zabierz mnie | take me home

# KALEIDOSCOPE

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

POLSKIE LINIE LOTNICZE
LOT
lot.com

## CZARNOGÓRA
MONTENEGRO

A STAR ALLIANCE MEMBER

KALEIDOSCOPE

06/2021 DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ KEFALINIĘ I WYBRZEŻE BUŁGARII | ZACHWYCAJĄCA SKANDYNAWIA | MY POLAND – ATRAKCJE DLA DZIECI | HANIA RANI | KUCHNIA GRUZIŃSKA

# NOWY NUMER
## JUŻ W SPRZEDAŻY!

www.elledeco.pl

@elledecorationpolska

@elle_decoration_polska

Zamów pojedynczy numer
lub prenumeratę na kultowy.pl

**PL**

**Szanowni Państwo,**

**wreszcie nadchodzi tak wyczekiwane przez nas wszystkich lato. Oddajemy do Państwa dyspozycji ponad sto kierunków, w tym – podobnie jak w ubiegłym roku – do ulubionych wakacyjnych miejsc w całej Europie. Ten sezon urlopowy może być pretekstem, aby odkryć Europę na nowo. Taką ukrytą perełką jest z pewnością Czarnogóra, która zaskoczy Państwa pięknym wybrzeżem czy malowniczymi górami na północy kraju. Swoich fanów ma z pewnością też Grecja – w te wakacje proponujemy aż 14 kierunków zarówno z Warszawy, jak i portów regionalnych: Wrocławia, Gdańska, Krakowa, Katowic, Poznania i Rzeszowa.**

**Niezależnie od tego, czy wybiorą się Państwo z nami do Grecji, Gruzji, Macedonii, Włoch czy Chorwacji, życzę Państwu udanych, słonecznych wakacji. Cieszę się, że rozpoczną się one już na pokładach naszych samolotów.**

**ENG**

Dear Ladies and Gentlemen,

This is the vacation we've been all waiting for. This year, we offer you as many as 100 destinations – including, just like last year- to your favorite holiday spots all over Europe. This holiday season can be an excuse to rediscover Europe. Montenegro is such a hidden gem, which will surprise you with its beautiful coast and picturesque mountains in the north of the country. Certainly, Greece also has its fans - this summer we offer as many as 14 connections both from Warsaw and the regional ports: Wroclaw, Gdansk, Krakow, Katowice, Poznan and Rzeszow.

Regardless of whether you will travel with us to Greece, Georgia, Macedonia, Italy, or Croatia, I wish you a happy and sunny vacation. I am glad that you'll be finally able to start your summer adventures on board of our planes.

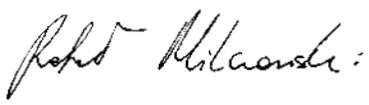
**HU**

Tisztelt Olvasóink!

Végre itt a nyár, amit mindannyian úgy vártunk. Idén több mint száz úti célból választhatnak utasaink. A tavalyi évhez hasonlóan kínálatunkban Európa legkedveltebb üdülőhelyei is szerepelnek. Az idei nyári szezon jó alkalomnak kínálkozik az újra nyitott kontinens újbóli felfedezésére. Európa egyik felfedezésre váró gyöngyszeme kétség kívül Montenegró, mely gyönyörű tengerpartjával és festői hegyeivel ejti ámulatba vendégeit. Természetesen megvan a maga rajongótábora Görögországnak is, ahova az idei szezonban 14 irányból indítunk járatokat, mind Varsóból, mind a régiós légi kikötőkből: Wrocławból, Gdańskból, Krakkóból, Katowicéből, Poznańból és Rzeszówból.

Függetlenül attól, hogy Görögországba, Grúziába, Észak-Macedóniába, Olaszországba vagy Horvátországba utaznak velünk, kívánok minden kedves utasunknak élményekben gazdag, napsütéses nyári szabadságot! Nagy örömömre szolgál, hogy ez a nyaralás már a mi repülőgépeink fedélzetén kezdetét veszi.

**Z lotniczym pozdrowieniem** | Best regards | Légi üdvözlettel



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

©ARCHIWUM PLL LOT OKŁADKA: JOYT/ADOBE STOCK

**PL**

Zdaniem lorda Byrona jedno z najpiękniejszych spotkań morza z lądem wydarzyło się na wybrzeżu Czarnogóry. Każdy, kto widział przypominającą fiord Zatokę Kotorską – Boka Kotorska po włosku oznacza usta, a w taki właśnie kształt układa się ona z góry – przyzna, że to jedno z bardziej urzekających miejsc na ziemi. Wysokie na ponad 1 tys. m skały schodzą tutaj wprost do morza, zostawiając jedynie nieco przestrzeni na urocze miasteczka i kameralne plaże. Trudno się w tych terenach nie zakochać, zamieszkiwano je od czasów starożytnych. Bogaciły się i rozkwitały dzięki krzyżującym się tu szlakom handlowym. Dziś bajkowy Kotor, wpisany na listę UNESCO, czy Perast, gdzie w średniowieczu budowano statki, to ulubione miejsca turystów z całego świata.

Mnie w Czarnogórze najbardziej jednak oczarowały góry – ponad 60 proc. powierzchni tego kraju leży powyżej 1 tys. m, a aż 10 proc. chronią parki narodowe. Z tamtejszych, przyprawiających o zawrót głowy krętych dróg i szlaków górskich odsłaniają się oszałamiające widoki. Dość wspomnieć chociażby ten na kanion rzeki Tary w Parku Narodowym Durmitor, trzeci pod względem głębokości kanion świata, czy te towarzyszące spacerom przez dziewicze lasy Parku Narodowego Biogradska Góra. I właśnie o nich piszę w tym wydaniu *Kaleidoscope*, gorąco polecając ten kierunek na zbliżające się wielkimi krokami wakacje.

**ENG**

According to Lord Byron, one of the most beautiful encounters between the sea and the land happened on the Montenegrin coast. Anyone who has seen the fjord-like Kotor Bay (Boka Kotorska in Italian means mouth, because that's what it resembles seen from above) will admit that this is one of the most captivating places on earth. The rocks, which are over 1000 m high descend directly into the sea, leaving little space for charming towns and intimate beaches. It is hard not to fall in love with these areas, which have been inhabited since the Ancient times. They grew rich and flourished thanks to trade routes, which intersect here. Today, the fairy-tale like Kotor, entered on the UNESCO list, or Perast, where ships were built in the Middle Ages, are favorite places for tourists from all over the world.

I, however, was most enchanted by the mountains - over 60 percent of this country lies above 1000 m, and as much as 10 percent is protected by national parks. The winding roads and mountain trails that inspire a lot of emotions offer stunning views. It is enough to mention the canyon of the Tara River, the third deepest canyon in the world, which cuts through the Durmitor National Park, or walking trails running through the virgin forests of the Biogradska Gora National Park. I am writing about them in this issue of Kaleidoscope and I strongly recommend this destination for the upcoming summer vacation.

Agnieszka Franus

**redaktor naczelna** | editor in chief
**Agnieszka Franus**

# Rozumiemy wyjątkowe potrzeby

## Niezmiennie od 10 lat

Od dekady Centrum Bankowości Prywatnej pomaga Klientom w podejmowaniu ważnych decyzji finansowych. Zależy nam na tym, by Klienci czuli się u nas wyjątkowo, dlatego stale udoskonalamy i unowocześniamy ofertę. Odpowiedzialnie zarządzamy portfelem Państwa aktywów finansowych o wartości 45 mld zł.

Bankowość Prywatna
— 10 lat —

Dziękujemy, że są Państwo z nami.

**WHATS' ON**

**8** **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

**TRAVEL**

**12** **Dlaczego warto odwiedzić Bułgarię**
Why? Bulgaria

**16** **Podróż życia: Czarnogóra**
Journey of a lifetime: Montenegro

**26** **Dlaczego warto odwiedzić Kefalinię**
Why? Kefalonia

**30** **Inspiracje: Skandynawia**
Inspirations: Scandinavia

**36** **Polska: miejsca dla dzieci**
My Poland: places for kids

**POLISH HITS**

**46** **Wywiad: Hania Rani**
Interview: **Hania Rani**

**SCIENCE**

**56** **Testy w kierunku koronawirusa**
Coronavirus tests

**TRENDS**

**64** **Good food: kuchnia gruzińska**
Georgian cuisine

**70** **Must have: Dodatki**
Accessories

**72** **Beauty: Nowości**
New products

**74** **Good address: Strefa prestiżu**
Prestige zone


© MARTYNA GALLA. ZOO WROCŁAW. ADOBE STOCK (2). SHUTTERSTOCK

KALEIDOSCOPE

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

BurdaInternational PL

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

ZARZĄD
Chief Executive Officer
**Alexander Sorg**
General Director Poland
**Justyna Namięta**

Chief Financial Officer
**Dobrosława Snarska-Pełka**

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

International Ad Sales Representatives
Italy: Mariolina Siclari, International Advertising Sales Director
T. +39 02. 91 32 34 66, mariolina.siclari@burda.com
burda community network
Germany: **Vanessa Noetzel**
T. +49 (89) 9250 3532, vanessa.noetzel@burda.com
**Michael Neuwirth**
T. +49 89 9250 3629, michael.neuwirth@burda.com
Austria & Switzerland: **Goran Vukota**
T. +41 44 81 02 146, goran.vukota@burda.com

France & Luxembourg: **Marion Badolle-Feick**
T. +33 1 72 71 25 24, marion.badolle-feick@burda.com
UK & Ireland: **Jeannine Soeldner**
T. +44 20 3440 5832, jeannine.soeldner@burda.com
USA, Canada & Mexico: **Salvatore Zammuto**
T. +1 212 884 48 24, salvatore.zammuto@burda.com
REKLAMA:
Burda Publishing Polska sp. z o.o.
Sekretariat Biura Reklamy / Advertising Secretariat
Tel. 022 360 36 03, fax. 22 360 39 80,

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

Baltona
DUTY FREE
HatHat
Kapelusze HatHat są dostępne w sklepach
Baltona Duty Free na lotniskach
oraz w sklepie internetowym sklep.baltona.pl
@hathat_hats

## FILM Film

### JAK RODZI SIĘ GNIEW How anger is born

**Londyn, lata 70. Trwa punkrockowa rewolucja. Początkująca projektantka mody Estella (wspaniała Emma Stone) jest bystra, kreatywna i zdeterminowana, by zdobyć sławę. Pewnego dnia na jej drodze staje ekscentryczna baronowa von Hellman (Emma Thompson), legenda mody. Ich relacja obudzi w Estelli ciemniejszą naturę i oto narodzi się żądna zemsty Cruella de Mon, którą znamy ze *101 dalmatyńczyków*. Nie będziecie się nudzić.**

London, the 70s. The punk rock revolution is underway. A young fashion designer, Estella (portrayed by the amazing Emma Stone) is bright, creative and determined to become famous. One day she meets eccentric baroness von Hellman (Emma Thompson), a fashion legend. Their relationship will awaken a darker nature in Estella, and the revenge-hungry Cruella de Mon we know from *101 Dalmatians* will be born . You won't be bored.

*Cruella*, **dir. Craig Gillespie**

### ...JAK JEDEN DZIEŃ Like one day

**Najstarszy w Polsce festiwal młodego kina Młodzi i Film w tym roku obchodzi 40. urodziny. Zaplanowano dwa konkursy: Pełnometrażowych Debiutów Fabularnych i Krótkometrażowych Debiutów Filmowych. Ponadto w setną rocznicę urodzin Andrzeja Munka odbędzie się wystawa plakatów z filmów reżysera i powróci kino na leżakach.**

The oldest festival of young cinema in Poland, Mlodzi i Film Festival, is celebrating its 40th anniversary this year. Two competitions have been planned: Full-Length Feature Debuts and Short Film Debuts. In addition, on the 100th anniversary of Andrzej Munk's birthday an exhibition of posters from the director's films will take place and the cinema in beach chairs will return.

**Młodzi i Film, 14–19.06, Koszalin**

### W DRODZE On the way

**Wreszcie możemy, a nawet powinniśmy zobaczyć najgłośniejszy film roku. *Nomadland* zgarnął m.in. trzy Oscary za: najlepszy film, reżyserię, a Frances McDormand za pierwszoplanową rolę. Oto historia Fern (kobiety po sześćdziesiątce), która – po tym jak w wyniku recesji traci cały dobytek – pakuje swojego vana i wyrusza w drogę jako współczesna nomadka.**

Finally, we can and should see the loudest movie of the year. *Nomadland* won, among others, three Oscar Awards for Best Film, Director, and Leading Role for Frances McDorman. This is the story of Fern who, after losing all her belongings as a result of the recession, packs her van and sets off as a modern nomad.

