskie. Na turystę czeka podróż ścieżką edukacyjną – w towarzystwie cyfrowych bohaterów legend – przez sale poświęcone poszczególnym opowieściom. Pomieszczania pełne są multimediów, dioram, efektów specjalnych – dostosowanych do wymogów współczesnych odbiorców. W kompleksie znajduje się też kino 3D, które służy też jako sala konferencyjna, oraz sala edukacyjno-rozrywkowa z grami i zabawami i stanowiskami edukacyjnymi, kącikiem dla dzieci oraz ośmioma symulatorami lotu na miotle w technologii VR. Przestrzeń dla turystów dopełniają również sklepik z pamiątkami i rękodziełem lokalnych artystów, poczekalnia, amfiteatr z garderobami oraz rozległy plac przed obiektem.

parklegend.pl

↓ PARK OF LEGENDS

This state-of-the-art complex is located in the tourist epicentre of the region - Nowa Słupia at the foot of the legendary Łysa Góra. The building blends perfectly with the nature of the Świętokrzyski National Park. The facility presents the intangible heritage of the region - the legends of the Świętokrzyskie region. You can take a journey along an educational path - in the company of digital legendary heroes - through rooms dedicated to individual stories. The rooms feature multimedia, dioramas, and special effects - adapted to the requirements of modern audiences. The complex also includes a 3D cinema, which double as a conference room, and an educational and entertainment room with games and educational stations, a children's corner and eight broom flight simulators in VR technology. The space for tourists is also complemented by a shop with souvenirs and handicrafts by local artists, a waiting room, an amphitheatre with dressing rooms and a vast square in front of the facility.

parklegend.pl

1

2

3

4

Ministerstwo Sportu i Turystyki

POLSKIE MARKI TURYSTYCZNE

POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

RUSZAJ W POLSKĘ

EXPLORE POLAND

Projekt Polskie Marki Turystyczne nie tylko promuje najciekawsze miejsca na mapie Polski, ale też wspiera regiony w profesjonalnym zarządzaniu turystyką.

The Polish Tourist Brands project not only promotes the most interesting places in the country, but also offers the regions expert advice and assistance in managing tourism.

SOPOT

Z dumą kontynuuje ponad 200-letnie kurortowe tradycje. Piękne piaszczyste plaże, najdłuższe drewniane molo w Europie czy prowadzący na nie słynny Monciak wciąż przyciągają turystów i kuracjuszy. Kurort ma dużo do zaoferowania również jesienią i zimą. Można m.in. spacerować Nadmorskim i Leśnym Szlakiem Kuracyjnym, skorzystać z bogatej oferty spa bazującej na lokalnych składnikach – solance i bursztynie, czy wreszcie odprężyć się w jedynych w Polsce saunach na plaży. A jeżdżąc na łyżwach spoglądać na morze, zaś wieczorem rozkoszować się smakiem dań serwowanych w sopockich restauracjach.

Sopot proudly continues its 200+ years of resort history. Beautiful sandy beaches, the longest wooden pier in Europe, and the famous Monciak leading to it never fail to attract tourists and spa visitors. The resort also has a lot to offer in autumn and winter. You can walk along the Seaside and Forest Treatment Trail, avail yourself of the rich spa offerings, which make extensive use of local brine and amber, and relax in Poland's only beachside saunas. You can also take in sea views while you go ice skating, and savour the fare served in the city's restaurants in the evening.

visit.sopot.pl

ENOTARNOWSKIE

Urzekające widoki, piękne winnice, odpoczynek na łonie natury, smaczne, lokalne produkty, tworzący się szlak kulinarny i towarzyszące mu warsztaty kulinarne. Do tego bogata oferta noclegowa i świetne trasy rowerowe. To wszystko odnajdziemy w najcieplejszym polskim mieście – w Tarnowie i jego okolicach, czyli w enoTARNOWSKIE. Sam Tarnów to perła polskiego renesansu, uznany przez media za jedno z 15 najpiękniejszych mniejszych miast w Europie. Od niedawna Tarnów można zwiedzać również szlakiem maszkaronów, czyli figurek nawiązujących do 14 rzeźb głów znajdujących się na budynku renesansowego ratusza.

Captivating views, beautiful vineyards, relaxation in the bosom of nature, tasty local products, a culinary trail, and culinary workshops. Add to that a wide range of accommodation options and great bicycle routes. All this can be found in and around Poland's warmest city, viz. Tarnów, i.e., in enoTARNOWSKIE. Tarnów is a pearl of the Polish Renaissance, and is considered one of the 15 most beautiful smaller cities in Europe. Recently, Tarnów has added the Mascaron Trail to its many attractions. Mascarons are figurines that refer to the 14 head sculptures on the city's town hall.

enotarnowskie.pl

KRAINA GÓRNEJ ODRY

Nazywana „zielonymi płucami województwa śląskiego" Kraina Górnej Odry to miejsce, w którym odpoczniesz od rutyny i nabierzesz wiatru w żagle. Na przestrzeni lat kraina odbyła krajobrazową metamorfozę – z industrialnego epicentrum w zieloną oazę. Tu swój początek – po polskiej stronie – ma Odra, która meandruje stanowiąc pulsującą tętnicę tego miejsca. To tu odkryjesz: Stare Opactwo Cystersów, Zabytkową Stację Kolei Wąskotorowej w Rudach, Zabytkową Kopalnię Ignacy, Rezerwat Przyrody Łężczok, czy Graniczne Meandry Odry. W tej niezadeptanej Krainie przyroda odsłania swoje najpiękniejsze oblicze.

Known as the "green lungs of the Silesian Voivodeship", the Upper Oder Land is a place where you can take a break from your everyday life and put some wind in your sails. Over the years, the region has undergone a landscape metamorphosis - from an industrial epicentre into a green oasis. This is where the Odra River begins - on the Polish side - and meanders, constituting the pulsating artery of this place. Here you can discover the Old Cistercian Abbey, the Historic Narrow Gauge Railway Station in Rudy, the Historic Ignacy Mine, the Łężczok Nature Reserve, and the Border Meanders of the Oder. In this untrodden land, nature reveals its most beautiful face.

krainagornejodry.travel

ROZTOCZE

Niezwykła kraina geograficzna, która zachwyca unikalnymi walorami przyrodniczymi, kulturowymi, historycznymi oraz kulinarnymi. W Polsce obejmuje części województw: lubelskiego i podkarpackiego. Na Roztoczu znajdziemy atrakcje turystyczne dla osób w każdym wieku. To obszar idealny do uprawiania aktywnej turystyki przyrodniczej – chociażby w Roztoczańskim Parku Narodowym. Sprzyjają jej także wytyczone i oznakowane szlaki piesze, rowerowe – Green Velo i Centralny Szlak Rowerowy Roztocza, stoki i trasy narciarskie, szlaki samochodowe oraz bogata oferta spływów kajakowych.

An extraordinary geographical region that delights with its unique natural, cultural, historical and culinary assets. In Poland, it covers parts of the Lubelskie and Podkarpackie voivodeships. Roztocze has something for people of all ages. This is an ideal area for active nature tourism, e.g., in the Roztocze National Park. Tourism is also facilitated by designated and marked hiking and cycling trails - Green Velo and the Roztocze Central Bicycle Trail, ski slopes and routes, car trails, and a wide range of kayaking trips.

roztoczetravel.pl

© 1. SOPOT: SOPOCKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA, 2. ENOTARNOWSKIE: KRZYSZTOF GZYL, 3. KRAINA GÓRNEJ ODRY: ARCHIWUM MARKI KRAINA GÓRNEJ ODRY, 4. ROZTOCZE: ARCHIWUM LROT

NIC WSTYDLIWEGO

NOTHING TO BE ASHAMED ABOUT

Coraz więcej mężczyzn ma problemy z obniżonym libido. Powodami mogą być nie tylko stres, brak ruchu i zła higiena snu, ale też zaburzenia odżywiania. Czy wystarczy jednak tylko zdrowo jeść?

More and more men suffer from decreased libido. The reasons for this not only include stress, lack of exercise, and poor sleep hygiene, but also eating disorders. But will healthy eating habits fix the problem?

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Z badań wynika, że obniżone libido staje się udziałem coraz większej liczby mężczyzn...

Najczęściej mężczyźni mają problemy z nadwagą i otyłością, nadciśnieniem, miażdżycą, prostatą, czy wypadaniem włosów. Jednak rzeczywiście ostatnio coraz częściej zwracają się do mnie z problemami takimi jak depresja, stres, zaburzenia erekcji, przewlekłe osłabienie i właśnie obniżone libido. Coraz częściej słyszę od pacjentów, że budzą się rano z uczuciem zmęczenia i przez to ich życie staje się nieznośne. Codzienne problemy, które wcześniej były wręcz banalne, wydają się nie do pokonania. Trudno im uwierzyć, kiedy mówię, że wszystkie te problemy mogą mieć wspólną przyczynę – jest nią przewlekły stan zapalny i że najczęściej potrzebuję kilku miesięcy, by im pomóc pozbyć się tych wszystkich dolegliwości. Człowiek to jedna całość biologiczna, zbudowana z miliardów komórek, które mają kilka cech wspólnych: wszystkie potrzebują składników odżywczych i mineralnych oraz tlenu. To jest proste i bardzo skomplikowane jednocześnie.

Mówiąc składniki odżywcze, masz na myśli prawidłowe odżywianie?

Tak, to ono na poziomie komórkowym decyduje o wszystkich funkcjach psychofizycznych organizmu. Zaburzenia wchłaniania składników odżywczych z pożywienia, wpływają na zaburzenia układu hormonalnego. Prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia i układu limfatycznego to kolejne kluczowe czynniki odpowiadające za libido i erekcję. Dlatego regularna aktywność fizyczna jest tak ważna – poprawia krążenie, zwiększa produkcję endorfin, które

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

Research shows that decreased libido is affecting an increasing number of men.

Men most frequently have problems with overweight and obesity, hypertension, atherosclerosis, prostate disease, or hair loss. However, a growing number of men have recently been turning to me with problems such as depression, stress, erectile dysfunction, chronic weakness, and low libido. Patients are increasingly frequently telling me that they wake up in the morning feeling tired and that this is making their lives unbearable. Everyday problems that were previously trivial seem unbearable. They are sceptical when I tell them that all these problems may have a common cause - chronic inflammation – and that I can rid most people of these ailments in a few months. A human being is a self-contained biological entity, made of billions of cells that have several features in common, e.g., they all need nutrients, minerals and oxygen. This is simultaneously simple and complicated.

When you say "nutrients", do you mean proper nutrition?

Yes, it determines all the psychophysical functions of the body at the cellular level. Insufficient or faulty absorption of nutrients from food, affect the hormonal system. The proper functioning of the circulatory and lymphatic systems are other key factors responsible for libido and erection. That's why regular physical activity is so important - it improves circulation and increases the production of endorphins, which help reduce stress and improve overall wellbeing. This seems obvious, but most men do not know that it is not enough to run or go to the gym. Hormonal disorders are inevitable when, as a result of absorption disorders, too few vitamins and minerals reach the cells.

pomagają w redukcji stresu i poprawie ogólnego samopoczucia. To wydaje się oczywiste, jednak większość mężczyzn nie wie, że nie wystarczy biegać czy chodzić na siłownię. Jeżeli w wyniku zaburzeń wchłaniania do komórek nie dociera odpowiednia ilość składników mineralnych i witamin, to zaburzenia hormonalne mamy niestety jak w banku.

Wydaje się, że ludzie dbają o odpowiednią dietę, a mimo to odżywiają się niewłaściwie?
Tak, i tutaj tkwi problem. Każdy, kto interesował się odżywianiem zaobserwował, że na przestrzeni ostatnich lat pojawiały się różne mody. Doniesienia naukowe i publikacje książkowe oraz eksperci, przekonywali, że to oni właśnie odkryli najlepszą dietę.

Panuje chociażby moda na dietę keto.
No właśnie, problem w tym, że ta dieta nie jest dobra dla wszystkich. Zresztą każda z tych diet jednej osobie może bardzo pomóc, a drugiej bardzo zaszkodzić. Dlatego nie wystarczy po prostu się „zdrowo odżywiać", bo każdy człowiek jest inny: ma inną budowę genetyczną, inny skład mikroflory jelitowej i inaczej funkcjonujące układy enzymatyczne oraz układy hormonalne. Aby odżywiać się naprawdę zdrowo, trzeba odżywianie dostosować do swojego, unikalnego, jedynego na świecie fenotypu. Obserwuję to codziennie u moich pacjentów. To tak jak z kwiatami w ogrodzie, czy w doniczce: kiedy zadbamy o odpowiednią ilość wody i składników odżywczych, kwiaty odżywają. To samo dzieje się z moim pacjentem po kilku miesiącach terapii.

Na czym polega ta terapia? Skąd wiesz, jaką dietę zastosować dla tego konkretnego mężczyzny?
Terapię w naszej klinice zaczynamy od programu zaawansowanych badań diagnostycznych, aby ustalić, czego potrzebuje organizm pacjenta i przede wszystkim, co wykluczyć, by nie podtrzymywać przewlekłych stanów zapalnych. Na podstawie wyników badań opracowujemy spersonalizowane postępowanie żywieniowe. To fundament naszego podejścia w leczeniu zaburzeń erekcji, czy obniżonego libido. Redukcja stanów zapalnych przekłada się na poprawę krążenia, podwyższenie poziomu testosteronu oraz ogólną poprawę samopoczucia i jakości życia seksualnego. Często stosujemy także zabiegi, które przyspieszają redukcję stanów zapalnych i regeneracji organizmu. To właśnie efekt synergii powoduje, że moi pacjenci bardzo szybko zauważają wzrost libido, lepszą jakość erekcji, redukcję tkanki tłuszczowej i poprawę kondycji fizycznej. Dobre zdrowie jest warunkiem dobrego życia. ■

It seems that people generally care about their diet, but they still eat foods that are bad for them?
Yes, and herein lies the problem. Anyone interested in nutrition has noticed that various fads have appeared over the past few years. Scientific reports, book publications, and experts keep proclaiming that they have discovered the best diet.

For instance, the keto diet is currently in vogue.
Well, the problem is that this diet is not good for everyone. Moreover, each of these diets can be very helpful to one person and very harmful to another. Therefore, it is not enough to simply "eat healthily", because each person is different. We all have a different genetic structure, a different composition of intestinal microflora, and different functioning enzymatic and hormonal systems. To eat truly healthily, you need to adapt your diet to your phenotype. I see this every day in my patients. It's similar t flowers in a garden or a pot. Once we provide the right amount of water and nutrients, they come back to life. The same thing happens to my patients after a few months of therapy.

„

Jeżeli w wyniku zaburzeń wchłaniania do komórek nie dociera odpowiednia ilość składników mineralnych i witamin, to zaburzenia hormonalne mamy jak w banku.

Hormonal disorders are inevitable when, as a result of absorption disorders, too few vitamins and minerals reach the cells.

What is this therapy? How do you know what diet to follow for this particular man?
The therapy in our clinic begins with a program of advanced diagnostic tests to determine what the patient's body needs, but above all, what to exclude, so as not to maintain chronic inflammation. Based on the research results, we develop a personalized nutritional approach. This is the foundation of our approach to treating erectile dysfunction or low libido. Reducing inflammation translates into improved circulation, higher testosterone levels, and an overall improvement in wellbeing and sexual life. We often use treatments that accelerate the reduction of inflammation and regeneration of the body as well. This results in a synergy that makes my patients quickly notice an increase in libido, better erection quality, reduction of body fat, and improvement in physical condition. Good health is a precondition for a good life. ■

© 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**

Kwitnąco *i pysznie*

BLOOMING AND DELICIOUS

Kwiaty jadalne to prawdziwa kopalnia kulinarnych inspiracji. Mogą być ozdobą, dodatkiem, ale i głównym bohaterem potrawy. Wykorzystujemy je zdecydowanie zbyt rzadko.
Edible flowers are a veritable goldmine of culinary inspiration. They can be a decoration, an addition, but they also can play first violin. They are used far too rarely.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

SZCZYPIOREK
Chive

Nie tylko liście, także kwiaty szczypiorku można wykorzystać w kuchni. Dotyczy to również innych roślin z rodziny czosnkowatych. Kwiaty szczypiorku zachowują intensywny aromat reszty rośliny, więc świetnie nadają się jako dodatek np. do frittaty, tarty czy twarogu, a także dań mięsnych i rybnych.

Not only the leaves, but also the blossoms can be used in the kitchen. This also applies to other plants from the garlic family. The blossoms retain the intense aroma of the rest of the plant, so they are perfect as an addition to e.g. frittatas, tarts or cottage cheese, as well as meat and fish dishes.

← BRATKI
Pansies

To chyba najbardziej dekoracyjne ze wszystkich kwiatów w kuchni. Także ich mniejsi krewni – fiołki rogate – są wykorzystywane kulinarnie. Oba gatunki często je się świeże: mają delikatne płatki, a ich smak zależy od koloru. Np. odmiany żółte i pomarańczowe mają w smaku nuty miodowe, a ciemne bratki bywają pikantne. Smakami można więc żonglować, wybierając różne odmiany kwiatów, a tych jest bardzo dużo.
This is probably the most decorative of all flowers in the kitchen. Their smaller relatives - horned violets - are also used in cooking. Both species are often eaten fresh: they have delicate flakes and their taste depends on their colour. For example, yellow and orange varieties have honey notes in their taste, and dark pansies can be spicy. You can juggle flavours by choosing different varieties of flowers, and there are plenty of them.

← KARCZOCH
Artichoke

Roślina ta z wyglądu przypomina trochę nasze osty i produkuje podobne, acz dużo większe kwiaty. Aby przygotować kwiat karczocha do jedzenia, trzeba się trochę natrudzić, ale jego smak to wynagradza. W kuchni wykorzystuje się sam środek tych dużych kwiatostanów, po oczyszczeniu z okrywających je łusek. Karczochy można gotować, piec i marynować. Są pyszne np. z oliwą, czosnkiem i miętą.
This plant looks a bit like our thistles and produces similar, but much larger flowers. It takes a bit of effort to prepare the artichoke flower for eating, but the taste makes up for it. In cooking, it's the very centre of these large flower clusters, after cleaning them from their scales, that is used in cooking. Artichokes can be boiled, baked and pickled. They are delicious with, e.g., olive oil, garlic and mint.

↑ MNISZEK LEKARSKI
Dandelion

Roślina bardzo zasłużona zarówno w kuchni, jak i zielarstwie. Walory smakowe i medyczne ma praktycznie każda jej część, także kwiaty. Nadają się do jedzenia na surowo, więc można je dodać np. do sałatki czy omleta. Kilka wyrobów z kwiatów mniszka lekarskiego zostało wpisanych na polską listę produktów tradycyjnych. Są to m.in. syrop mniszek bronisławski oraz nalewka żenicha.
A plant with great merit in both cuisine and herbalism. Virtually every part of it, including the flowers, is tasty and has medicinal values. They can be eaten raw, so you can add them to, e.g., salads or omelettes. Several products made from dandelion flowers have been included on the Polish list of traditional products. These include: Bronisławski dandelion syrup and "żenicha" tincture.

← BEZ CZARNY
Black elder

Ta powszechna w Polsce roślina od wieków używana jest i w kuchni, i w medycynie ludowej. Kwiaty czarnego bzu są białe, uformowane w charakterystyczne baldachy i bardzo aromatyczne. Najczęściej przygotowuje się z nich syrop lub smaży w cieście. Syrop jest świetnym dodatkiem do drinków, np. koktajlu Hugo na bazie białego wina. Kwiaty czarnego bzu są też świetnym środkiem na przeziębienie.
This plant, common in Poland, has been used in cooking and in folk medicine for centuries. Elderberry flowers are white, formed into characteristic umbels, and very aromatic. Most often, they are fried in dough or made into syrup. The syrup is a great addition to drinks, e.g., the Hugo cocktail, based on white wine. Elderflowers are also a great cold remedy.

Powszechnie występujące w Polsce rośliny z jadalnymi kwiatami to także m.in. nasturcja, koniczyna, dziewanna, lipa i nagietek.
Plants with edible flowers common in Poland also include: among others nasturtium, clover, mullein, linden and marigold.

↓ KAPARY
Capers

Używane powszechnie w kuchni włoskiej. Są tak naprawdę marynowanymi w zalewie octowej lub solance pąkami kwiatowymi. Istnieje wiele gatunków kaparów, kulinarne zastosowanie ma głównie kapar szpilkowy rosnący np. w Hiszpanii, Włoszech czy południowej Francji.
Capers are commonly used in Italian cuisine. They are actually flower buds marinated in vinegar or brine. There are many species of capers. It's the pin caper, which grows in, e.g., Spain, Italy and southern France, that's most often used in the kitchen.

↑ MAK POLNY, FIOŁEK, RÓŻA I HIBISKUS
Field poppy, violet, rose and hibiscus

Między innymi z tych kwiatów można przygotować konfitury i dżemy. To doskonały sposób na zakonserwowanie silnych kwiatowych aromatów. Najłatwiejsza do zrobienia jest konfitura z płatków dzikiej róży: wystarczy je utrzeć z cukrem w makutrze lub zblendować. Cukru powinno być dwa razy więcej niż płatków.
Preserves and jams can be prepared from these flowers. This is a great way to preserve strong floral aromas. The easiest way to make jam is from wild rose petals: just grind them or blend them with sugar. There should be twice as much sugar as petals.