*Nomadland*, **dir. Chloé Zhao**

## MUZYKA Music

### PARTY TIME

**Ten krążek powstał z okazji 50. urodzin Piaska. Wokalista zaprosił ulubionych artystów, by napisali mu piosenki, wśród nich znaleźli się m.in. Kayah, Kuba Badach, Paulina Przybysz, Majka Jeżowska i Tomasz Organek. Jaki jest efekt tej wspólnej imprezy? Zadowoli wybrednych.**

This album was created for Piasek's 50th birthday. The singer invited his favorite artists to write songs for him, including Kayah, Kuba Badach, Paulina Przybysz, Majka Jeżowska and Tomasz Organek. The effect of this collaboration will satisfy even the pickiest audiences.

*50/50*, **Piasek, Mystic Production**

### NASTROJOWO Lyrical

**Piąty studyjny album polsko-niemieckiego duetu. Po ponad 10 latach wspólnej twórczości Paula (mieszkająca obecnie w Hamburgu) i Karol (warszawiak) wciąż wiedzą, jak pisać oraz komponować refleksyjny pop. Utwory na płycie powstały przed wybuchem pandemii.**

The fifth studio album of the Polish-German duo. After more than 10 years of collaboration Paul and Karol still know how to write and compose a heart-touching, contemplative pop. The music was created before the outbreak of the pandemic.

*Lifestrange*, **Paula i Karol, Mystic Production**

## BEZ ŚLADU? Without a trace?

**Pamiętacie kultowy *Piknik pod Wiszącą Skałą* Petera Weira z 1975 r.? Tym razem po powieść Joan Lindsay sięga jedna z najciekawszych polskich reżyserek Lena Frankiewicz, która wcześniej na narodowej scenie przygotowała wspaniałą interpretację opowiadania Kazimierza Brandysa *Jak być kochaną*. Rok 1900. W upalny dzień mieszkanki pensji pani Appleyard wybierają się na piknik w pobliżu Wiszącej Skały. Powróci tylko jedna z nich. Co zobaczyła? O czym opowie? Na deskach m.in. Ewa Wiśniewska, Małgorzata Kożuchowska i Oskar Hamerski.**

Do you remember the iconic *Picnic at Hanging Rock* by Peter Weir from 1975? This time, one of the most interesting Polish directors, Lena Frankiewicz, who is the author of a wonderful interpretation of Kazimierz Brandys's story *How to Be Loved* on the National Stage reaches out for Joan Lindsay's novel. The year 1900. On a hot day, the residents of Mrs. Appleyard's boarding house are having a picnic near Hanging Rock. Only one of them will return. What did she see? What will she say? In the play, we'll see, among others, Ewa Wiśniewska, Małgorzata Kożuchowska and Oskar Hamerski.

***Piknik pod Wiszącą Skałą* | *Picnic at Hanging Rock*, dir. Lena Frankiewicz, National Theater in Warsaw, Warsaw, premiere 29.05.**

© M. P.

KSIĄŻKI Books

## RZUCAMY WSZYSTKO? Drop everything?

**Adrian Markowski, prowadząc czytelnika po szlakach, bezdrożach i zakamarkach Bieszczadów, tworzy coś na kształt przewodnika z elementami reportażu o górach, byciu samemu ze sobą, o umiejętności przeżywania zachwytu nad naturą. I chociaż Bieszczady już nie tak dalekie i dzikie, wciąż pozostają wyzwaniem. Wciąż można je na nowo odkrywać. Jeśli macie to przed sobą – ta książka będzie dobrym pierwszym krokiem.**

Adrian Markowski, leading the reader along more and less known routes, wilderness and recesses of the Bieszczady Mountains, creates something like a guide with elements of reportage about the mountains, being alone with yourself, and about the ability to experience the nature. And although the Bieszczady Mountains are not so distant, virgin or wild, they still remain a challenge and they can still be rediscovered. If you haven't been to Bieszczady yet, this book will be a good first step.

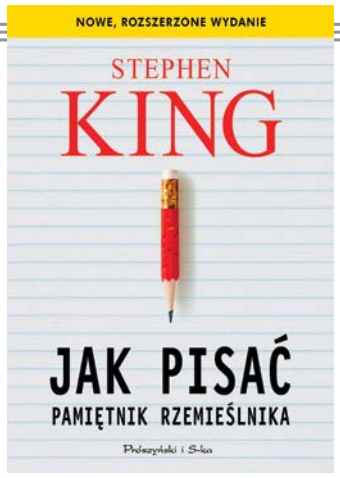
***Bieszczady. Dla tych, którzy lubią chodzić własnymi drogami*, Adrian Markowski, Wyd. Prószyński i S-ka**

## NIEBEZPIECZNA GRA
Dangerous game

***Wracaj do do domu, jeszcze czas. Ten, za kim idziesz, nie jest aż tyle wart* – słowami Korteza Wojciech Chmielarz zaczyna swój najnowszy kryminał *Wilkołak*. Tym razem detektyw Dawid Wolski, znany z poprzednich tomów, musi się zmierzyć z najważniejszą sprawą w życiu. Chodzi o pewną kobietę, która nie powinna żyć...**

*Come home, there's still time. The one you follow is not worth that much* - with the words of Kortez, Wojciech Chmielarz begins his latest crime story *Wilkołak*. This time detective Dawid Wolski, known from the previous volumes, has to deal with the most important matter in life. A woman.

***Wilkołak*, Wojciech Chmielarz, Wyd. Marginesy**




## PISAĆ KAŻDY MOŻE
Anyone can write

**Redaktor ma zawsze rację. Dużo czytać, jeszcze więcej pisać. Oto rady Stephena Kinga dla tych, którzy marzą o pisaniu. Przy okazji autor *Lśnienia* zdradza (w tym nowym, rozszerzonym wydaniu podręcznika) historie poszczególnych pomysłów.**

The editor is always right. Read a lot, write more. Here is Stephen King's advice for anyone who dreams of writing. The author of *The Shining* reveals (in the new, extended edition of the textbook) the stories behind individual ideas.

***Jak pisać. Pamiętnik rzemieślnika*, Stephen King, Wyd. Prószyński i S-ka**

## POWRÓT DO PRZESZŁOŚCI
Back to the past

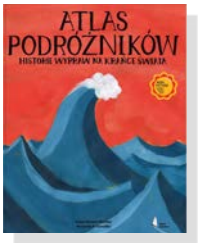
**Lata 90. w Polsce to czas szczególny. Ci, którzy wtedy żyli, z ciekawością i gumą Turbo w ustach obserwowali raczkujący kapitalizm. Wypożyczali kasety wideo i dumnie nosili pierwsze dżinsy Levi'sa. Co jeszcze królowało na ulicach? Odpowiedź w tym znakomitym reportażu.**

The 90s in Poland were a special time. Those who lived then watched the fledgling capitalism with curiosity and Turbo chewing gum in their mouth. They proudly wore their first Levi's jeans and rented VHS tapes with Hollywood productions. What else was popular? The answer is in this fantastic reportage.

***Sex, disco i kasety video*, Wojciech Przylipiak, Wyd. Muza**

# KSIĄŻKI NA DZIEŃ DZIECKA

## Books for Children's Day



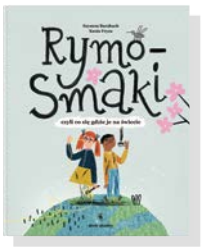

### MIŁO WAS POZNAĆ

Nice to meet you

**Pieszo, konno, na pokładzie statku – podróżnicy od wieków wyprawiali się w nieznane. Przeżywali niezwykłe przygody i wracali, by się nimi dzielić. Ten bogato ilustrowany album, nagrodzony prestiżową BolognaRagazzi Award 2019, opowie wam o takich właśnie odkrywcach z różnych epok.**

On foot, on horseback, on board a ship - travelers had been venturing into the unknown for centuries. They had amazing adventures and shared them once they came back. This richly illustrated album, awarded with the prestigious BolognaRagazzi Award 2019, will tell you about such explorers from different eras..

*Atlas podróżników*, **Isabel Minhós Martins, Wyd. Dwie Siostry**




### CZEMU WOK PRZYCIĄGA WZROK?

Wok around the clock

**Głodni? Jeśli tak, to po lekturze tej pysznej książki wasze brzuszki będą jeszcze bardziej burczeć (i trząść się ze śmiechu). Te absurdalne wierszyki i wesołe ilustracje zabiorą was bowiem w zwariowaną podróż dookoła świata tropem potraw i kulinarnych zwyczajów.**

Hungry? If so, after reading this delicious book, your tummies will be rumbling even more (and shaking with laughter). These absurd poems and cheerful illustrations will take you on a crazy culinary journey around the world.

*Rymosmaki*, **Szymon Barabach, Wyd. Dwie Siostry**

### DAWNO, DAWNO TEMU

Long time ago

**Uwaga! Gotowi na magiczną podróż po japońskich wierzeniach? To niezwykły, ponadczasowy świat pełen dziwnych stworzeń i zaskakujących wydarzeń. W wyprawie towarzyszyć wam będą piękne ilustracje ukazujące kulturę Kraju Kwitnącej Wiśni.**

Attention! Ready for a magical journey through Japanese beliefs? It is an amazing, timeless world full of strange creatures and surprising events. The expedition will be accompanied by beautiful illustrations showing the culture of the country of the blooming cherry trees.

*Mukashi, mukashi*, **Giusi Quarenghi, Wyd. Słowne**

### KAŻDEJ CHWILI SZKODA

Seizing the day

**Jeśli marzycie, by siąść za sterami samolotu i przeżywać podniebne historie – ta książka jest dla was. Anna Litwinek opowie wam o polskich lotniczkach i lotnikach, poskramiaczach metalowych smoków, szybownikach, a nawet kosmonautach. Szykujcie się na sporo wrażeń.**

If you dream of sitting behind the controls of a plane and experiencing sky-high adventures - this book is for you. Anna Litwinek will tell you about Polish male and female aviators, tamers of metal dragon, glider pilots and even cosmonauts.

*Awiatorzy*, **Anna Litwinek, Wyd. Znak**

### NAZWIJ UCZUCIA

Name the feeling

**Jak radzicie sobie ze złością i czym jest zazdrość? Jakie są wasze sposoby na smutek i zmartwienie? Na te i wiele innych dość skomplikowanych pytań odpowie Hallee Adelman w serii krótkich opowiastek zatytułowanych odpowiednio *Sposób na...***

How to deal with anger and what is jealousy? What are some of the remedies for sadness and worry? These and many other questions for little readers and their parents are answered by Hallee Adelman in a series of short stories titled *Way past* ...

*Sposób na zazdrość/zmartwienie/smutek, złość*, **Hallee Adelman, Wyd. Słowne**

© M.P.