↑ LOTOS
Lotus

To roślina bardzo ważna dla kuchni Dalekiego Wschodu, np. Wietnamu czy Tajlandii. Choć częściej wykorzystuje się korzeń lotosu, także jego kwiaty są jadalne. Można z nich przygotować napar albo użyć do zrobienia tajskich przekąsek miang kham (na zdj.). Płatki lotosu można jeść zarówno na surowo, jak i po ugotowaniu.
This plant is very important for the cuisine of the Far East, e.g., Vietnam or Thailand. Although lotus root is the most commonly used part of the plant, its flowers are also edible. You can prepare an infusion from them or use them to prepare miang kham. These are Thai snacks (in the photo). Lotus petals can be eaten both raw and cooked.

↑ CHABER BŁAWATEK
Cornflower

Chabry to jedne z najpopularniejszych polskich kwiatów łąkowych. Ich płatki są jadalne i mają silne właściwości przeciwzapalne. Można je suszyć i używać ich do naparów. Świeże świetnie nadają się do dekoracji deserów i ciast. Na polskich wsiach kiedyś sporządzano lekko musujący napój z płatków bławatka, wody i cukru.
Cornflowers are one of the most popular Polish meadow flowers. Their petals are edible and have strong anti-inflammatory properties. They can be dried and used for infusions. Fresh, they are great for decorating desserts and cakes. In the Polish countryside there was the old rural custom of preparing a slightly sparkling drink from cornflower petals, water and sugar.

↓ KWIAT CUKINII
Zucchini flower

Duże mięsiste kwiaty cukinii znalazły zastosowanie w wielu przepisach kuchni basenu Morza Śródziemnego. Są na tyle mocne, że po zblanszowaniu można je nawet faszerować. Najczęściej jednak przyrządza się je w cieście lub tempurze, usmażone na chrupko w głębokim oleju. To włoski klasyk.
Large fleshy zucchini flowers are used in many Mediterranean recipes. They are so strong that after blanching, they can even be stuffed. Most often, however, they are prepared in dough or tempura, and deep fried in oil until crispy. It's an Italian classic.

Cukinia to roślina wytwarzająca dwa rodzaje kwiatów: męskie i żeńskie. Oba są jadalne i równie smaczne.
Zucchini produces male and female flowers. Both are edible and equally tasty.

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

← LILAK POSPOLITY
Common lilac

Potocznie zwany bzem, jest jednak zupełnie inną rośliną. Fioletowe lub białe, silnie pachnące kwiaty lilaka pojawiają się zwykle w maju. Ich aromat wykorzystywany jest przede wszystkim w daniach słodkich. Kwiatami lilaka można aromatyzować np. cukier czy miód lub przygotować z nich syrop.
Purple or white, strongly scented lilac flowers usually appear in May. Their aroma is used primarily in sweet dishes. Lilac flowers can be used to flavour, e.g., sugar or honey, or to prepare syrup from them.

W Chinach i Japonii liliowce uprawia się od setek lat, także w celach kulinarnych.
In China and Japan, daylilies have been cultivated for culinary purposes for hundreds of years.

↑ MALWA
Hollyhock

Ta roślina ogrodowa o pięknych dużych kwiatach pochodzi z Bałkanów. Kwiatów malwy używa się do przyrządzania naparów i syropów. Zawierają m.in. fitoestrogeny, flawonoidy i pektyny. Taki napar może np. złagodzić chrypę i kaszel. Malwa to bliski krewny hibiskusa.
This garden plant with beautiful large flowers comes from the Balkans. Hollyhock blossoms are used to prepare infusions and syrups. They include, i.e. phytoestrogens, flavonoids and pectins. Such an infusion can, for example, relieve hoarseness and cough. Hollyhock is a close relative of hibiscus.

← LILIOWIEC
Daylily

Liliowiec jest często wykorzystywany np. w kuchni chińskiej. Jego aromatyczne kwiaty można smażyć, piec, dusić, gotować, marynować, a nawet kisić. Jadalne są w pełni rozwinięte kwiaty i pąki. Liliowca je się zawsze po obróbce termicznej, bo surowy dla niektórych bywa ciężkostrawny.
Daylily is commonly used in, e.g., Chinese cooking. The mature aromatic flowers can be fried, baked, stewed, boiled, and even pickled. The buds are also edible. Daylilies are not eaten raw, as they might be hard to digest.

© ADOBE STOCK (5), SHUTTERSTOCK (4), GETTYIMAGES (2), ARCHIWUM PRYWATNE

TWOJA ULUBIONA KAWA
YOUR FAVOURITE COFFEE

Marka WMF już od ponad 90 lat specjalizuje się w produkcji profesjonalnych ekspresów do kawy. Urządzenia, początkowo tworzone z myślą o ekskluzywnych kawiarniach i restauracjach na całym świecie, z czasem zainspirowały powstanie kolekcji ekspresów do domu. Efekt? Idealną kawę, dokładnie taką, jaką lubisz, teraz zrobisz we własnej kuchni i będziesz się nią mógł delektować bez końca.

Ponadto ekspresy WMF to uczta dla miłośników designu, którzy oprócz wyjątkowego wzornictwa docenią też najlepszej jakości materiały, z których je wykonano. Zaawansowane technologicznie urządzenia są też przyjazne w obsłudze – czytelny dotykowy wyświetlacz oraz intuicyjny interfejs sprawiają, że użytkownik jest prowadzony krok po korku przez cały proces przygotowania kawy.

Wśród kaw oferowanych przez ekspresy WMF znajdziesz zarówno te klasyczne, jak i z pianką, kawowe specjały na zimno oraz inne napoje – aż do 21 przepisów.

WMF has been specializing in manufacturing professional coffee machines for over 90 years. Their products, initially made for exclusive cafes and restaurants around the world, have inspired the creation of a collection of home coffee machines. The result? You can now make perfect coffee, exactly the way you like it, in your own kitchen, and savour it endlessly.

Moreover, WMF coffee machines are a feast for those who appreciate fine design. This concerns not only their appearance, but the top-quality materials that go into making them. These technologically advanced machines are also user-friendly - a clear touch display and an intuitive interface guide you step by step through the entire coffee preparation process.

Coffees that can be brewed in WMF machines include both classic and foamy ones, cold coffee specialties, and other drinks - up to 21 recipes.

wmf.pl

1

2

3

4

5

6

7

8

STYLOWY URLOP

STYLISH VACATION

Pakując walizkę, nie zapomnijcie o kilku drobiazgach, które sprawią, że wyjazd będzie idealny.

While packing your suitcase, don't forget about a few little things that will make your stay perfect.

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

1. Naszyjnik *Słońce z kwarcem*, ANKA KRYSTYNIAK, 449 zł Sun with quartz necklace, ANKA KRYSTYNIAK, PLN 449 **2. Bikini z biżuteryjnym detalem, ETAM, 289,80 zł** Bathing suit with a jewellery detail, ETAM, PLN 289,80 **3. T-shirt Nova, SORELLA, 420 zł** Nova T-shirt, SORELLA, PLN 420 **4. Parownica ręczna Pure Pop, TEFAL, 169 zł** Pure Pop Hand Steamer, TEFAL, PLN 169 **5. Woda toaletowa Orange Horizon, ROCHAS, 389 zł** Orange Horizon eau de toilette, ROCHAS, PLN 389 **6. Średnia walizka z polikarbonu, WITTCHEN, 679,90 zł** Medium polycarbonate suitcase, WITTCHEN, PLN 679,90 **7. Hialuronowy krem do twarzy Dragon's Blood, RODIAL, 429 zł** Dragon's Blood Hyaluronic Velvet Cream, RODIAL, PLN 429 **8. Okulary przeciwsłoneczne, RAY-BAN, 650 zł (dostępne online i w sklepie Blink Blink)** Sunglasses, RAY-BAN, PLN 650 (available online and at Blink Blink store)

© M.P.

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.

1

2

3

4

5

6

PODRÓŻ SŁUŻBOWA

BUSINESS TRIP

Co powinno się znaleźć w walizce nowoczesnego mężczyzny? Ano m.in. dobre, sprawdzone kosmetyki i stylowe buty.

What are some of the packing essentials of a modern man? For sure, among other things, good, proven cosmetics and stylish shoes.

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

1. Naturalny żel pod prysznic Men Power, 4ORGANIC, 16,49 zł Men Power natural shower gel, 4ORGANIC, PLN 16,49 **2. Zegarek Airacobra GMT, AVIATOR, 3450 zł** Airacobra GMT watch, AVIATOR, PLN 3450 **3. Woda perfumowana L'eau Pâle, COURRÈGES, 359 zł/30 ml** L'eau Pâle eau de parfum, COURRÈGES, PLN 359/30 ml **4. Sauvage – serum do twarzy z ekstraktem z kaktusa, DIOR, 385 zł** Sauvage facial serum with cactus extract, DIOR, PLN 385 **5. Espadryle, TOM FORD, 2499 zł** Espadrilles, TOM FORD, PLN 2499 **6. Walizka średniej wielkości, MONNARI, 559,99 zł** Medium-sized suitcase, MONNARI, PLN 559,99

© M.P.

Eksperci Życia Bez Kredytu

Dowiedz się jak pomagamy od 9 lat

ŻBK

zaufaj ekspertom
9 lat pomocy
konsumentom

www.zyciebezkredytu.pl

WARSAW

SPOTKAJMY SIĘ TAM
LET'S MEET THERE

Event Hall, czyli 670 m², to nowa przestrzeń na mapie Fabryki Norblina. Miejsce, gdzie historia spotyka się z nowoczesnością, tworząc świetne tło dla wszelkich wydarzeń w gronie współpracowników oraz partnerów biznesowych.