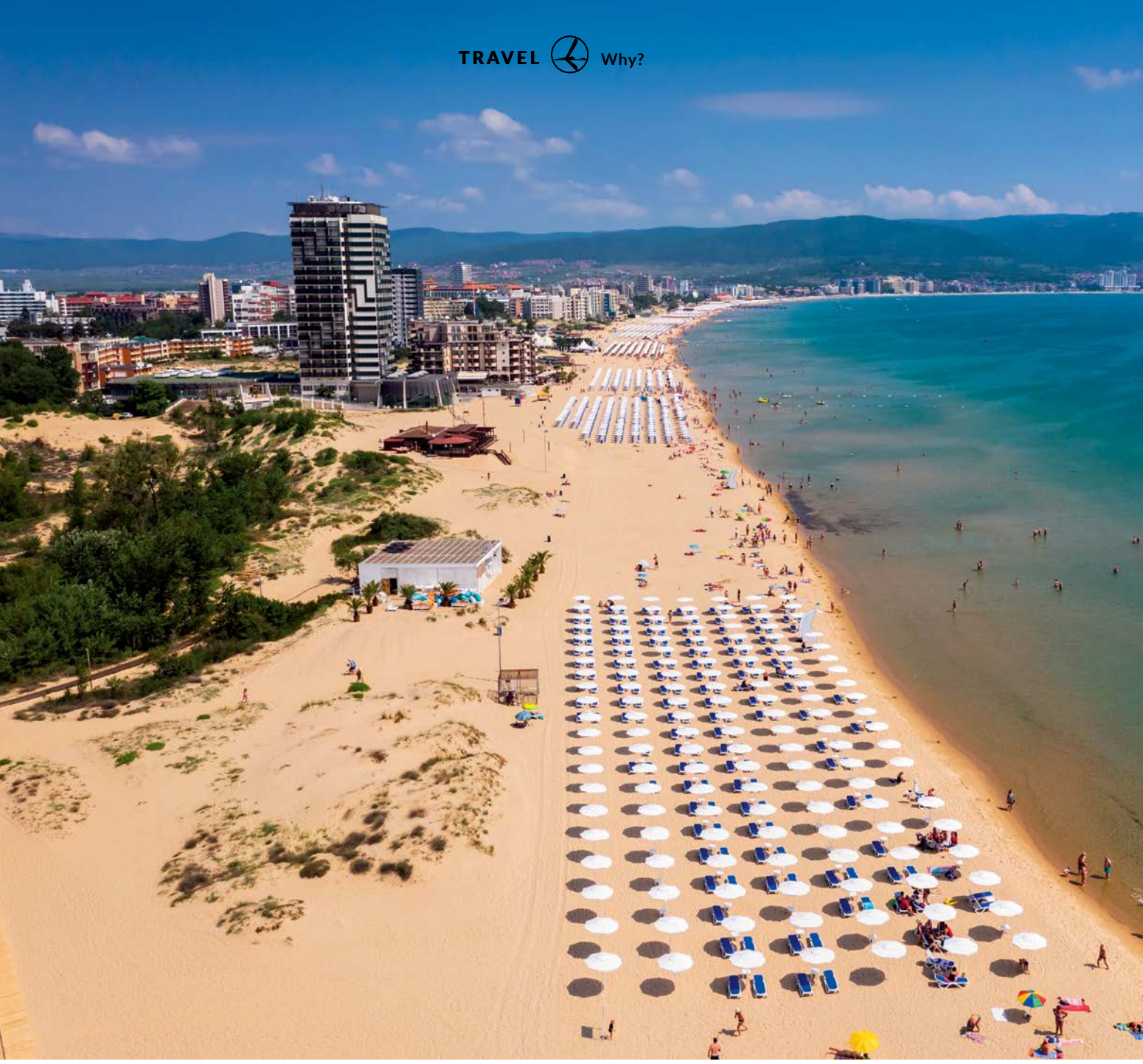
GÓRNOŚLĄSKA 6

# A New Spin on Powiśle

**GÓRNOŚLĄSKA 6** to ośmiopiętrowy budynek mieszczący: klimatycznie zaaranżowane przez barcelońskie studio Lazaro Rosa-Violin części wspólne, luksusowe mieszkania oraz penthouse o pow. 190 $m^2$ z prywatnym tarasem położonym na dachu. Wszystko to tworzy nową, unikalną przestrzeń w warszawskim Śródmieściu.

## Oddanie: jesień 2021 r.

Volumetric Polska Sp. z o.o. www.gornoslaska6.pl T: 664 130 140 sprzedaz@gornoslaska6.pl



# GDZIE PIASEK JEST ZŁOTY

## WHERE THE SAND IS GOLDEN

*tekst | by* **MAGDALENA RUDZKA**

**Bułgaria** jako wakacyjny cel znana jest Polakom od dziesięcioleci. Nadmorskie kurorty, jak Złote Piaski i Słoneczny Brzeg, przyprawiają o szybsze bicie serca wszystkich tych, którzy kochają ciepło, plaże, morze i dobrą zabawę.

**Bulgaria** has been a popular holiday destination for Poles for decades. Its seaside resorts, such as the Golden Sands and the Sunny Beach, makes the heart of those who love warmth, beaches, the sea, and good fun beat faster.

**1. Ogromna plaża kurortu Słoneczny Brzeg niedaleko Nesebyru.**

A huge beach of the Sunny Beach resort, near Nessebar.

**2. Kuchnia bułgarska pełna jest wpływów bałkańskich, greckich i tureckich. Królują w niej warzywa.**

The Bulgarian cuisine is full of Balkan, Greek and Turkish influences. Vegetables reign supreme in it.

2

3



1

4

**PL** Posiada jedną z najciekawszych części linii brzegowej Morza Czarnego, jej kultura i kuchnia to arcyciekawa mieszanka wpływów słowiańskich, greckich i tureckich. Przygodę z bułgarskim wybrzeżem większość turystów rozpoczyna w Warnie lub Burgas, bo to tu znajdują się świetnie skomunikowane lotniska. Stamtąd można wybrać dwa kierunki: udać się na północ, do miejsc takich jak Złote Piaski, Bałczik czy maleńka Kawarna, lub na nieco słynniejsze południe, do Nesebyru,

**ENG** Bulgaria has one of the most interesting stretches of the Black Sea coastline. The country's culture and cuisine reflects a fascinating blend of Slavic, Greek and Turkish influences. Most tourists begin their exploration of the Bulgarian coast in Varna or Burgas, as their airports are well served by public transport links. From there, you can head north to e.g. the Golden Sands, Balchik, or tiny Kavarna, or south, to the somewhat more famous Nesebar, Sozopol,

**3. Burgas, mimo że jest czwartym co do wielkości miastem Bułgarii, nie ma charakteru metropolii.**

Burgas, despite being the fourth largest city in Bulgaria, does not have the character of a metropolis.

**4. Miejska plaża w Burgas. W mieście jest też spore molo.**

A city beach in Burgas. There is also a large pier in the city.

**1. Najstarsza część Sozopolu, położona na malowniczym półwyspie.**

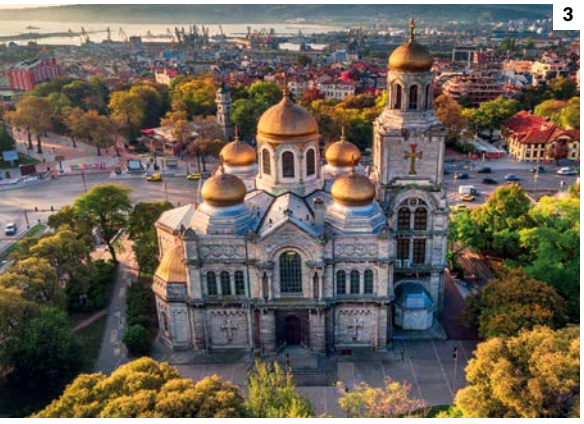
The oldest part of Sozopol, situated on a picturesque peninsula.

1

2

**2. Karnawałowa parada w Warnie.**

A Carnival parade in Varna.



3

**3. Sobór Zaśnięcia Matki Bożej w Warnie – prawosławna miejska katedra.**

The Dormition of the Mother of God Cathedral in Varna - an Orthodox city cathedral.

4

**4. W Warnie zachowały się w dobrym stanie łaźnie z czasów rzymskich.**

The Roman baths in Varna are in good condition.

© SHUTTERSTOCK (5), ADOBE STOCK (6)

Sozopolu, Słonecznego Brzegu i Primorska. Miejsca te są od siebie tak różne, jak różne potrafią być turystyczne gusta, więc w Bułgarii każdy znajdzie coś dla siebie, od urlopu w stylu all inclusive po kemping. Plażowanie kochają też sami Bułgarzy, którzy doskonale znają walory swojego wybrzeża. W związku z tym na zakątki całkowicie puste raczej trudno liczyć. Najlepsze miesiące na wakacje to czerwiec i wrzesień, zarówno ze względu na mniejszą liczbę turystów, jak i łagodniejszą pogodę.

## PODRÓŻ W CZASIE

Poszukiwacze autentyczności powinni udać się przede wszystkim do Nesebyru i Sozopolu. Oba miasteczka są położone na malowniczych półwyspach i mają historię sięgającą starożytnej Tracji – państwa obejmującego mniej więcej jedną trzecią dzisiejszej Bułgarii. W I w. n.e. Tracja stała się prowincją Cesarstwa Rzymskiego. Ne-

the Sunny Beach, or Primorsko. These places differ from each other as much as individual tastes do, so Bulgaria has something for everyone, from all-inclusive package tours to camping holidays. Going to the beach is also a favourite pastime among Bulgarians, who are very appreciative of their coastline. This makes it almost impossible to find a quiet spot anywhere. The best months to visit are June and September, as there are fewer tourists and the weather is a little milder.

## TIME TRAVEL

If authenticity is your thing, then your best bets are Nesebar and Sozopol. Both towns are situated on picturesque peninsulas and have a history dating back to ancient Thrace - a country that covered roughly a third of today's Bulgaria. In the 1st century AD, Thrace became a province of the Roman Empire. Nesebar is about 3,000 years old and is a UNESCO

1

2

3

**1. Drewniany wiatrak z XVIII w. stoi na grobli łączącej starą i nową część Nesebyru.**

A wooden windmill from the 18th century stands on a dike connecting the old and new parts of Nessebar.

**2. Ręcznie robione gliniane garnki do pieczenia to jeden z najlepszych zakupów, jakie można zrobić w Bułgarii.**

Handmade clay baking pots are one of the best purchases you can make in Bulgaria.

**3. Urokliwa zabudowa najstarszej części Nesebyru.**

Charming buildings of the oldest part of Nessebar.

sebyr ma ok. 3 tys. lat i został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Znajdziemy tu miejsca i obiekty pamiętające starożytność, średniowiecze i renesans. Do najstarszej części miasta prowadzi wąska grobla. Pełna drewnianych domów i ciasnych uliczek starówka jest jednym z najpiękniejszych miejsc w całej Bułgarii. Sozopol to z kolei starożytna Apollonia słynąca z olbrzymiego posągu Apollina przeniesionego do Rzymu przez cesarza Lukullusa. Starą nazwę do dziś upamiętnia odbywający się tu co roku festiwal filmowy.

## NAD ZATOKĄ BURGASKĄ

O ile Warna jest po prostu sporym miastem niemającym charakteru nadmorskiego kurortu, to Burgas, drugi z dużych ośrodków na bułgarskim wybrzeżu, zdecydowanie taki charakter ma. Leżący częściowo na mierzei, oprócz morza szczyci się dostępem do jeziora, podobnie jak polska Łeba. Zatoka Burgas z położonymi w jej pobliżu miasteczkami: Czernomorec, Pomorie, Sozopol i Primorsko, to zdecydowanie najbardziej urozmaicona i najładniejsza część bułgarskiego wybrzeża. ■

World Heritage site. It has places and objects that hark back to antiquity, the Middle Ages and the Renaissance. A narrow causeway leads to the oldest part of the town. The old town, which is full of wooden houses and narrow streets, is one of the most beautiful places in Bulgaria. Sozopol was known as Apollonia in Greek times. It was famous for a colossal statue of Apollo, which was later brought to Rome by the Emperor Marcus Lucullus. The old name is still commemorated in the name of an annual film festival.

## ON THE GULF OF BURGAS

While Varna is simply a city that lacks the character of a seaside resort, Burgas, the second largest centre on the Bulgarian coast, has no such shortcoming. It is partly located on a spit, and has, similarly to Leba in Poland, access to both the sea and a lake. The Gulf of Burgas with the nearby towns of Chernomorets, Pomorie, Sozopol and Primorsk, is by far the most varied and the most beautiful part of the Bulgarian coast. ■

**Betonowy most Djurdjevića nad rzeką Tarą. Ma 366 m długości.**

The 336 metre-long concrete Djurdjevica Tara Bridge over the Tara River.

# CZARNOGÓRA

## MONTENEGRO

*tekst | by* **AGNIESZKA FRANUS**

Ten kraj w ponad 60 procentach pokrywają góry. Poznajcie jedno z najmniej odkrytych miejsc w Europie.

Some 60 percent of this country is covered by mountains. Let's meet one of the most undiscovered places in Europe.

**PL** Przeczytałam kiedyś, że w Czarnogórze popularne są powiedzenia: „Jeśli masz potrzebę, żeby pracować, usiądź, poczekaj i zobaczysz, że ci minie" i „Kochaj swoje łóżko jak siebie samego" albo: „Jeżeli widzisz kogoś odpoczywającego, pomóż mu". Zaintrygowała mnie ta jawna pochwała nicnierobienia. Pomyślałam, że bardzo chciałabym zobaczyć kraj, w którym tak wysoko ceni się sztukę wypoczywania. Jak często dziś zapominamy o tym, że relaks też jest czymś absolutnie niezbędnym nam do życia. A wiadomo – warto się uczyć od najlepszych. Dlatego postanowiłam odwiedzić ten bałkański kraj wielkości woj. lubuskiego, który zamieszkuje niewiele ponad 600 tys. osób, a o którym lord Byron napisał z uznaniem, że podczas narodzin naszej planety najpiękniejsze spotkanie lądu i morza musiało mieć miejsce na wybrzeżu Czarnogóry. Czy więc można się dziwić, że w takim otoczeniu człowiek chciałby przede wszystkim odpoczywać? Z tym że ja zamiast na wybrzeże pojechałam w głąb kraju, prosto w góry.

**ENG** I once read that the following sayings are immensely popular in Montenegro: "If you feel the urge to work, sit down, and wait until it passes" and "Love your bed as you love yourself" or "If you see someone resting, join them". I was intrigued by this unashamed praise of doing nothing. And I developed a desire to see this country where the art of taking things easy is so highly valued. These days, we tend to forget that relaxation is essential to life. And it's worth learning from the best. That is why I decided to visit this Balkan country, which has an area roughly the size of Lubusz Voivodeship and a population of just over 600,000. Lord Byron wrote that during the birth of our planet, the most beautiful encounter of land and sea must have taken place on the coast of this country. Is it any wonder that people like to relax in such idyllic surroundings? I, however, decided to skip the coast and head for the mountains.