Event Hall, i.e. over 670 square meters, is a new space on the map of the Norblin Factory. A place where history meets modernity, creating a great backdrop for all events in a group of colleagues or business partners.

więcej | more: ***eventfn.pl***

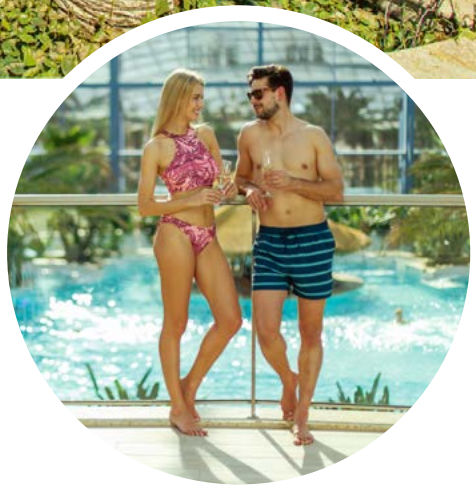
WARSAW

ODMŁADZANIE. ODCHUDZANIE. LECZENIE
REJUVENATION. WEIGHT LOSS. TREATMENT

Szeroka gama zabiegów opóźniających procesy starzenia, zabiegi odmładzające z wykorzystaniem najnowocześniejszych technologii. Ponadto diagnostyka ogólnego stanu zdrowia, planowanie skutecznego procesu leczenia i odmładzania wyglądu, wreszcie nieinwazyjny, głęboki remodeling skóry i redukcja tkanki tłuszczowej – dzięki rewolucyjnemu Ultrafomerowi MPT od Bogdani Dermatologia. To wszystko znajdziecie w Dr Barbara Jerschina Face&Body Clinique na warszawskim Powiślu.

A wide range of treatments delaying the aging process and rejuvenating treatments using the latest technologies. In addition, a general health diagnosis, a plan for an effective treatment process, rejuvenation of appearance, and finally non-invasive, deep skin remodelling and reduction of fat tissue – all of this thanks to the revolutionary Ultrafomer MPT from Bogdani Dermatologi available at Dr Barbara Jerschina Face&Body Clinique in Warsaw's Powiśle district.

więcej | more: ***drjerschina.pl***



KIELCE

TROPIKALNY WEEKEND WE DWOJE

TROPICAL WEEKEND FOR TWO

A gdyby tak wybrać relaks dla ciała i umysłu w spa wśród egzotycznej roślinności? Taki znajdziesz w Binkowski Resort.
How about choosing relaxation for your body and mind in a SPA among exotic plants? You will find it at Binkowski Resort.

Binkowski Resort w sercu Gór Świętokrzyskich to nie tylko baseny tropikalne wśród palm czy wodne wycieczki po lazy river. To także nowa, ekskluzywna strefa spa dla par, a w niej doskonale relaksujące Sauny Świętokrzyskie (tematyczne sauny, jacuzzi, basen do schładzania oraz wypoczywalnia usytuowana w koronach drzew na ostatnim piętrze resortu). Ale to nie wszystko – romantyczne wieczory dopełni muzyka na żywo oraz kino letnie na dachu hotelu. Niektóre pakiety wellness (kilka opcji do wyboru) oferują także tureckie rytuały hammam.

więcej | more: ***binkowskihotel.pl***

Binkowski Resort, in the heart of the Świętokrzyskie Mountains, certainly has tropical swimming pools among palm trees and water trips on the Lazy River. But that is not all. It is also a new, exclusive SPA zone for couples, with perfectly relaxing Świętokrzyskie Saunas (themed saunas, jacuzzi, cooling pool, and a relaxation room located in the treetops on the top floor of the resort). And it does not end there. Romantic evenings are complemented by live music and a summer cinema on the roof of the hotel. Some wellness packages (several options to choose from) also offer Turkish Hammam rituals.

© KRZYSZTOF PĘCZALSKI (2), M.P.

Pomaganie to przywilej

HELPING IS A PRIVILEGE

Sportowego bakcyla można połknąć w każdym momencie życia i nie wiadomo, do czego może on zaprowadzić. Adriana Kosterę, ultratriatlonistę i ambasadora 5. edycji RakReatonu, doprowadził do zdobytego niedawno rekordu Guinnessa.

The sports bug can take hold of you at any time, and when it does, there is no telling where you might end up. Adrian Kostera, an ultratriathlete and ambassador of the 5th edition of RakReaton, recently ended up in Guinness World Records.

tekst / by **MICHAŁ WOYCZYŃSKI**

PL

Jak to się stało, że pobiłeś rekord Guinnessa w najdłuższym triatlonie?

W 30. urodziny postanowiłem coś w życiu zmienić, przekroczyć jakąś granicę, znaleźć cel. Pomyślałem, że pobicie jakiegoś rekordu Guinnessa byłoby czymś takim. Przeglądając kategorie, trafiłem na triatlon i Ironmana – i tak się zaczęło. A wcześniej nie miałem ze sportem nic wspólnego. Najpierw to było ciche hobby. Zacząłem regularnie biegać, od zera uczyć się pływania, wziąłem pożyczkę na rower. W 2019 r. zacząłem startować w zawodach… i wygrywać. To pokazało mi, że ciężka praca procentuje. Porzuciłem dotychczasową pracę w szklarni i zacząłem zarabiać jako trener biegania oraz miłośników triatlonu. Teraz sport to nie tylko hobby, ale też sposób na życie i pomaganie. Zwieńczeniem jest rekord na najdłuższy triatlon.

Co to znaczy, że sport jest Twoim sposobem na pomaganie?

Każde moje wyzwanie wiąże się z ideą pomagania. Gdy zaczynałem tę przygodę, czułem potrzebę, by moje działania miały głębszy sens. Chciałem, by każdy mój krok, przebyty kilometr mogły coś zmienić na lepsze. Dlatego wiele moich startów było związanych z akcjami charytatywnymi. Pomaganie innym daje mi dodatkową motywację i sprawia, że każda wygrana jest bardziej wartościowa. Tak zostałem ambasadorem organizowanej przez Fundację Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową 5. edycji RakReatonu. To ważna inicjatywa, która łączy sport z pomocą dzieciom. Kiedy fundacja zaprosiła mnie do współpracy, nie wahałem się ani chwili. To zaszczyt i przywilej. Moja rola w RakReatonie to nie tylko zachęcanie i zarażanie pasją do sportu, ale też realna pomoc. Bo każdy może dołożyć swoją cegiełkę do tego, by zrobić coś pożytecznego dla innych. ■

Adrian Kostera

31 maja 2024 r. ukończył najdłuższy na świecie triatlon, bijąc rekord Guinnessa. W ciągu 365 dni przepłynął 1205 km, przebył 31 132 km na rowerze i przebiegł 7833 km.

On May 31, 2024, he completed the world's longest triathlon, breaking the Guinness Record. He swam 1,205 km, cycled 31,132 km and run 7,833 km in 365 days.

ENG

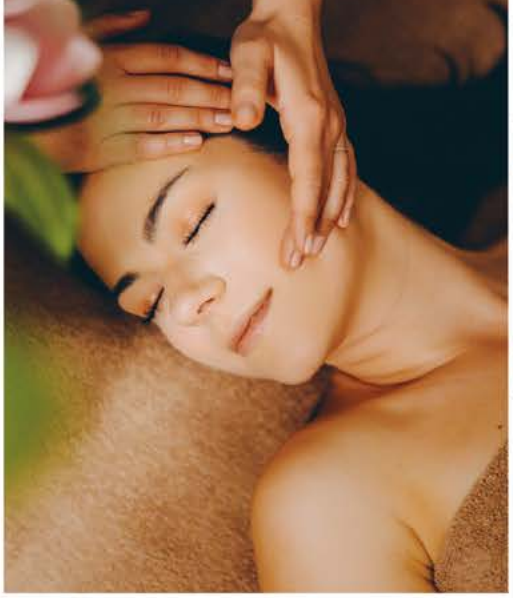
On 31 May 2024, you broke the Guinness World Record for the longest triathlon. How did that come about?

On my 30th birthday, I decided to change something in my life, cross some boundaries, find a purpose. I thought that breaking some sort of Guinness World Record might be the way to go. Browsing through the categories, I came across triathlon and Ironman - and that's how it started. Prior to that, I'd had nothing to do with sport. At first, it was a quiet hobby. I started running regularly, learned swimming from scratch, and took out a loan for a bicycle. In 2019, I started competing… and winning. It showed me that hard work pays off. I quit working in a greenhouse and started earning money as a running and triathlon coach. Now it is not only a hobby, but also a way of life, and a way of helping. The record for the longest triathlon, which took me 365 days, was the icing on the cake.

What do you mean when you say that sport is your way of helping?

Every one of my challenges is concerned with the idea of helping. When I started out on this adventure, I wanted my actions to have a deeper meaning. I wanted every step I took and every kilometre I covered to change something for the better. That's why many of my competitions have been related to charity events. Helping others gives me extra motivation and makes every win more valuable. This is how I became the ambassador of the 5th edition of RakReaton organized by the Saving Kids with Cancer Foundation. This is an important initiative that combines sport with helping children. When the Foundation invited me to work with them, I did not hesitate for a moment. It's an honour and a privilege. My role in RakReaton is not only to encourage sport, but also to provide real help. Because everyone can contribute to helping others. ■

© GRZEGORZ RAJTER (2)



ELEMENTS
HOTEL & SPA
★★★★★

Troszczymy się o każdy element

Twojego wypoczynku

Hotel 5* w Świeradowie-Zdroju | www.elements-hotel.pl

ZAREZERWUJ

Królowie przestworzy

MASTERS OF THE AIR

Święto Lotnictwa obchodzimy w Polsce 28 sierpnia, w rocznicę zwycięstwa kpt. pil. Franciszka Żwirki i inż. pil. Stanisława Wigury w Międzynarodowych Zawodach Samolotów Turystycznych Challenge w 1932 r. w Berlinie.

Polish Aviation Day is celebrated on 28 August, on the anniversary of the historic victory of the two pilots, Capt. Franciszek Żwirko and Engr. Stanisław Wigura in Challenge 32, the third FAI International Tourist Plane Competition in Berlin in 1932.

PL

We wrześniowym wydaniu *Skrzydlatej Polski* Franciszek Żwirko napisał: „Zwycięstwo w tegorocznym Challenge'u zmusza całe polskie lotnictwo do jeszcze bardziej wytężonej pracy. Nie wolno nam zmarnować tego, co już zostało zdobyte. Musimy się skupić wszyscy pod hasłem »zwyciężyć w Challenge'u 1934«".

Niestety nie było dane doczekać naszym bohaterom tej edycji mistrzostw. Na początku września 1932 samolot zwycięskiego duetu, lecąc w niezwykle trudnych warunkach atmosferycznych, rozbił się niedaleko Cierlicka Górnego w okolicach Cieszyna. Na ich

tekst / by

Krzysztof Moczulski

rzecznik prasowy PLL LOT
LOT Polish Airlines
press spokesman

ENG

In the September issue of *Skrzydlata Polska*, Capt. Żwirko wrote, "Victory in this year's Challenge is going to compel the entire Polish aviation industry to work even harder. We cannot let the gains we have made go to waste. We all have to focus our efforts on the slogan 'Win the 1934 Challenge'".