**Polodowcowe Jezioro Czarne leży na północy Czarnogóry, u stóp góry Meded, jednego ze szczytów gór Durmitor.**

Black Lake is a stunning glacial lake in the north of Montenegro, at the foot of Mount Meded, one of the peaks of the Durmitor Mountains.

**Zdj. po prawej: owce przy jeziorze Vrazje w Parku Narodowym Durmitor (ma powierzchnię 32 100 ha, a jego teren wpisany jest na listę UNESCO).**

On the right: sheep near Lake Vrazje in the Durmitor National Park with an area of 32,100 ha. The Park is included on the UNESCO list.

## MŁODY STARY KRAJ

Osadnictwo pojawiło się tutaj już w starożytności, jakieś 1 tys. lat p.n.e., i były to plemiona, które na leśnych wzgórzach wznosiły konstrukcje przypominające forty. Potem przybyli Ilirowie i zorganizowali własne państwo. Znaleziono tu też ślady greckich kolonii oraz obecności Celtów. Potem kontrolę nad tymi terenami przejęli Rzymianie, którzy tę część swojego imperium nazwali Dalmacją, po nich byli Bizantyjczycy, w VII w. osiedlili się tu Słowianie i dwa wieki później stworzyli Królestwo Zety. Niestety ekspansja Imperium Osmańskiego doprowadziła do przejęcia kontroli nad częścią Czarnogóry przez Turków (nie udało im się tylko podbić górskiej, północnej części kraju). Niepodległość Czarnogóra odzyskała pod koniec XIX w. i stała się niezależnym państwem. Jednak już po I wojnie światowej została przyłączona do Królestwa Serbów, Chorwatów i Słoweńców, które w 1929 r. zmieniło nazwę na Królestwo Jugosłowiańskie.

Po II wojnie światowej weszła w skład Republiki Jugosławii, a po jej rozpadzie w 1991 r. razem z Serbią utworzyły nowe państwo SR Jugosławii. W 2006 r. w wyniku referendum Czarnogóra oddzieliła się od Serbii, by stać się samodzielnym państwem ze stolicą w Podgoricy.

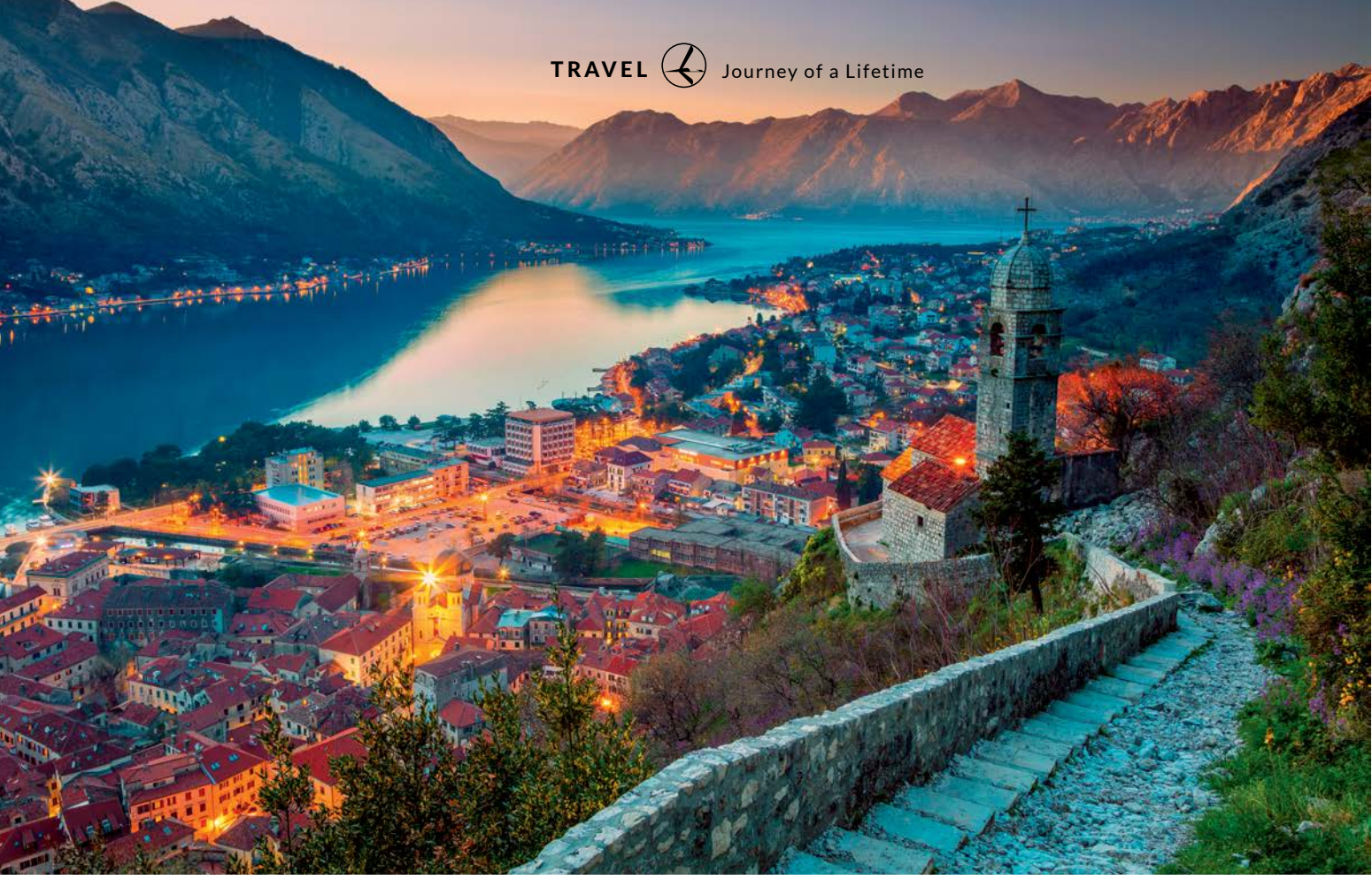
## GÓRY PEŁNE WODY

Ponad 60 proc. powierzchni Czarnogóry wznosi się powyżej 1 tys. m i sięga do 2534 m

## A YOUNG OLD COUNTRY

The territory of what is now Montenegro was first settled around 1,000 BC. People started building fort-like structures on the forested hills. Then the Illyrians came and created their own state. Traces of Greek colonies and signs that Celtic tribes once inhabited the area have also been found. The Romans later conquered the region. They named this part of their empire Dalmatia. They were followed by the Byzantines. Slavic tribes settled here in the 7th century and created the Principality of Zeta two centuries later. Unfortunately, the expansion of the Ottoman Empire led to some of Montenegro being taken by the Turks (the only area they failed to conquer was the mountainous northern part of the country). Montenegro briefly became an independent country at the end of the 19th century.

Following World War II, it was incorporated into the Kingdom of Serbs, Croats and Slovenes, which changed its name to the Kingdom of Yugoslavia in 1929. After World War II, it became part of the Republic of Yugoslavia, and after its collapse in 1991, it formed a new state, the Socialist Federal Republic of Yugoslavia with Serbia. Following a referendum held in 2006, Montenegro separated from Serbia to become an independent state with its capital in Podgorica.



n.p.m. Tyle liczy sobie Zla Kolata, najwyższy szczyt Gór Przeklętych. 10 m mniej ma Bobotov Kuk, najwyższa góra masywu Durmitor, w którym prawie 50 szczytów przekracza wysokość 2 tys. m. Ona sama ma kształt piramidy i razem ze szczytami Bezimeni Vrh i Devojka tworzy tzw. Podporę Nieba (Soa Nebeska). Najbardziej cenny przyrodniczo fragment Durmitoru został objęty parkiem narodowym o tej samej nazwie i wpisany na listę UNESCO. Durmitor to po celtycku „góry pełne wody" i rzeczywiście tutejsze wapienne skały pod tym względem kryją wiele niespodzianek – podziemnych strumieni, wodospadów, wywierzysk, jaskiń z bogatą szatą naciekową, która przez miliony lat tworzyła się w tym niedostępnym i odludnym kompleksie. Są dzikie, pożłobione przepastnymi kanionami wartko płynących rzek. Zlodowacenia pozostawiły tu aż 18 jezior nazywanych Górskimi Oczami. Jednym z najciekawszych jest Crno Jezero (Jezioro Czarne) położone niedaleko miejscowości Žabljak, w której nocuję. Nazywana jest ona zimową stolicą Czarnogóry, choć latem też jest tutaj co robić. Piękne dziewicze trasy trekkingowe zaczynają się tuż za rogatkami miasteczka, bo ono samo leży na wysokości aż 1456 m n.p.m. Do Jeziora Czarnego idzie się stąd kilkadziesiąt minut.

## MOUNTAINS FULL OF WATER

Over 60 percent of Montenegro is 1,000 m asl, and its highest point, Zla Kolata, the highest peak of the Cursed Mountains, is 2,534 meters asl. It's only 11 metres higher than Bobotov Kuk, the highest mountain of the Durmitor Massif, which has almost 50 peaks exceeding 2,000 m. The mountain itself resembles a pyramid, and together with Bezimeni Vrh and Devojka, it forms the "Support of Heaven" (Soa Nebeska). The most valuable natural part of the Durmitor included in the national park of the same

**Otoczone z trzech stron masywami górskimi Lovćen i Vrmac urocze miasteczko Dobrota leżące w sąsiedztwie Kotoru.**

The beautiful port city of Kotor (south-west part of Montenegro) is surrounded by mountain ranges: Lovcen, Vrmac and Dobrota from three sides.

**Boczek to jeden z podstawowych składników kuchni bałkańskiej.**

Bacon is one of the basic ingredients of Balkan cuisine.

# Czarnogóra jest wielkości województwa lubuskiego. Liczy niewiele ponad 600 tys. mieszkańców.

Montenegro has an area roughly the size of Lubusz Voivodeship and a population of just over 600,000.

**1. Czarnogórskie lasy to dobre miejsce wypoczynku, tylko uwaga na dziki, jelenie i lisy, a czasem wilki i niedźwiedzie.**

Montenegrin forests are a good place to rest. Just watch out for wild boars, deer and foxes, and sometimes wolves and bears.

**2. Kamienna wieża zegarowa z XIX w. w Starym Barze (część Baru – miasta warownego, którego powstanie datuje się na VI w.).**

A stone clock tower from the 19th c. in Stary Bar (a part of Bar, a fortified city, which dates back to the 6th c.)

**3. Freski w monastyrze Ostrog (klasztor prawosławny) położonym częściowo w skałach ponad Równiną Bjelopavlicką.**

Frescoes in the Monastery of Ostrog (Orthodox monastery), located partly in the rocks above the Bjelopavlice Plain.

Właściwie to składa się ono z dwóch oczek połączonych wąskim kanałem, który latem wysycha i tworzy wówczas dwa odrębne zbiorniki – Małe i Wielkie Jezioro. W ich tle wznosi się majestatyczna góra Meded. Otoczone lasami Jezioro Czarne to najgłębsze z tutejszych jezior – dno znajduje się prawie 50 m poniżej jego tafli. Woda jest tu krystalicznie czysta, podobnie jak powietrze, dlatego warto wybrać się na spacer biegnącą dookoła niego ścieżką o długości 3,5 km. Wody jeziora zasilają źródła krasowe. Ciekawostką jest, że podobno wypełnia się ono wodą po zimie w ciągu dwóch dni. A spływającym potokom wody towarzyszy potężny huk.

## ŁZY EUROPY

Tak nazywa się Tara, najdłuższa rzeka Czarnogóry. Przez miliony lat cierpliwie żłobiła wapienne podłoże, aż powstał nie tylko najgłębszy kanion w Europie, ale też trzeci pod względem głębokości po kanionie Colca i Wielkim Kanionie Kolorado na świecie. O ścianach skalnych sięgających nawet 1333 m. Nad nią w 1940 r. zbudowano jeden z najwspanialszych przykładów architektury mostowej.

name is a UNESCO World Heritage Site. “Durmitor” is an ancient Celtic word for "mountains full of water" and the limestone rocks hide many surprises - underground streams, waterfalls, karst springs, and caves with rich dripstone formations, which have been formed over millions of years in this inaccessible and desolate complex. They are wild and gouged by the deep canyons of rapidly flowing rivers. Glaciation left as many as 18 lakes, which are together called Górskie Oczy. One of the most interesting is Crno Jezero (Black Lake), located near the town of Žabljak, where I happen to be staying overnight. This small town is known as the winter capital of Montenegro, although there is no shortage of things to do here in summer either. Beautiful untouched trekking routes start right outside the outskirts of the town, which is 1,456 m asl. It takes half an hour (give or take a few minutes) to get to Black Lake on foot. The “lake” is actually two bodies of water connected by a narrow channel. The channel dries up in summer to form Small Lake and Big Lake. Majestic Mount Meded rises in the back-

Most Durdevića był swego czasu najdłuższym żelbetowym mostem łukowym w Europie. Jego budowa wymagała wykonania największego na świecie drewnianego rusztowania. Ma 366 m długości i rozpięty jest na wysokości ok. 170 m – łączy miejscowości Budecevica i Trešnjica. Widok z mostu przyprawia o zawrót głowy.