Unfortunately, the pair were not destined to participate in that edition of the championship. In early September 1932, while flying in extremely difficult weather conditions, their plane crashed in Cierlicko Górny near Cieszyn. During the 1934 edition of the competition, which was held in Poland, the main artery connecting the centre of Warsaw with the airport in

część, przy okazji odbywających się w Polsce w 1934 r. edycji zawodów, nazwano główną arterię łączącą centrum Warszawy z portem lotniczym na Okęciu aleją Żwirki i Wigury, a nazwa ta, z krótkimi przerwami, towarzyszy nam do dzisiaj.

PRZESUWAJĄC GRANICĘ

Polscy piloci od zawsze stali w awangardzie lotnictwa, przesuwając coraz to dalej granicę tego, co możliwe. W 1926 r. Bolesław Orliński wraz z mechanikiem Leonardem Kubiakiem wykonali samolotem Bréguet 19 A2 przelot z Warszawy do Tokio, na trasie długości 10 300 km, oraz z powrotem. Jak wielki był to wyczyn, niech świadczy fakt, że po wylądowaniu w stolicy Japonii Orliński został przyjęty przez cesarza, który wręczył mu Order Wschodzącego Słońca – trzecie najważniejsze japońskie odznaczenie.

Kolejną wartą wspomnienia postacią jest Stanisław Skarżyński. Światową rozpoznawalność przyniósł mu rajd dookoła Afryki – pomiędzy 1 lutego a 5 maja roku 1931 wraz z Andrzejem Markiewiczem na polskim samolocie PZL Ł-2 pokonali dystans 25 770 km, odwiedzając m.in. Kair,

Bolesław Orliński dostał od cesarza Order Wschodzącego Słońca – trzecie najważniejsze japońskie odznaczenie.

Bolesław Orliński was awarded the Order of the Rising Sun by the Emperor – the third most important Japanese decoration.

450 kg

Według legendy, aby samolot, którym leciał Skarżyński, osiągnął tę wagę, a zarazem był jak najlżejszy, odbył on lot nie w kombinezonie lotniczym, a w garniturze.

Legend has it that, in order to make his plane as light as possible and weight as little as 450kg, Skarżyński flew in a dress suit and not a flight suit.

Okęcie was renamed Żwirki i Wigury Avenue in their honour. It has continued to bear this name, albeit with short breaks.

PUSHING THE BOUNDARIES

Polish pilots have always been at the vanguard of aviation and constantly pushing the boundaries. In 1926, Bolesław Orliński and mechanic Leonard Kubiak flew a Bréguet 19 A2 plane from Warsaw to Tokyo, following a route of 10,300 km, and back. It was a great feat, and after landing in the Japanese capital, Orliński was received by the Emperor and awarded the Order of the Rising Sun – Japan's third highest decoration.

Another important figure is Stanisław Skarżyński. This pilot gained worldwide recognition by virtue of his rally around Africa. Between 1 February and 5 May 1931, Skarżyński and Andrzej Markiewicz flew 25,770 km in a Polish PZL Ł.2. Stops included Cairo, Khartoum, Kisumu, Abercon, Elisabethville, Luebo, Léopoldville, Lagos, Abidjan, Bamako, Dakar, Port Étienne, Agadir, Villa Cisneros, Casablanca, Alicante and Paris.

RECORD IN A DRESS SUIT

Just two years later, despite it being prohibited to do so, Skarżyński decided

Pilot Franciszek Żwirko (z prawej) i konstruktor lotniczy Stanisław Wigura przed samolotem RWD-4.
Pilot Franciszek Żwirko (right) and aircraft designer Stanisław Wigura in front of the RWD-4 plane.

Chartum, Kisumu, Abercon, Elisabethville, Luebo, Léopoldville, Lagos, Abidżan, Bamako, Dakar, Port Etienne, Agadir, Villa Cisneros, Casablancę, Alicante i Paryż.

REKORD W GARNITURZE

Już dwa lata później, pomimo wydanego zakazu, Skarżyński zdecydował się na podjęcie próby przelotu przez Atlantyk. Lecąc przez Lyon i Casablankę, doleciał do Saint Louis. Po starcie z Senegalu, po ponad 20 godz. lotu wylądował w Maceio w Brazylii. Pokonując 3582 km, ustanowił międzynarodowy rekord odległości w klasie C kategorii II samolotów turystycznych o masie własnej do 450 kg. Do legendy przeszła opowieść, że aby jego samolot był jak najlżejszy, Skarżyński odbył lot nie w kombinezonie lotniczym, a w garniturze. Za ten wyczyn został odznaczony przez Międzynarodową Federację Lotniczą Medalem Louisa Blériota za rekord odległości w lotnictwie lekkim, a jego samolot do dziś jest najmniejszą maszyną, jaka pokonała Atlantyk. Pomimo złamania zakazu, po powrocie do Polski pilota awansowano do stopnia majora i odznaczono Krzyżem Oficerskim Polonia Restituta. Dziś nasi piloci wciąż są w awangardzie sportów lotniczych – więcej o ich osiągnięciach mogą Państwo przeczytać w majowym numerze *Kaleidoscope*. Życząc świętującym ten dzień satysfakcji z wykonywanej pracy, zapraszam do lektury kolejnego felietonu, w którym przyjrzymy się, jak zmieniało się przez ostatnie dziewięć dekad latanie przez Atlantyk. ■

to fly across the Atlantic. Flying over Lyon and Casablanca, he reached Saint-Louis, Senegal. From there, he flew to Maceio, Brazil, landing after more than 20 hours. He had covered 3,582 km. This was a world distance record in the FAI Class C, category II (tourist aircraft with a tare weight of up to 450 kg). Legend has it that, in order to make his plane as light as possible, Skarżyński flew in a dress suit and not a flight suit. He was awarded the Louis Blériot Medal by the International Aeronautical Federation (FAI) for his light aviation distance record. Skarżyński's plane is still the smallest machine ever to cross the Atlantic. Despite defying the ban, Skarżyński was promoted to the rank of major and awarded the Polonia Restituta Officer's Cross on his return to Poland.

Our pilots remain in the vanguard of air sports – you can read more about their achievements in the May issue of Kaleidoscope. Wishing everyone who celebrates this special day satisfaction with their work, I invite you to read our next column, in which we will look at how flying across the Atlantic has changed over the last nine decades. ■

Dziś pilot Dreamlinera pokonuje dystans 1 mln km w 1 rok i 7 miesięcy. Długoszewskiemu zajęło to 16 lat.

Today, a Dreamliner pilot covers a distance of 1 million kilometers in 1 year and 7 months. It took Długoszewski 16 years.

25 770

Tyle kilometrów przelecieli w 1931 r. Stanisław Skarżyński i Andrzej Markiewicz na polskim samolocie PZL Ł-2, odwiedzając m.in. Kair, Lagos, Alicante i Paryż.

That's the distance that Stanisław Skarżyński and Andrzej Markiewicz covered in 1931 on the Polish PZL Ł2 aircraft, visiting among others, Cairo, Lagos, Alicante and Paris.

10 300

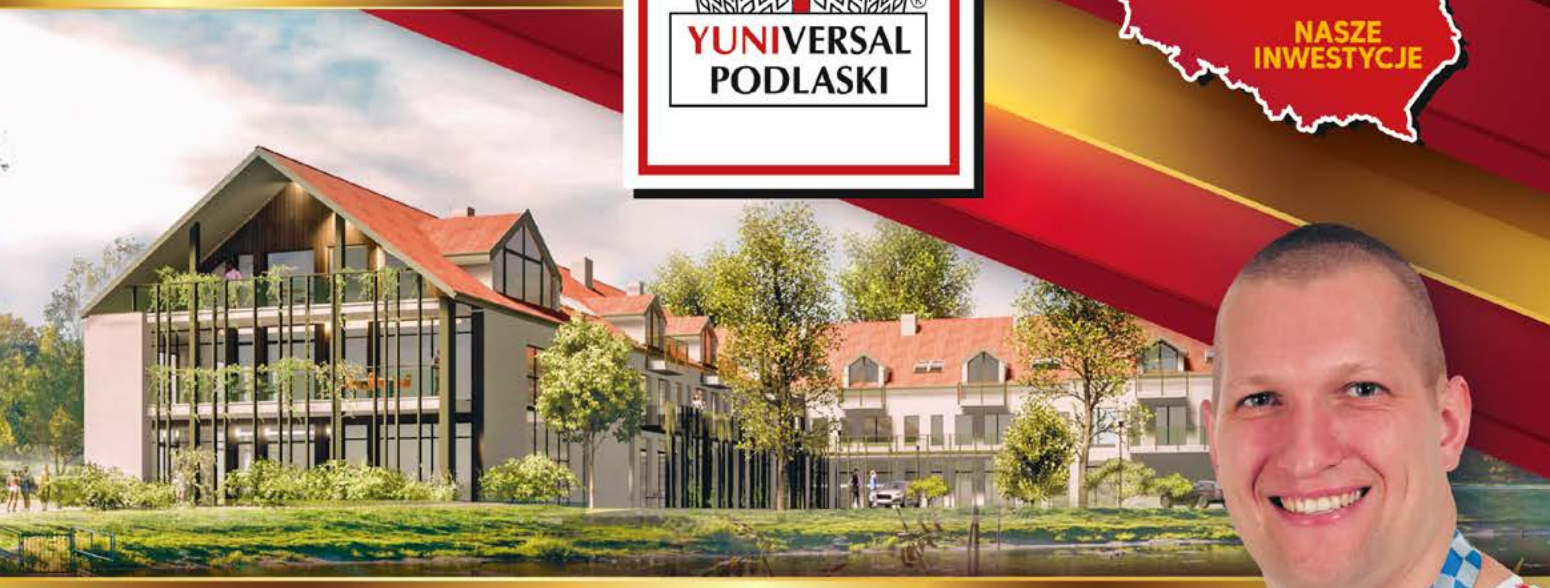
Bolesław Orliński wraz z mechanikiem Leonardem Kubiakiem wykonali samolotem Bréguet 19 A2 przelot z Warszawy do Tokio i pokonali właśnie tyle kilometrów.

This is how many kilometres Bolesław Orliński and mechanic Leonard Kubiak covered when they flew the Bréguet 19 A2 plane from Warsaw to Tokyo.

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

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

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT

Ważne, z kim podróżujesz

It's who you travel with

3 pytania do... questions to...

Gabrieli Drózd,

kapitan we flocie Embraera
Embraer Captain

wysłuchała / listened by
PAULINA KOWALCZYK

PL

Jak to się stało, że zostałaś panią kapitan?
Wszystko się zaczęło, gdy miałam 7 lat. Mój tata zrobił licencję pilota turystycznego – PPL. Od tamtego momentu lataliśmy razem, zabierał mnie w wiele miejsc. Tak narodziła się we mnie pasja do lotnictwa. A że tata miał przyjaciela w USA, polecieliśmy do niego w odwiedziny i tam lataliśmy na małym samolocie – nad Niagarą i Manhattanem. To zrobiło na mnie ogromne wrażenie. Po roku czy dwóch sama zapisałam się na kurs w Aeroklubie Warszawskim. Później przeszłam kolejne szkolenia i tak zdałam egzaminy na pilota liniowego. Pierwszą moją rekrutacją była ta do LOT-u – na szczęście udana. Pracuję dla polskiego przewoźnika już siódmy rok.