Tara ma niesamowity zielony, właściwie szmaragdowy kolor i wydaje się strumykiem wci-

ground. Black Lake is surrounded by forests, and at 50 m, is the deepest lake in the area. The water here is crystal clear, and so is the air, so it's worth taking a walk along the 3.5 km-long path that runs around it. The waters of the lake are fed by karst springs. Curiously, it is said to fill up with water within two days after winter and the flowing streams of water are accompanied by a mighty roar.

**Źródło rzeki Crnojevića (ma dł. 13 km) znajduje się w jaskini Obod, a ujście w Jeziorze Szkoderskim (na granicy Albanii i Czarnogóry).**

The source of the Crnojevica River (13 km long) is located in the Obod Cave and its mouth in Lake Skadar (on the border of Albania and Montenegro).

## Lord Byron napisał z uznaniem, że podczas narodzin naszej planety najpiękniejsze spotkanie lądu i morza musiało się odbyć na wybrzeżu Czarnogóry.

Lord Byron wrote that during the birth of our planet, the most beautiful encounter of land and sea must have taken place on the coast of Montenegro.

śniętym między skalne, bardzo strome, niemalże pionowe ściany. W porastającej je leśnej gęstwinie żyją wilki, lisy, a nawet niedźwiedzie, właściwie nic się tu nie zmieniło od epoki lodowcowej, tak bardzo niedostępny jest to teren. Sama Tara jest idealną górską rzeką, na której organizowane są raftingi. W restauracji przy moście warto się napić kawy, by ruszyć w kolejny etap podróży, który wiedzie wzdłuż kanionu Tary widowiskową trasą P14, z mnó-

### TEARS OF EUROPE

This is how the Tara, the longest river in Montenegro, is known. For millions of years, it patiently gouged the limestone ground until it not only formed the deepest canyon in Europe, but also the third deepest canyon in the world, after the Colca Canyon (ARE, Peru) and the Grand Canyon (AZ, USA), with rock walls as high as 1,333 m. The Durdevica Tara Bridge, an impressive example of bridge architecture, was built over it in 1940. It was once the longest reinforced concrete arch bridge in Europe. Its construction required putting up the largest wooden scaffolding in the world. It is 366 m long and hangs at a height of about 170 m. The bridge connects the villages of Budedevica and Tresnjica. The view is sure to give you a huge adrenaline rush. The Tara has an amazingly green, or actually emerald colour, and seems to be a stream squeezed between almost vertical rock walls. Wolves, foxes, and even bears live in the thick forest here. Practically nothing has changed since the Ice Age - the area is as inaccessible as it ever was. The Tara itself is a mountain river ideal for rafting. It's worth having a coffee in the restaurant by the bridge before ta-

stwem tuneli, zakrętów i odbierających oddech urwisk, aż do miejscowości Mojkovac.

## BIOGRADSKA GORA

Król Nikola, który w 1878 r. dotarł nad jezioro Biogradsko, tak się nim zachwycił, że miejscowi ludzie podarowali mu te tereny w prezencie. On zaś postanowił je ochronić. Dzięki temu ocalał tu m.in. pierwotny las z drzewami mającymi nawet 500 lat i wysokimi na 60 m. Rosną tu wspaniałe buki, jodły, jesiony, wiązy i klony. Od 1952 r. stanowią one część parku narodowego, gdzie żyje 200 gatunków ptaków, 80 gatunków motyli i jest siedem polodowcowych, wysokogórskich, krystalicznie czystych jezior. Biogradsko ma również szmaragdowy kolor. Spacer wokół tego chyba najbardziej romantycznego z czarnogórskich jezior to obowiązkowy punkt programu. A potem trzeba zrobić sobie piknik albo wynająć łódź i spędzić resztę dnia, delektując się ciszą i zapachem olejków eterycznych unoszących się w powietrzu, od których aż kręci w nosie.

## ROZCZOCHRANY PELIKAN

A właściwie kędzierzawy, za sprawą swojej trochę niegrzecznej fryzury, która nadaje mu ten łobuzerski wygląd. Jest on symbolem

king the next stage of the journey along the picturesque P14 route running beside Tara Canyon all the way to Mojkovac, with lots of tunnels, bends and breath-taking bluffs.

## BIOGRADSKA GORA

King Nikola, who came to Lake Biogradsko in 1878, was so delighted with it that the local people gave him the area as a gift. In return, he decided to protect it. As a result, a primeval forest with trees that are up to 500 years old and 60 m high has been preserved. Wonderful beeches, firs, ashes, elms and maples all grow here. Since 1952, it has been part of a national park with 200 species of birds, 80 species of butterflies, and seven glacial, high-mountain, crystal-clear lakes. Biogradsko also has an emerald colour. A walk around this, arguably the most romantic of all the Montenegrin lakes, is a must. After that, you can have a picnic or rent a boat and spend the rest of the day enjoying the silence. The scent of the essential oils in the air will tickle your nose.

## DISHEVELLED PELICAN

Actually, I should say curly-haired as it has a bit of a naughty hairdo that gives it its mischievous look. It is a symbol of another

**1. Tara to najdłuższa rzeka Czarnogóry, ma długość 144 km. Jej kanion to świetne miejsce na rafting (spływy organizowane są zwykle od połowy kwietnia).**

The 144-kilometre-long Tara is the longest river in Montenegro. Its canyon is a great place for rafting (usually organized from mid-April).

**Góry na terenie kraju kryją wiele niespodzianek: podziemne strumienie, wodospady czy jaskinie.**

The mountains of Montenegro hide many surprises: underground streams, waterfalls and caves.

© ADOBE STOCK (4), ISTOCK (2), SHUTTERSTOCK (5)

kolejnego parku narodowego Czarnogóry – Jeziora Szkoderskiego. Położone 30 km od Podgoricy, przy granicy z Albanią, jest największym jeziorem Bałkanów – jego powierzchnia zmienia się w zależności od sezonu i dochodzi nawet do 530 km², a kształtem przypomina delfina. Otoczone górami chroni obszary cenne ornitologicznie i ichtiologicznie – można tu spotkać aż 280 gatunków ptaków i ok. 50 gatunków ryb, w tym kilka endemitów.

Do najciekawszych jego mieszkańców należą właśnie pelikany kędzierzawe, jedne z najcięższych ptaków latających, o nawet 3,5-metrowej rozpiętości skrzydeł. Gniazdują one w koloniach i łowią ryby w bardzo charakterystyczny sposób – używając dzioba jako sieci. Podobno w worku pod nim mogą pomieścić kilkanaście litrów wody z rybami.

Najlepszy widok na jezioro roztacza się z punktu nazwanego Pavlova Strana, gdzie przypomina ono rzekę opływającą łukiem potężną górę.

Warto spędzić tu więcej czasu, zwiedzając monastyry, wzniesione na wyspach fortece i senne wioski, a potem wypłynąć w rejs. I relaksując się na pokładzie, sycić oczy widokami, które zostają z nami na długo. ■

Montenegrin national park - Skadar Lake. Located 30 km from Podgorica, Skadar is the largest lake in the Balkans. Its surface area varies depending on the season, but can be as large as 530 km², and its shape resembles a dolphin. Surrounded by mountains, the park serves as a nature preserve for many valuable specimens of the ornithological and ichthyological classes – there are as many as 280 species of birds and about 50 species of fish, including several endemic ones.

The most interesting of its inhabitants is the aforementioned Dalmatian pelican, one of the heaviest flying birds, with a wingspan of up to 3.5 m. They nest in colonies and catch fish by using their beak as a net. The bird has a bag underneath its beak that can hold several litres of water with fish. The best view of the lake is from the point called Pavlova Strana, where it resembles a river flowing around a massive mountain. It's worth spending more time here exploring monasteries, island fortresses, and sleepy villages, and then taking a cruise. And while relaxing on the deck, you can feast your eyes on the views. You won't be able to forget them. ■

# UKRYTY SKARB

## GREECE'S HIDDEN TREASURE

*tekst | by* **MAGDALENA RUDZKA**

**Kefalinia to największa z Wysp Jońskich, sąsiadka Zakintos i Itaki. Ale to prawdopodobnie właśnie z niej pochodził Odyseusz. Dziś jest określana jako najpilniej strzeżona tajemnica Grecji i coś w tym jest.**

**Kefalonia** (or Cephalonia) is the largest of the Ionian islands, and lies between Zakynthos and Ithaca. Kefalonia is most likely the "Ithaca" of Odysseus, referred to in the Iliad and the Odyssey. It is often described as "Greece's best kept secret" and not without reason.

**PL** Zanim Wyspy Jońskie znalazły się na stałe w granicach dzisiejszej Grecji, należały do Królestwa Sycylii, Wenecji, Francji, Rosji, Turcji i Wielkiej Brytanii. Współczesna Kefalinia to wciąż jednak nie do końca odkryta grecka perełka, pusta i nieco przyćmiona przez słynniejszego jońskiego sąsiada – Zakintos. Mimo że znajdziemy tu np. jedną z 30 najpiękniejszych plaż świata, Kefalinia wciąż opiera się masowej turystyce i zachowuje urok greckiej codzienności. Nawet stolica wyspy – Argostoli, zamieszkana zaledwie przez 10 tys. ludzi, jest raczej miasteczkiem niż miastem. Kameralna i pełna niskiej, willowej zabudowy jest świetnym miejscem na rozpoczęcie przygody z Kefalinią. To zresztą tu znajduje się jedyne na wyspie lotnisko.

**Assos to jedno z najbardziej malowniczych miejsc na całej wyspie. Dwa kroki od miasteczka znajdują się ruiny weneckiej fortecy.**

Assos is one of the most picturesque places on the island. There are two steps from the town are the ruins of a Venetian fortress.

**ENG**

Before the Ionian Islands became part of Greece, they had belonged to the Kingdom of Sicily, Venice, France, Russia, Turkey and Britain. Contemporary Kefalonia is an undiscovered Greek gem, empty and slightly overshadowed by its more famous Ionian neighbour, Zakynthos.

Although it has one of the 30 most beautiful beaches in the world, Kefalonia still resists mass tourism and retains the charm of everyday Greek life. Even the capital of the island, Argostoli, has a population of only 10,000. Intimate and full of low, residential buildings, it is a great place to start your adventure with Kefalonia. It is here that the only airport on the island is located.

**Woda jeziora w jaskini Melissani jest tak przejrzysta, że na łódce ma się wrażenie unoszenia się w powietrzu.**

The water of the lake in the Melissani Cave is so clear that the boat feels like it is floating in the air.

1

2

3

4

**1. Plaża Myrtos uważana za jedną z najpiękniejszych nie tylko w regionie Morza Śródziemnego, ale i na świecie.**

Myrtos Beach is considered one of the most beautiful beaches not only in the Mediterranean, but also in the world.

**2. W góry warto się wybrać dla widoków, oraz, by zwiedzić klasztor Agios Gerasimos.**

It is worth going to the mountains not only for the views, but also to visit the Agios Gerasimos monastery.

**3. Tawerny Kefalinii, które zachowały kameralny, tradycyjny charakter, podają świetne owoce morza.**

The taverns of Kefalonia not only serve great seafood, but also maintain an intimate, traditional character.

**4. Urocza zabudowa miasteczka Fiskardo. Podobnie wygląda cała Kefalinia.**

Charming buildings of the town of Fiskardo. Whole Kefalonia looks similar.

© SHUTTERSTOCK (9)

## BEZLUDNE PLAŻE

Kefalinia słynie ze spektakularnych plaż. Pokryte białymi kamieniami sprawiają, że woda wydaje się wyjątkowo turkusowa. Najbardziej znana, położona u stóp klifu plaża Myrtos, urodą mogłaby śmiało konkurować z Zatoką Wraku na Zakintos. Nie dość, że jest równie piękna, to jeszcze łatwiej dostępna. Ale plaż na Kefalinii jest dużo więcej, można znaleźć nawet takie, na których prawie nikogo nie ma. Grywają nawet w hollywoodzkich filmach, jak np. plaża Antisamos w *Kapitanie Corelli*. Jeśli na pięknej Myrtos będzie tłok, można jechać na Petani – jest prawie identyczna, ale mniej znana.

## UWAGA NA KOZY

Najlepszym pomysłem na zwiedzenie Kefalinii jest wypożyczenie samochodu lub skutera. Wyspa, mimo że większa na przykład od najsłynniejszych wysepek archipelagu Cyklad, jest wciąż na tyle mała, że można ją objechać

## SECLUDED BEACHES

Kefalonia is famous for its spectacular beaches. Their white sand makes the water appear bright turquoise. The most famous beach, located at the foot of the cliff, Myrtos, could easily compete with "Shipwreck Bay" in Zakynthos for sheer beauty. And it's more easily accessible into the bargain. But there are many more beaches in Kefalonia, some of them virtually deserted. Some have even appeared in Hollywood movies, e.g. Antisamos Beach in *Captain Corelli's Mandolin*. If you find beautiful Myrtos too crowded, you can always go to Petani. It's almost identical, but not as well known.

## BEWARE OF GOATS

The best way to visit Kefalonia is to rent a car or a scooter. Although the island is larger than e.g. the most famous islets of the Cyclades archipelago, it's still small enough to go around in one day. However, it's

1

2

**1. Plaża Xi wyróżnia się na Kefalinii – nie jest biała, tylko pomarańczowa.**

Xi Beach stands out in Kefalonia - it is not white, but orange

**2. Latarnia morska św. Teodora w Argostoli wyróżnia się architekturą inspirowaną budowlami starożytnej Grecji.**

The Lighthouse of Saint Theodore in Argostoli is inspired by buildings of ancient Greece.

**3. Obchody dnia św. Gerasimosa, patrona wyspy.**

Celebration of the day of St. Gerasimos, the patron the island.

3

w jeden dzień. Lepiej jednak się nie śpieszyć i rozłożyć taki objazd przynajmniej na dwa dni. Środek transportu pozwoli nie tyko cieszyć się z małych, dzikich zatoczek i dziewiczych plaż, obejrzeć wszystkie urokliwe miasteczka, ale i docenić góry wypełniające serce wyspy. Najwyższa z nich, Ainos, wznosi się ponad taflę morza na ponad 1,6 tys. m. Widoki z góry są niewiarygodne, trzeba jednak pamiętać, że kręte i wąskie drogi Kefalinii wymagają dobrego i bystrego kierowcy. Często są też opanowane przez wszechobecne tutaj kozy.

## GEOLOGICZNY FENOMEN

Wyspa słynie też z bardzo ciekawych tworów geologicznych. W tutejszych białych skałach mnóstwo jest jaskiń, a najsłynniejszą z nich jest Melissani – w mitologii opisana jako jaskinia nimf. Niegdyś jej kopuła się zawaliła, tworząc cenotę – rodzaj naturalnej studni krasowej. Po znajdującym się w Melissani jeziorze – będącym mieszaniną wód słodkich i słonych – można pływać łódką. Szczególnie pięknie wygląda w południe, kiedy przez otwarty strop wpadają tu promienie słońca. Wtedy przydaje się aparat. ■

better to take things easy and give it at least two days. You can enjoy the small, wild coves and pristine beaches, visit all the charming towns, and explore the mountains that occupy the heart of the island. The highest of them, Ainos, rises to over 1600 m asl. The views from the top are unbelievable, but you have to remember that the winding and narrow roads of Kefalonia will test your driving skills and your reflexes, as the island's ubiquitous goats often lay claim to them.

## GEOLOGICAL PHENOMENON

Kefalonia is also famous for its curious geological formations. There are many caves in the island's white rocks, the most famous being Melissani - described in Greek mythology as a cave of nymphs. Its dome collapsed to create a cenote (a kind of a natural karst well formed in the rock). You can go boating on the lake in Melissani – which has a mixture of fresh and salt waters. It looks especially beautiful at noon, when the sun shines through the open ceiling. You will want to have your camera handy. ■

**Norwegia. Widok ze szczytu Reinebringen (wznosi się na wysokość 448 m n.p.m.) na wioskę Reine i fiord na Lofotach.**

Norway. View from Reinebringen peak (448 m asl) over the village of Reine and the Lofoten fjord.

# DZIKIE PIĘKNO

## WILD BEAUTY

**Na północy Europy są miejsca tak dziewicze, że wędrując tamtejszymi szlakami, często będziemy na nich całkiem sami. Tam rządzi przyroda, a mieszkańcy jej w tym nie przeszkadzają.**

In the north of Europe, there are places so unexplored that while wandering the local routes, we won't often meet another living soul. Nature rules there and the inhabitants do not interfere with it.

**Norwegia. Preikestolen, czyli zawieszona 604 m ponad wodami Lysefjordu skała, to jeden z najbardziej niezwykłych punktów widokowych na świecie.**

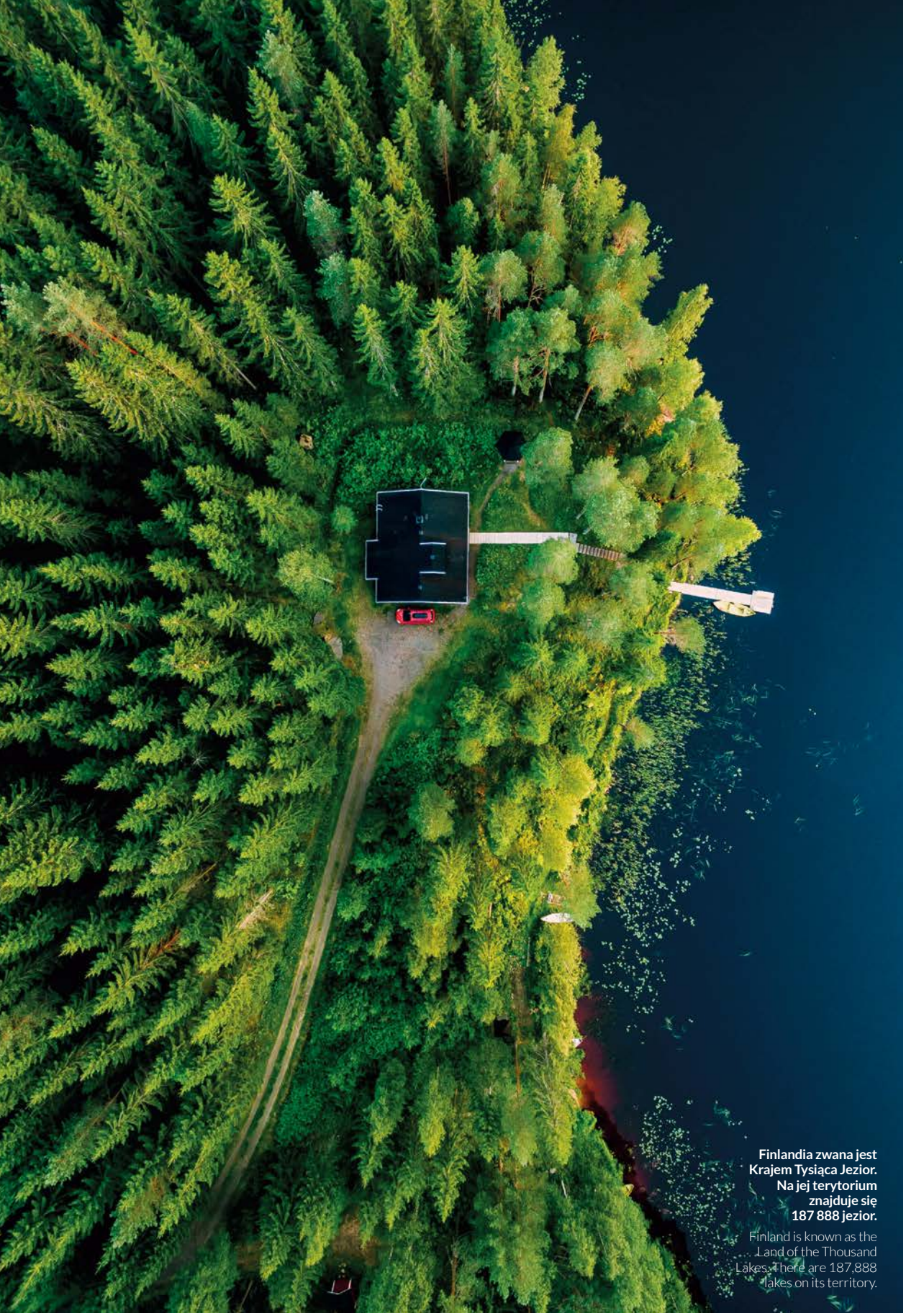
Norway. Preikestolen, a rock suspended 604 m above the waters of the Lysefjord, is one of the most unusual viewpoints in the world.

**Szwecja. Domki letniskowe na Gotlandii.**

Sweden. Cabins on Gotland.

**Dania. Latarnia morska na Mykines, czyli najdalej na zachód wysuniętej wyspy wchodzącej w skład Wysp Owczych.**

Denmark. The lighthouse on Mykines, which is the westernmost island of the Faroe Islands.



**Finlandia zwana jest Krajem Tysiąca Jezior. Na jej terytorium znajduje się 187 888 jezior.**

Finland is known as the Land of the Thousand Lakes. There are 187,888 lakes on its territory.

**Norwegia. To jeden z najbardziej górzystych krajów świata – znaczną jego część zajmują Góry Skandynawskie. 460 m to średnia wysokość terenu w Norwegii.**

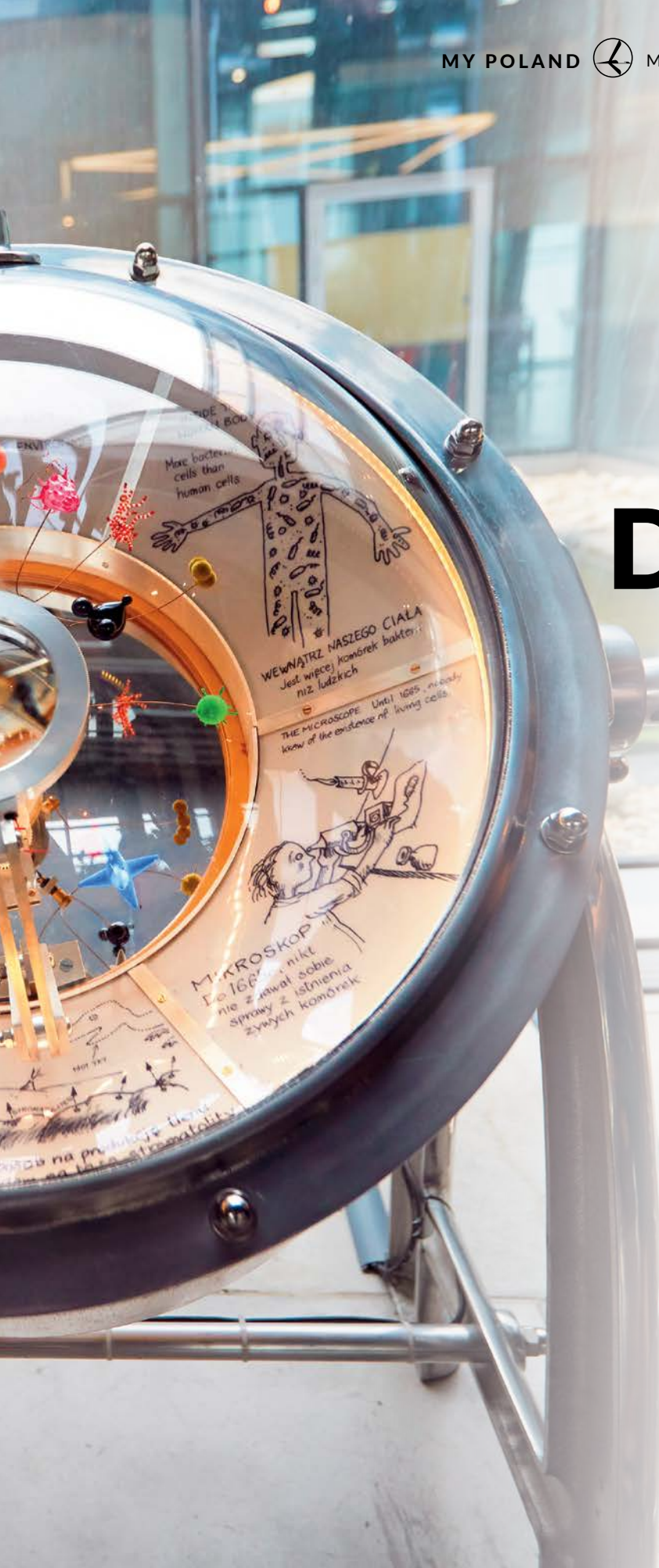
Norway. It's one of the most mountainous countries in the world - a significant part of its surface area is occupied by the Scandinavian Mountains. 460 m is an average altitude in Norway.

**Szwecja. Park Narodowy Tiveden został utworzony w 1983 r., by ochronić stary bór sosnowy rosnący między jeziorami Wener i Wetter.**

Sweden. Tiveden National Park has been created in 1983 to save the old pine forest growing between Lake Wener and Lake Wetter.