Dokąd najbardziej lubisz latać?
To zależy, którym samolotem – turystycznym czy liniowym. Jeśli mowa o tych pierwszych, to zdecydowanie jednym z piękniejszych miejsc, w jakie udaje mi się czasami polecieć, jest góra Żar na południu Polski. Natomiast w przypadku samolotów liniowych – wszędzie tam, gdzie lata Embraer, latam i ja. Są to europejskie trasy, a moim ulubionym kierunkiem jest Nicea.

Jakie są twoje zawodowe marzenia, a jakie te podróżnicze?
Od niedawna latam jako kapitan, więc można powiedzieć, że jedno z marzeń zawodowych jest spełnione. Cieszę się również, że Polskie Linie Lotnicze LOT oferują ścieżkę rozwoju, mam na myśli zmianę typu samolotu, co wiąże się z możliwością poznania nowych tras i innej specyfiki latania. Myślę, że wspaniale byłoby przelecieć kiedyś przez Atlantyk. A co do podróżniczych marzeń – to na pewno Nowa Zelandia. Chciałabym na miejscu wypożyczyć mały samolot z lokalnym instruktorem i zobaczyć niesamowite górskie pasma z całkiem innej perspektywy. ■

ENG

How did you become an airline pilot?
It all started when I was 7 years old. My dad got a private tourist pilot licence (PPL). From then on, we flew together and he took me to many places. This is how my passion for aviation was born. And since my dad had a friend in the USA, we flew over to visit him. Once there, we flew a small plane over the Niagara Falls and Manhattan. This made a huge impression on me. After a year or two, I signed up for a course at the Warsaw Aero Club. I later underwent further training and passed the airline pilot exams. My first recruitment was for LOT - fortunately, it was successful. I have been working for the Polish carrier for seven years.

Where do you like to fly to most?
It depends on which plane– a small one or an airliner. One of the most beautiful places I sometimes fly to in a small plane is Góra Żar in southern Poland. However, in the case of airliners, I fly wherever Embraer flies. These are European routes, and my favourite destination is Nice.

What are your professional and travel dreams?
I have recently started flying as a captain, so it can be said that one of my professional dreams has come true. I am also glad that LOT Polish Airlines offers a professional development path. By that, I mean possibility to change the type of plane, which creates the chance of learning new routes and different aspects of flying. I think it would be great to fly across the Atlantic one day flying different planes and different routes. I think it would be great to fly across the Atlantic one day. My number-one travel dream would have to be New Zealand. I would like to rent a small plane there with a local instructor and see the country's amazing mountain ranges from a completely different perspective. ■

© BARTOSZ GOLEC. ARCHIWUM PRYWATNE

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 103

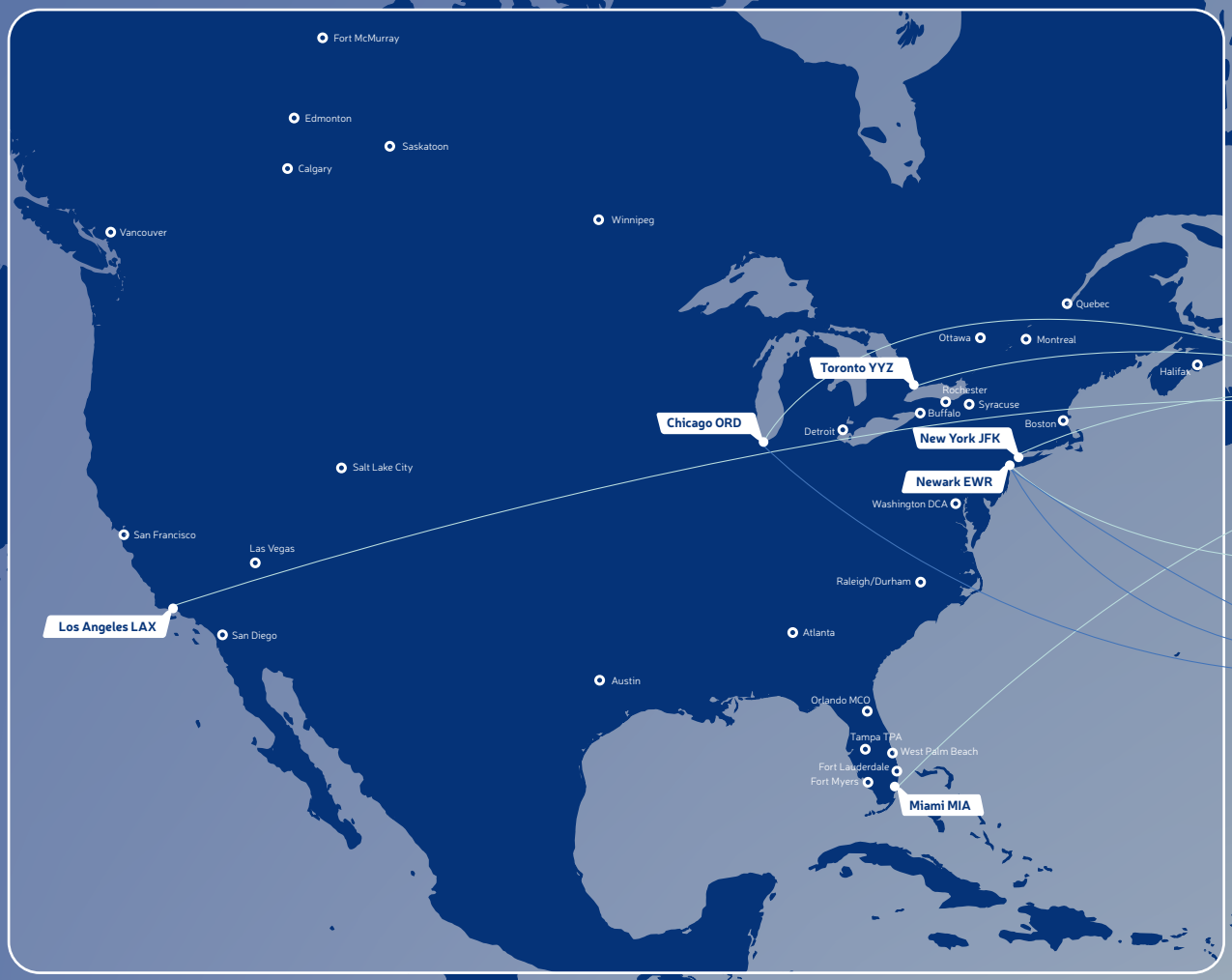
FLOTA
Fleet 108

LOT DLA FIRM
LOT dla firm 112

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment 118

PORADNIK PASAŻERA
Passanger handbook 120

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 12/07/2024 | Status as of 12JUL24

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 12/07/2024 | Status as of 12JUL24

Skelleftea
Umea
Trondheim
Are/Ostersund
Kristiansund
Vaasa
Sundsvall/Harnosand
Molde
Alesund
Alta
Tromso
Bardufoss
Hardstad/Narvik
Kiruna
Bodo
Lulea
Turku
Helsinki
Oslo OSL
Stockholm ARN
Tallinn
St. Petersburg*
Haugesund
Gothenburg
Visby
Riga
Copengahen
Moscow SVO*
Billund
Vilnius
Hamburg
WARSAW
Amsterdam
Berlin
Dusseldorf
Radom
Brussels BRU
Frankfurt
Kyiv IEV*
Kyiv KBP*
Prague
Lviv*
Luxembourg
Krakow
Stuttgart
Ostrava
Munich
Kosice
Strasbourg
Innsbruck
Oradea
Chisinau
Vienna
Budapest
Geneva
Zurich
Cluj-Napoca
Odesa*
Ljubljana
Zagreb
Lyon
New
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
Antalya
Adana
Dalaman
Santorini
Rhodes
Malta
Chania
Larnaca
New
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

Zasięg max
Range 5750 km

Długość
Length 39,52 m

Liczba 12
Number in fleet

Rozpiętość 32,92 m
Wing span

V przelotowa 839 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 186/189**
Capacity

Boeing 737-800 NG

Zasięg max
Range 5435 km

Długość
Length 39,47 m

Liczba 6
Number in fleet

Rozpiętość 35,78 m
Wing span

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

Ważne z kim, ciekawe dokąd

Nowe kierunki

Sprawdź **lot.com**

LOT Polish Airlines | It's who you travel with

WROCLAW AIRPORT

LEĆ Z WRO!

FLY FROM WRO...

WROCŁAW

SEUL/SEOUL

BEZPOŚREDNIE POŁĄCZENIE

DIRECT CONNECTION

www.airport.wroclaw.pl

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

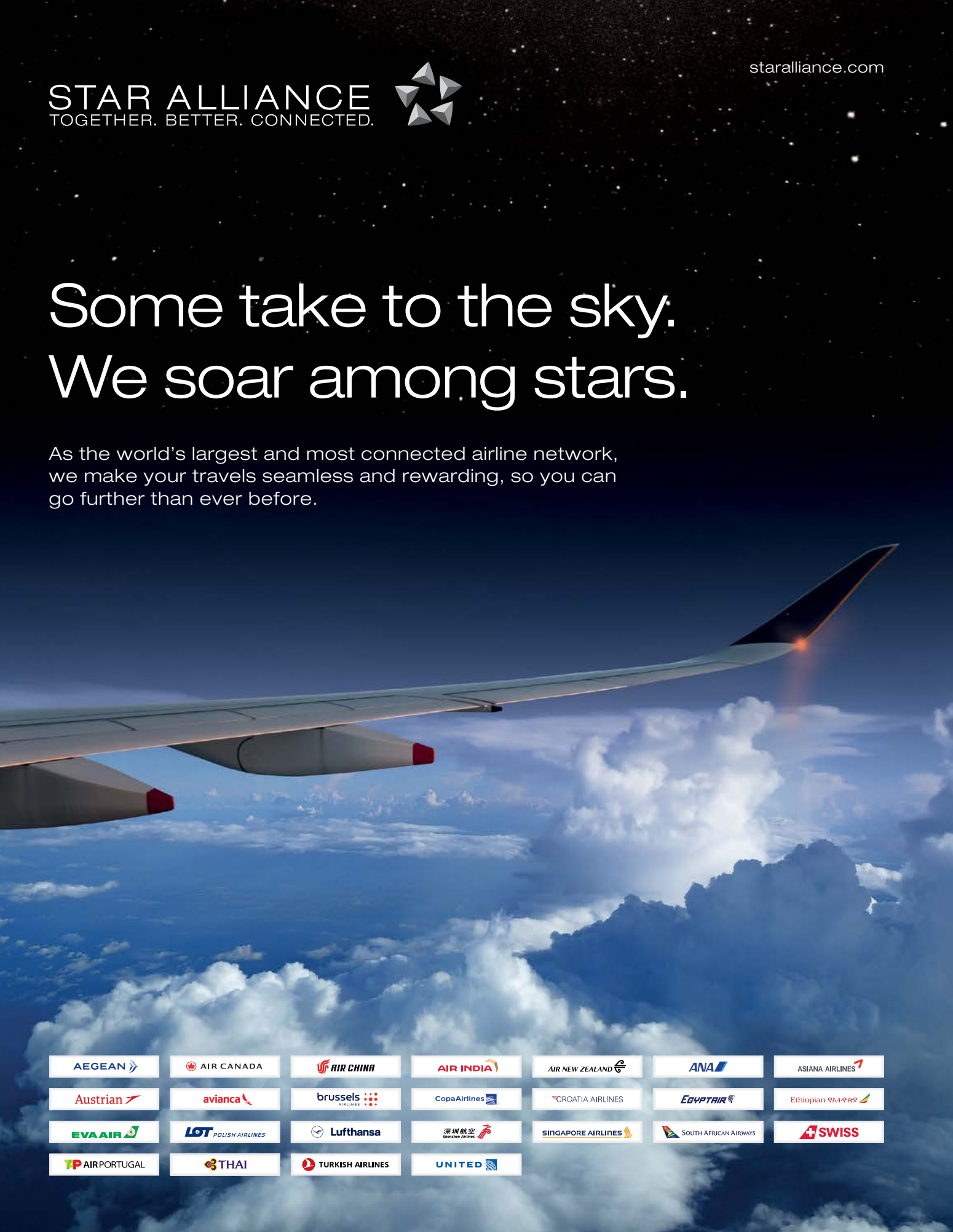
Bank Pekao
Bankowość Prywatna

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

SPOTKANIE ZE SZTUKĄ TO 28 MIL BLIŻEJ NOWEGO JORKU

Płać prestiżowymi kartami kredytowymi Pekao, zbieraj mile i wymieniaj je na bilety lotnicze w programie Miles & More.

Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO) dla Pekao World Elite Mastercard wynosi 28,71%. Kalkulacja przygotowana na 23.04.2024 r. na reprezentatywnym przykładzie. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO) dla Pekao Visa Infinite wynosi 31,53%. Kalkulacja przygotowana na 23.04.2024 r. na reprezentatywnym przykładzie. Szczegółowe informacje o kartach dostępne są na www.pekao.com.pl/private-banking/rachunki-i-karty. Przy założeniu szacunkowej ceny biletów na wystawę 140 zł oraz płatności przy użyciu prestiżowych kart kredytowych Pekao dołączonych do Programu „Zbieraj mile z prestiżowymi kartami kredytowymi Pekao". Szczegółowe warunki Programu „Zbieram mile z prestiżowymi kartami kredytowymi Pekao", w tym transakcje niepodlegające naliczeniu mil, określa regulamin dostępny na www.pekao.com.pl/private-banking/rachunki-i-karty. Program realizowany jest przez Bank Pekao S.A. we współpracy z Miles & More GmbH oraz Polskimi Liniami Lotniczymi LOT S.A. Listę linii lotniczych biorących udział w programie Miles & More, zasady przedłużania ważności mil, regulamin programu Miles & More oraz katalog nagród znajdziesz na www.miles-and.more.com oraz na koncie uczestnika programu Miles & More. Informacje tu zawarte nie są ofertą w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Kredytodawcą jest Bank Polska Kasa Opieki Spółka Akcyjna. Bank podejmuje decyzję o wydaniu karty kredytowej i udzieleniu limitu kredytowego po ocenie zdolności kredytowej. | **Bank Pekao S.A.**

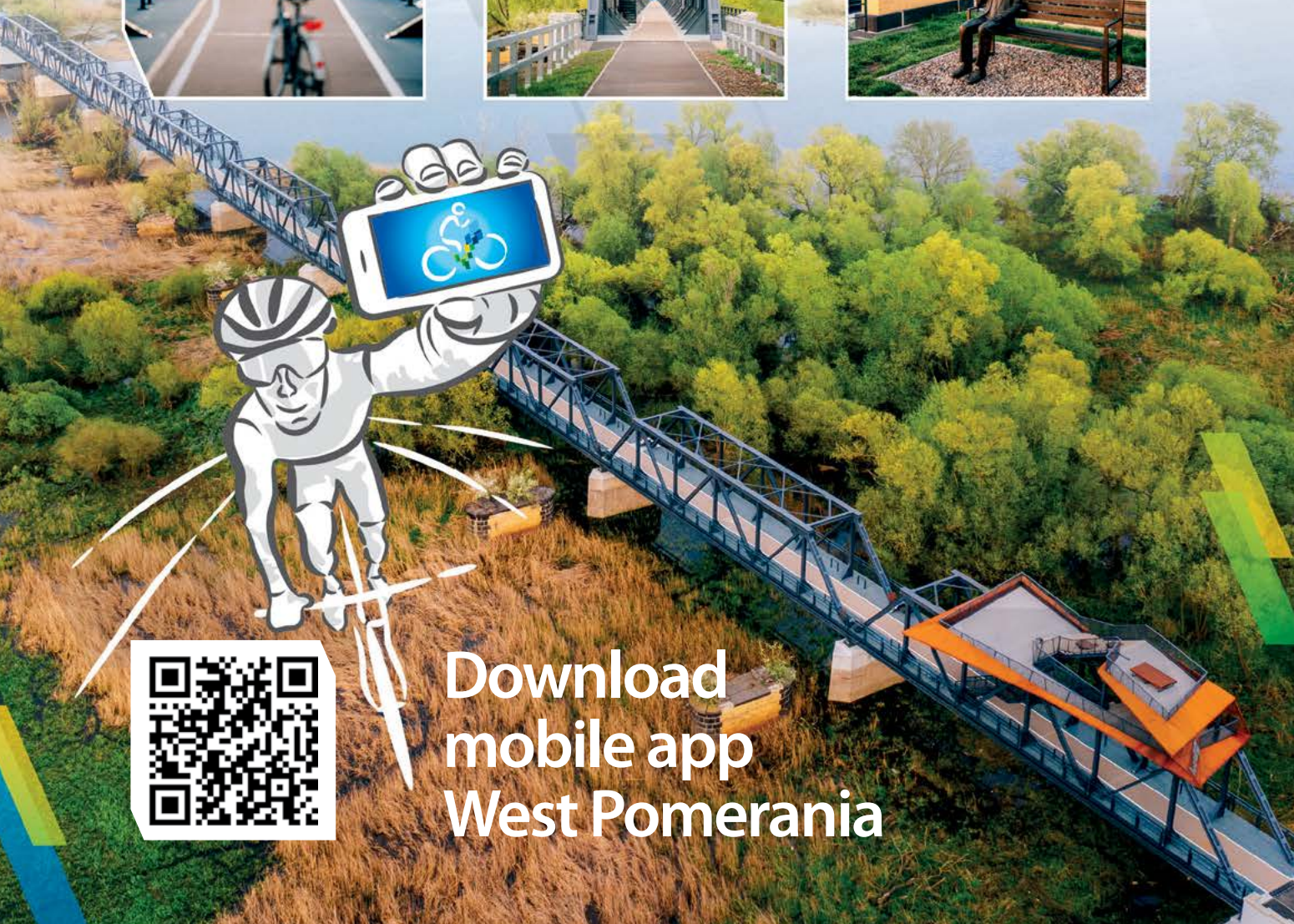

STAR ALLIANCE
TOGETHER. BETTER. CONNECTED.
staralliance.com
Some take to the sky.
We soar among stars.
As the world's largest and most connected airline network, we make your travels seamless and rewarding, so you can go further than ever before.
AEGEAN
AIR CANADA
AIR CHINA
AIR INDIA
AIR NEW ZEALAND
ANA
ASIANA AIRLINES
Austrian
avianca
brussels AIRLINES
CopaAirlines
CROATIA AIRLINES
EGYPTAIR
Ethiopian
EVA AIR
LOT POLISH AIRLINES
Lufthansa
深圳航空 Shenzhen Airlines
SINGAPORE AIRLINES
SOUTH AFRICAN AIRWAYS
SWISS
TP AIR PORTUGAL
THAI
TURKISH AIRLINES
UNITED

unexpected
therapy
Our trees won't tell on you. They understand. Go on a hike and hug your troubles away. Active holiday or a spa break? Have both at once.
Active holiday or a spa break? Have both at once.
northmoravia.travel
North Moravia
#VisitCzechia

West Pomerania

Siekierki Bridge

Cycling gateway to adventure in the West Pomerania



Download mobile app West Pomerania

VALET PARKING

LEPIEJ

NAM ZOSTAW PARKOWANIE

LOTNISKO CHOPINA WARSZAWA

MY PARKUJEMY,
TY LECISZ!
ZAREZERWUJ

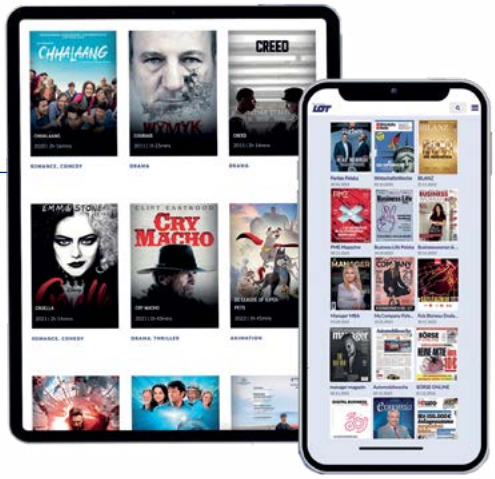
ROZRYWKA POKŁADOWA

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,

Na zaproszenie Polskich Linii Lotniczych LOT® redakcja portalu Filmweb - jednego z największych serwisów filmowych na świecie - ma przyjemność zabrać Państwa w podróż do świata X muzy. Oczywiście proponujemy tylko kino wysokich lotów. Interesują Państwa hollywoodzkie blockbustery? Jest z czego wybierać. Dla fanów komiksów: *Joker* i *Batman*. Dla miłośników heist movies: *Mission: Impossible - Dead Reckoning Part One* i *Ocean's Twelve*. Dla fanatyków Christophera Nolana: *Oppenheimer* i *Incepcja*. Wreszcie - dla entuzjastów science-fiction: *Diuna*. To jednak nie wszystko. Jesteście Państwo w nastroju na miłość? Proponujemy *Prosto w serce*, *Drugi Hotel Marigold* albo *Poprzednie życie*. Nie zapominamy też o najmłodszych widzach, którzy będą mieli frajdę, oglądając *Zwierzogród*, *Rayę i ostatniego smoka* czy *Kajtka Czarodzieja*. A na koniec - polskie komedie: *Ile waży koń trojański?* oraz *Mój rower*. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie tu coś dla siebie i z takimi filmami lot zleci Państwu błyskawicznie!