**Bakterie można zobaczyć? Owszem – w Centrum Nauki Kopernik.**

Can you see bacteria? Yes - at the Copernicus Science Center.




# DZIEŃ DZIECKA

## CHILDREN'S DAY

*tekst | by* **AGNIESZKA MICHALAK**

**Ruchome i ryczące dinozaury, inteligentne roboty, maszyny, które piszą wiersze, rozkoszne małpy czy gęsi, które mają depresję. Są takie miejsca w Polsce, które docenią tylko najmłodsi.**

Moving and roaring dinosaurs, intelligent robots, machines that write poetry, delightful monkeys, and depressed geese. You have to be a child to really appreciate these places.

**W Planetarium odbywają się nie tylko pokazy nieba, ale też projekcje filmowe, wykłady oraz spotkania z naukowcami.**

The Planetarium hosts not only sky shows, but also film screenings, lectures and meetings with scientists.

PL

## SPRAWDZAJ, WĄTP, TESTUJ

*Odkrywaj z nami świat* zachęca warszawskie Centrum Nauki Kopernik. Wizyta tu może zająć długie godziny, ale w zamian poznamy tajemnice fizyki, astronomii, biologii i innych nauk. Na wejściu przywita was robot, a potem lecimy w kosmos: maszyny piszą wiersze, wahadło Foucaulta pozwala dostrzec ruch naszej planety, generator van der Graafa stawia włosy na głowie. Eksponatów jest tu blisko czterysta (podzielonych na sześć interdyscyplinarnych galerii). Można ich dotykać, można testować, eksperymentować i poczuć się jak prawdziwy naukowiec. Mało wrażeń? To oczy do góry! W Centrum działa też planetarium, wystarczy zadrzeć głowę, by podziwiać kilkanaście milionów gwiazd. Sferyczny ekran otacza widownię ze wszystkich stron, a technologia 3D daje odczucie zanurzenia w wyświetlanym obrazie. Wokół budynku w Parku Odkrywców można stworzyć własny koncert dźwiękowy. Jak? Idźcie i się przekonajcie.

ENG

CHECK IT, DOUBT IT, TEST IT

"Discover the world with us", exhorts the Copernicus Science Center in Warsaw. It can take several hours to thoroughly explore, but you'll learn the secrets of physics, astronomy, biology and other fields of science. A robot greets you at the entrance, and then you enter a mind-blowing world where machines write poetry, a Foucault's pendulum allows you to discern the movement of the planet, and a van der Graaf generator will have your hair standing on end. There are nearly four hundred exhibits here (divided into six interdisciplinary galleries). You can touch them, test them, experiment with them, and feel like a real scientist. Not enough? Then look up. There is also a planetarium in the Center. Just raise your gaze and you will see millions of stars in the Copernicus sky. A spherical screen surrounds you from every possible angle, and 3D technology

PL

## ZBROJĘ WŁÓŻ

Oto przenosimy się w czasie wprost na największą polską wyspę Wolin, gdzie w mieście (o tej samej nazwie) działa Centrum Słowian i Wikingów. Lata świetności miasta przypadają na okres wczesnego średniowiecza, kiedy było jednym z najpotężniejszych ośrodków portowych tej części Europy. Leżało bowiem na przecięciu kilku szlaków handlowych. Głównie zamieszkiwali je Słowianie, ale z odległych krain przybywali tu i kupcy przemierzający bursztynowy i jedwabny szlak, i groźni wikingowie. Jak wtedy mogła wyglądać codzienność mieszkańców Wolina? Odpowiedzi szukajcie w Centrum Słowian i Wikingów. Elementy tutejszej osady to m.in. brama obronna wraz z palisadą, wiaty rzemieślników, drewniane nabrzeże dla replik łodzi oraz 27 rekonstrukcji wczesnośredniowiecznych chat. Do każdej można wejść, wszystkiego dotknąć, usiąść na ławie za stołem, położyć się na łóżku, przymierzać stroje czy uzbrojenie, postrzelać z łuku, a nawet spróbować wyrobów dawnej kuchni. Co ciekawe, chaty sezonowo są zamieszkiwane przez odtwórców historii, którzy odpowiednio przebrani gotują w domach na paleniskach czy szyją stroje. Na terenie wioski odbywa się (zwykle w sierpniu) jedna z największych imprez wczesnośredniowiecznych na świecie – Festiwal Słowian i Wikingów. Co roku zjeżdża na niego ponad 2 tys. uczestników – odtwórców historycznych z ponad 30 krajów. Ubrani w dawne stroje toczą bitwy czy wyprawiają się w rejsy zrekonstruowanymi łodziami.

ENG

PUT YOUR ARMOUR ON

Wolin, Poland's largest island, offers a journey back in time. The Slavs and Vikings Center operates in the town which bears the name of the island. The town's heyday dates back to the early Middle Ages, when it was one of the most powerful ports in this part of Europe. It was located at the intersection of several trade routes. It was mainly inhabited by Slavs, but it was also visited by mer-

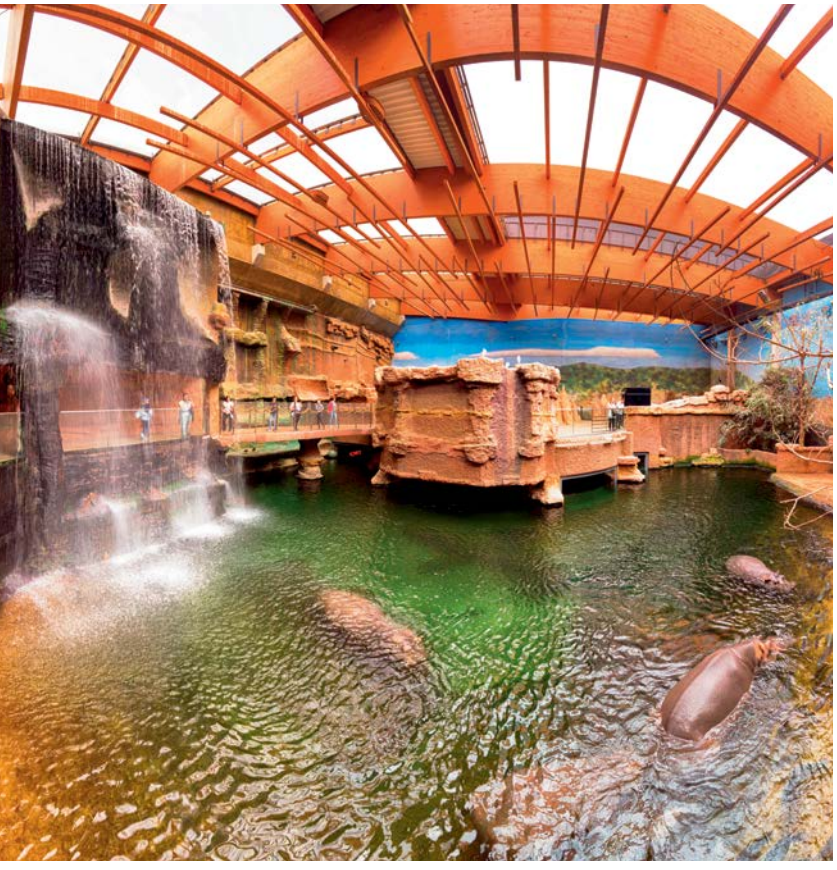
**W Centrum Nauki Kopernik można się poczuć jak naukowiec pochylony nad szkłem i próbówkami, w otoczeniu spektroskopów.**

At the Copernicus Science Center you can feel like a scientist bending over glass and test tubes, surrounded by spectroscopes.

chants travelling along the Amber Trail, and raided by Vikings. What was everyday life like back then? You can find out at the Slavs and Vikings Center. The elements of the local settlement include a defensive gate with a palisade, craftsmen's sheds, a wooden quay for boat replicas and 27 reconstructions of early medieval huts. You are free to enter them, touch anything, sit on the bench at the table, lie on the bed, try on clothes, shoot a bow, and even try historic dishes. Interestingly, the huts are seasonally inhabited by reenactors of history who, dressed in historic clothes, cook over an open fire or sew clothes. One of the largest early medieval events in the world - the Slavs and Vikings Festival – is held annually (usually in August). More than 2,000 people from over 30 countries participate.

**W przeszklonym tunelu w Afrykarium zwierzęta są na wyciągnięcie ręki. Co ciekawe, sama woda w Afrykarium ma masę 15 tys. ton, czyli tyle co 100 wielorybów lub 3 tys. dorosłych słoni.**

In the glass tunnel in the Africarium, animals are at your fingertips. Interestingly, the water in the Africarium has a mass of 15,000 tonnes, which is equal to 100 whales or 3,000 adult elephants.



PL

## PROSZĘ PAŃSTWA, OTO MIŚ

W styczniu urodziła się samiczka nosorożca indyjskiego, 4 marca przyszła na świat żyrafka siatkowana o imieniu Inuka, córka Imary i Rafikiego – to tylko niektóre tegoroczne sukcesy Ogrodu Zoologicznego we Wrocławiu, w którym żyje ponad 10 tys. zwierzaków. Spacerując między alejkami z wybiegami dla niedźwiedzi brunatnych, rysi i żbików, lwów, małp, gibonów czy zebr, wcześniej czy później traficie do Afrykarium (pierwszy taki obiekt w Polsce) z 19 akwariami, basenami (m.in. dla hipopotamów, krokodyli, rekinów, pingwinów) i zbiornikami prezentującymi ekosystemy wodne oraz lądowe fauny drugiego pod względem wielkości kontynentu świata. Przed wyprawą do zoo warto sprawdzić, o której odbywają się pokazowe karmienia: pawianów, lemurów, fok czy nosorożców.

ENG

## INTRODUCING… THE BEAR

A female Indian rhino was born in January, and a reticulated giraffe named Inuka, the daughter of Imara and Rafiki, on 4 March. These are just some of this year's success stories at the Wroclaw zoo, which is home to more than 10,000 animals. As you pass along the walkways between the enclosures housing brown bears, lynx, wildcats, lions, monkeys, gibbons and zebras, you sooner or later come across the Africarium (the first facility of its type in Poland). It has 19 aquariums, pools (e.g. for hippos, crocodiles, sharks, penguins), and water reservoirs presenting the aquatic ecosystems and terrestrial fauna of the world's second largest continent. Before coming, it is worth checking when the demonstration feedings of baboons, lemurs, seals and rhinoceros take place.

PL

## TROCHĘ MAGII

Poszukiwanie skarbów w starej kopalni złota, błądzenie w labiryncie luster, wizyta w rezerwacie dzikich smoków lub wejście do bajkowego pałacu cieni – to tylko niektóre z ponad 60 atrakcji, jakie czekają na was na Farmie Iluzji w Trojanowie (90 km od Warszawy). Ten park rozrywki łączący naukę, magię i zabawę powstał dziewięć lat temu, a już zdążył zebrać niemałą kolekcję nagród, z tytułem Najlepszego Produktu Turystycznego Mazowsza na czele. – Przyjeżdżamy tu co roku, bo moje córki kochają to miejsce, zwłaszcza Zakręcony Domek i Tunel Zapomnienia. Nie mają szans się tu nudzić – opowiada Barbara Nowacka z Radomia. Najsłynniejszym budynkiem i symbolem Farmy jest Latająca Chata Tajemnic. To domek unoszący się częściowo w powietrzu „dzięki" pękowi baloników. Nowością na Farmie jest Kopalnia Złota. Do podziemnych korytarzy dociera się prawdziwą górniczą windą, a celem wyprawy jest rozwiązanie tajemnicy zaginięcia grupy górników. Ponadto dla gości: karuzela, Drzewo Swobodnego Spadania oraz Kolejka Dragon, czyli minirollercoaster, a także galeria iluzji 3D. Tylko pamiętajcie, z magią nie ma żartów.

ENG

## A BIT OF MAGIC

Hunting for treasure in an old gold mine, wandering around the mirror maze, and visiting the wild dragon reserve or a fairy-tale shadow palace - these are just some of the more than 60 attractions that await you at Illusion Farm in Trojanowo (90 km from Warsaw). This amusement park, which combines science, magic and fun, was established eight years ago, and has already managed to notch up an impressive collection of awards, including Best Tourist Product of Mazovia. "We come here every year because my daughters love this place. There's no way they can be bored here", says Barbara Nowacka from Radom. The most famous building and the symbol of the Farm is the Flying Hut of Secrets – a house that partially floats in the air with the aid of a bunch of balloons. The Gold Mine is a novelty at the Farm. You take a real mining elevator to get to the underground corridors. The aim of the expedition is to solve the mystery of the disappearance of a group of miners. There is also a carousel, the Free Fall Treethe Dragon Railway (a mini roller-coaster), and a 3D illusion gallery.

**Farma Iluzji szczyci się tytułem Najlepszego Produktu Turystycznego Mazowsza. Na zdj. Latająca Chata Tajemnic.**

The Illusion Farm boasts the title of the Best Tourist Product of Mazovia. In the photo: the Flying Hut of Secrets.