Jakub Popielecki
Starszy redaktor | Senior editor

Dear Passengers,

At the invitation of LOT® Polish Airlines, the editorial team of Filmweb – one of the largest film websites in the world – is pleased to take you on a trip to the world of cinema. Of course, we recommend only high-flying films. Interested in Hollywood blockbusters? There is plenty to choose from. For comic book lovers: *Joker* and *The Batman*. For heist movie aficionados: *Mission: Impossible – Dead Reckoning Part One* and *Ocean's Twelve*. For Christopher Nolan devotees: *Oppenheimer* and *Inception*. Finally – for science-fiction enthusiasts: *Dune*. But that's not all. You're in the mood for love? Watch *Music and Lyrics*, *The Second Best Exotic Marigold Hotel* or *Past Lives*. We also haven't forgotten about our youngest viewers. They're in for a treat watching *Zootopia*, *Raya and the Last Dragon* and *Kaytek the Wizard*. And last but not least, a selection of polish comedies: *How Much Does the Trojan Horse Weigh?* and *My Father's Bike*. We hope that everyone will find something for themselves. With films like these, the flight should fly by.

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

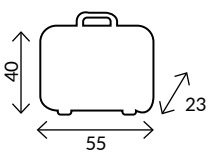
2 x 8 kg max = 12 kg

**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



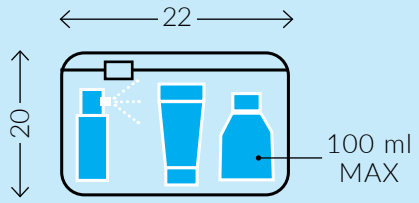
Suma trzech wymiarów bagażu podręcznego (długości, szerokości i wysokości) nie może przekraczać 118 cm
The sum of three dimensions of carry-on baggage (length, width and height) should not exceed 118 cm

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.

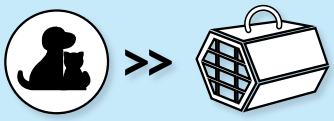
PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

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

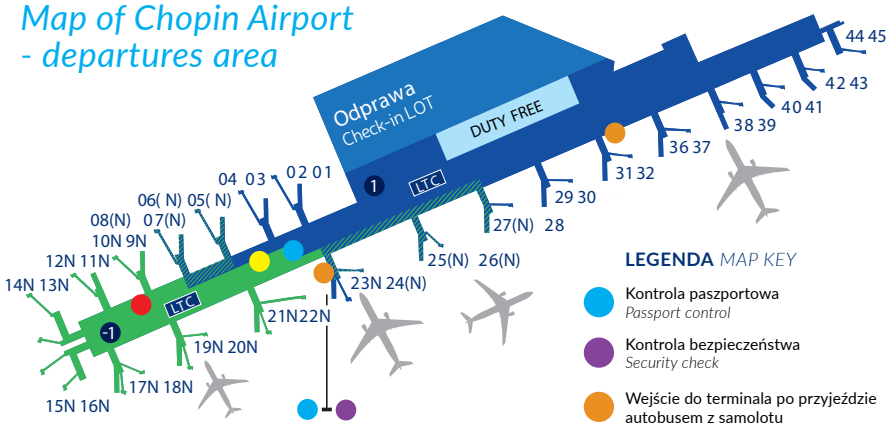
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
   Please proceed to the security check
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for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

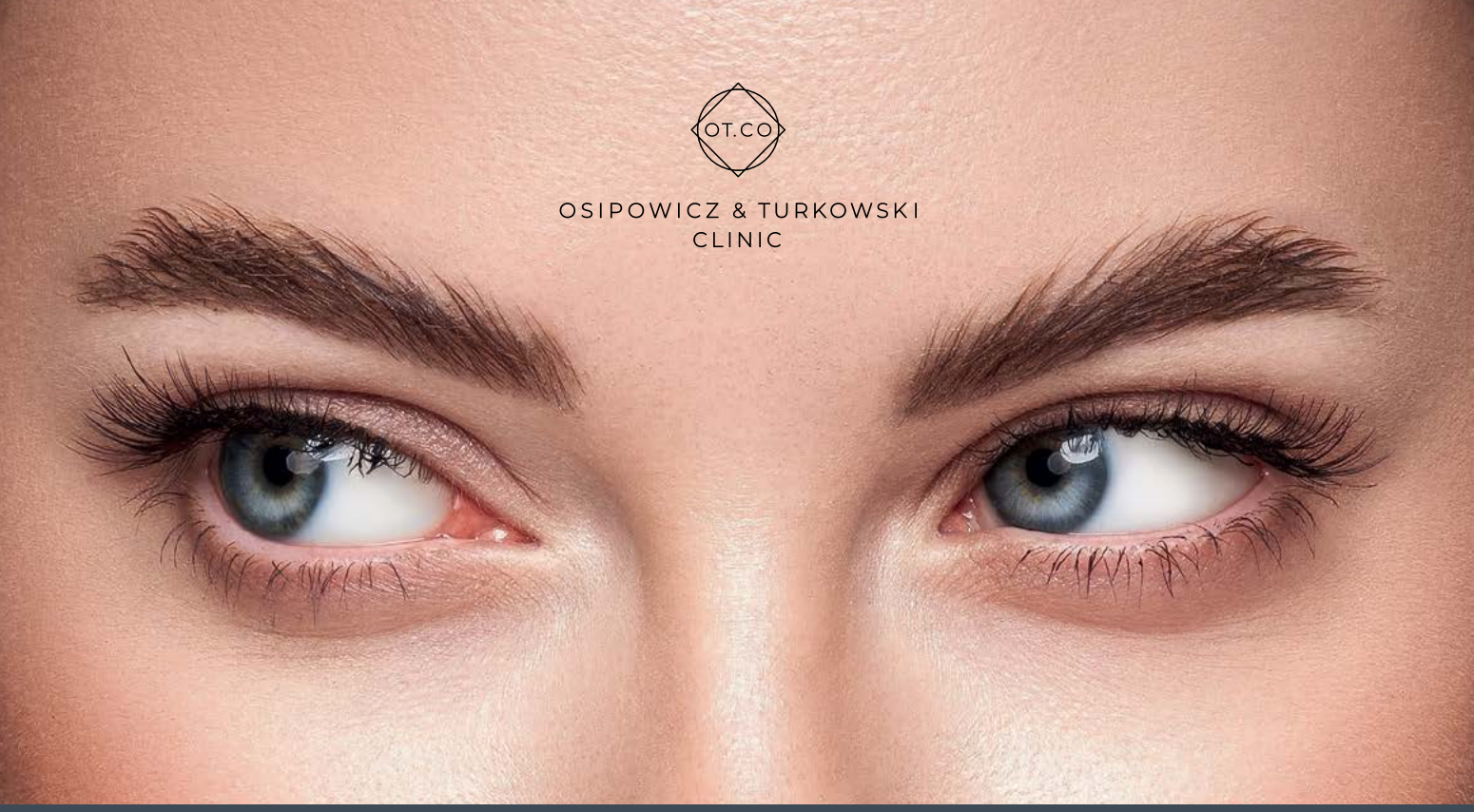
Przylot ze strefy Schengen
Udaj się do kontroli paszportowej i dalej niezwłocznie do miejsca oznaczonego na mapie kolorem żółtym.
Schengen Area arrival
Preceed to passport control and then to interview point marked with yellow color as soon as possible.

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!



LIFTING SKRONIOWY
TEMPORAL LIFTING

Odkryj sekret młodzieńczego wyglądu z liftingiem skroniowym - zabiegiem, który rewolucjonizuje świat medycyny estetycznej. Lifting skroniowy to innowacyjna metoda, która pozwala na odmłodzenie wyglądu poprzez rewitalizację skóry w okolicach skroni i oczu.

Ale jak dokładnie przebiega ten zabieg? Specjaliści wykonujący lifting skroniowy w warszawskiej klinice OT.CO Clinic wykorzystują zaawansowane techniki, które pozwalają na precyzyjne modelowanie i podniesienie tkanki skórnej. Poprzez minimalnie inwazyjne działanie, zabieg ten eliminuje widoczne zmarszczki, redukuje opadanie skóry oraz poprawia kontur twarzy.

Korzyści z liftingu skroniowego są liczne. Po pierwsze, efekty są natychmiastowe i długotrwałe, co sprawia, że pacjenci mogą cieszyć się młodszym wyglądem bez konieczności długiej rekonwalescencji. Dodatkowo, poprawia się elastyczność skóry, co wpływa pozytywnie na jej jędrność i napięcie.

Najlepsi specjaliści wykonujący zabiegi liftingu skroniowego zapraszają na warszawskie Bielany, do prywatnego szpitala OT.CO Clinic. Ich doświadczenie i profesjonalizm gwarantują pacjentom bezpieczeństwo oraz satysfakcję z osiągniętych rezultatów. Dlatego jeśli marzysz o odświeżeniu swojego wyglądu i pozbyciu się oznak starzenia, niezawodnym rozwiązaniem jest lifting skroniowy u najlepszych lekarzy w Polsce.

Umów się na konsultację u lekarza medycy estetycznej już dziś.

Discover the secret to a youthful appearance with temporal lifting - a procedure that is revolutionizing the world of aesthetic medicine. Temporal lifting is an innovative method that allows a rejuvenation of the appearance by revitalizing the skin around the temples and eyes.

But how exactly does this procedure work? Specialists performing temporal lifting at the OT.CO Clinic in Warsaw use advanced techniques that allow a precise modeling and lifting of the skin tissue. Through minimally invasive action, this procedure eliminates visible wrinkles, reduces skin sagging, and improves facial contours.

The benefits of temporal lifting are numerous. Firstly, the effects are immediate and long-lasting, allowing patients to enjoy a younger appearance without a long recovery. Additionally, skin elasticity is improved, which positively affects its firmness and tension.

The best specialists performing temporal lifting invite you to Warsaw's Bielany district, to the private hospital OT.CO Clinic. Their experience and professionalism guarantee patients' safety and satisfaction with the achieved results. Therefore, if you dream of refreshing your appearance and eliminating signs of aging, a reliable solution is temporal lifting by the best doctors in Poland.

Schedule a consultation with an aesthetic medicine doctor today.

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