PL

## JAK ŻYWE

Żył w okresie środkowej kredy na terenie dzisiejszej Argentyny. Ważył jakieś 100 ton. Był wysoki na 13 m i długi na 44 m. Potrafił sięgnąć głową piątego piętra. Jego pokaźny ogon służył do obrony. I... połykał kamienie, które miażdżyły pokarm oraz ułatwiały strawienie, bo jego zęby i szczęka nie były dostosowane do gryzienia. Oczywiście mowa o argentynozaurze (*Argentinosaurus*). A wiecie, gdzie tego olbrzyma (największego na świecie ruchomego dinozaura) można spotkać? Podpowiadamy – w Zatorlandzie (50 km od Krakowa). Obok Parku Ruchomych Dinozaurów na odwiedzających czekają tu: Park Owadów z gigantycznymi eksponatami, m.in. konikami polnymi, biedronkami czy mrówkami; Park Mitologii z figurami greckich bogów i mitycznych stworzeń oraz Lunapark, w którym można poszaleć na diabelskim młynie, zjeżdżalniach, trampolinach i basenach z łódkami.

ENG

## LIFELIKE DINOSAUR

It lived in the Middle Cretaceous period in what is now Argentina. It weighed about 100 tonnes. It was 13 metres tall and 44 metres long. Its head could reach the fifth floor. Its bulky tail served as a defensive weapon. And it swallowed stones that crushed food in its stomach and made digestion easier, because its teeth and jaws were not adapted to chewing. We're obviously talking about Argentinosaurus. And this giant (the world's largest moving dinosaur) can be found in Zatorland (50 km from Krakow). In addition to the Park of Animatronic Dinosaurs, there is also the Park of Insects with giant exhibits, including grasshoppers, ladybugs and ants, the Park of Mythology, with figures of Greek gods and mythical creatures, and a funfair where you can get some thrills and chills on the Ferris wheel, slides, trampolines, and pools with boats.

**W Parku Dinozaurów spotkacie ponad sto zwierząt, większość z nich porusza się i wydaje dźwięki.**

In the Dinosaur Park you will meet over 100 exhibits, most of them move and make sounds.

JBL
by HARMAN

pl.jbl.com

# LIVE PRO+ TWS

## Prawdziwie bezprzewodowe słuchawki dokanałowe z redukcją szumów

Słuchawki Live Pro+ TWS oferują najlepsze brzmienie niezależnie od źródła. Ich adaptacyjna redukcja szumów pozwala wyciszyć to, co rozprasza. Technologia Smart Ambient pozwala natomiast wzmocnić dźwięki otoczenia, by móc rozmawiać bez zdejmowania słuchawek. JBL Live Pro+ TWS zapewniają do 28 godzin odtwarzania z ładowaniem bezprzewodowym Qi (do 7 godzin pracy słuchawek oraz dodatkowe 21 godzin doładowania z etui ładującego). Technologia 3 mikrofonów pozwala uchwycić Twój głos z krystaliczną czystością. Po skonfigurowaniu Asystenta Google, funkcje JBL Live Pro+ TWS aktywować można rozpoczynając tylko od „Hey Google". Natychmiast po otwarciu etui słuchawki automatycznie parują się z urządzeniem z systemem Android. Są też odporne na zachlapanie (IPX4), a w zestawie posiadają silikonowe wkładki douszne w pięciu rozmiarach.

USB TYPE-C | Bluetooth v5.0 | 10MIN = 1H | ANC ON 6H+18H | ANC OFF 7H+21H | 28H

© 2021 Harman International Industries, Incorporated. Wszelkie prawa zastrzeżone. JBL to znak towarowy należący do HARMAN International Industries, Incorporated, zarejestrowany w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Dane techniczne, ceny i wygląd produktów mogą ulec zmianie bez uprzedzenia.

**Powyżej zdj. ze spektaklu *Nowe szaty króla*, reż. Artur Romański, poniżej *A niech to gęś kopnie*, reż. Marta Guśniowska.**

Above: *The Emperor's New Groove*, dir. Artur Romański, below *A niech to gęś kopnie*, dir. Marta Guśniowska.

PL

## WITAJCIE W NASZEJ BAJCE

Mają swoje marzenia, miłostki i smutki. Potrafią być zabawne, straszne, narwane i mądre. Jakie tajemnice kryje w sobie magazyn pełen teatralnych lalek? Co się tam dzieje, gdy teatr pustoszeje i lalki zostają same? Odpowiedzi przynosi znakomity spektakl Maliny Prześlugi *La la lalki* wystawiany w Teatrze Animacji w Poznaniu. To jedna z najciekawszych scen w kraju – jej kolejni dyrektorzy skupiali się i skupiają na weryfikowaniu dróg teatru dla najmłodszych widzów oraz na prezentowaniu nie tylko klasyki (która zawsze koresponduje ze współczesnymi problemami), ale też promowaniu najnowszej dramaturgii dla dzieci i młodzieży. W repertuarze także opowieść o pewnej chudej i brzydkiej gęsi, która ma depresję i występuje w obsypanym nagrodami mądrym spektaklu o sile przyjaźni i poszukiwaniu sensu w życiu – *A niech to gęś kopnie* Marty Guśniowskiej.

ENG

## WELCOME TO OUR FAIRYTALE

They have their dreams, loves and sorrows. They can be funny, scary, hot-headed and smart. What secrets might a warehouse full of theatre puppets hide? What happens when the theatre is empty and the dolls are on their own? Malina Prześluga's excellent La la laki show at the Animation Theater in Poznań can fill you in on all the answers. This is one of the most interesting stages in the country. Successive directors have focused on tailoring the theatre for children and presenting not only classics (which always correspond to contemporary problems), but also promoting the latest dramas for children and teenagers. The repertoire also includes a story about a certain skinny, depressed, ugly goose which appears in Marta Guśniowska's A niech to gęś kopnie. This is an award-winning play about the power of friendship and the search for meaning in life. ■

© SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK (2), MACIEJ ZAKRZEWSKI, BARTŁOMIEJ JAN SOWA/TEATR ANIMACJI W POZNANIU, PARK ROZRYWKI ZATORLAND (2), FARMA ILUZJI, ZOO WROCŁAW

# TESTY COVID-19 (PCR, ANTYGENY)

# PODRÓŻUJESZ?

## W ALAB laboratoria wynik w języku:

polskim angielskim niemieckim

- Wynik nawet w 30 minut
- Zniżki dla często podróżujących i rodzin
- Jesteśmy w całej Polsce
- Możliwość umówienia się na wizytę

Wejdź na stronę www.alablaboratoria.pl/wyjazd
Kontakt covid19@alab.com.pl
Telefon 22 349 11 97

ALAB laboratoria
oznacza wiarygodność

**OGÓLNOPOLSKA SIEĆ LABORATORIÓW ANALIZ MEDYCZNYCH**

# JESTEM NOMADĄ

## I'M A NOMAD

*tekst | by* **AGNIESZKA MICHALAK**

**Koncertuje na całym świecie. Jest jedną z najzdolniejszych polskich pianistek. Jej debiutancki album *Esja* wydany pod szyldem brytyjskiej prestiżowej wytwórni Gondwana Records doceniono aż trzema Fryderykami. Poznajcie Hanię Rani.**

She is one of Poland's most talented pianists a nd performs all over the world. Her debut album, Esja, released on the prestigious British Gondwana Records label, garnered three Fryderyks. Meet **Hania Rani**.

PL **Rozmawiamy na początku maja. Z biletami w ręku czekam na twój koncert w warszawskim Palladium. Odbędzie się w czerwcu?**

Ojej, myślę, że tak. Dobrze, że o tym wspominasz, bo mam okazję podziękować wszystkim, którzy cierpliwie czekają na ten występ. Wyprzedały się wszystkie bilety, więc koncert musi się odbyć. I wierzę, że tak się stanie, ale na razie niestety wiem tyle co ty. Będę już zaszczepiona, więc nieco spokojniejsza o swoje zdrowie stanę – mam nadzieję – na scenie i dla was zagram. Brakuje mi tego.

**À propos – jak sobie radzisz w pandemii?**

Przyznam, że nie najgorzej i wcale nie zwalniam tempa. Ostatnio całe dnie spędzam w studiach nagrań i przy instrumencie, bo pracuję właśnie nad muzyką do filmu, a dopiero co zamknęłam ścieżkę dźwiękową do przedstawienia teatralnego. Nadal ekscytuję się tymi projektami, bo wciąż czuję się jak debiutantka. Wydaje mi się, że artyści, którzy tworzą własne kompozycje i nie opierają swojego życia zawodowego wyłącznie na koncertach, w pandemii mieli co robić.

**Tylko w ubiegłym roku w twoje ręce trafiły aż cztery Fryderyki, czyli najważniejsze nagrody**

ENG **We are talking at the beginning of May. And I'm still - with the tickets in my hand - waiting for your concert at the Palladium in Warsaw. Is it going to be held in June?**

Oh my, I think so. I'm glad you brought that up, because it gives me the opportunity to thank everyone who's been waiting patiently for this performance. The tickets have been sold out, so the concert has to go ahead. And I believe it will, but so far, unfortunately, I know as little as you do. I'll have been vaccinated by then, so hopefully, I'll step out onto the stage feeling a bit more relaxed about my health. I miss performing so much.

**By the way, how have you been doing during the pandemic?**

It hasn't been too bad and I haven't had to slow down. Recently, I've been spending all my time in recording studios and at the piano, because I'm composing music for a film, and I have just finished working on a soundtrack to a theatre play. I am very excited about these projects because I still feel like a bit of a rookie in this environment. My guess is that all those artists who compose their own music and don't depend solely on concerts in their professional life, haven't been sitting back and doing nothing.

**muzyczne w Polsce. Zastanawiam się, jak wpłynęły na twoje zawodowe życie?**

Niestety nagrody są ważne. Te komercyjne przekładają się na sprzedaż i ogólnie pojmowaną popularność. Zaś te środowiskowe, które są znakiem jakości dla krytyków i ludzi z branży, stają się przepustką do przyspieszonego rozwoju. Dla mnie też otworzyło się kilka drzwi – chociażby do realizacji nagrań w miejscach, które dotychczas były dla mnie niedostępne. Drugą część ubiegłego roku byłam skupiona na realizowaniu własnego dokumentu o muzyce. Jego pomysł opiera się na podróżach z moją muzyką, czyli z pianinem, w nietypowe akustycznie miejsca oraz do ludzi, którzy nawet jeśli muzyki sami nie inicjują, to jednak są jej ważnym początkiem. Na tropie źródeł muzycznych przemyśleń dotarliśmy m.in. do niemieckich lasów, kamieniołomu w Bieszczadach, szwedzkiego wybrzeża czy zamku w Malborku.

**To musiało dopiero brzmieć...**

No właśnie! Średniowieczne mury pięknie odbijają dźwięk, wielowiekowe materiały współtworzą wyjątkową akustykę. Właśnie z myślą o niej były przecież wznoszone nawet niektóre świątynie. Muzyka sakralna była żywą materią i żeby mogła wybrzmieć wystarczająco uroczyście, potrzebowała odpowiednich warunków. Poszukiwałam w Polsce właśnie takiej przestrzeni, nieco podobnej do romańskich i gotyckich katedr. Chciałam swoją muzykę zderzyć ze średniowieczną minimalistyczną estetyką. Do projektu zaprosiłam m.in. przyjaciela ze studiów, dziś światowej sławy śpiewaka Jakuba Józefa Orlińskiego. Jego głos jakby oddaje historię zapisaną w tych murach.

**Na potrzeby tego dokumentu stworzyłaś nowe kompozycje?**

Niektóre utwory zabrzmią w nowych aranżacjach, jest też kilka nowych. Wyobraź sobie, że np. wybrałam się do lasu, by między drzewami i przy akompaniamencie ptaków, szumu liści, echa wykonać utwór *Nest*, który o takim właśnie miejscu opowiada. Być może nie jest to szczególnie odkrywcze, ale dla mnie i współtwórców przedsięwzięcia było to niesamowite przeżycie.

**Tymczasem właśnie ukazała się twoja najnowsza płyta *Music for film and theatre* będąca zbiorem utworów, jakie stworzyłaś dla tych dziedzin sztuki. Skąd pomysł, by je wydać?**

Teatr jest ulotny. Spektakl żyje tylko chwilę i nie wszyscy mają szansę zobaczyć dany tytuł. Dlatego postanowiłam ocalić chociaż dźwięki (*śmiech*). Na płycie pojawiają się utwory z przedstawień *Pradziady* zrealizowanego dla Teatru Telewizji i *Nora* z Teatru Cieszyńskiego. To były ważne dla mnie projekty. Zastrzyki odwagi, bo nagle musiałam się zmierzyć z całkiem innym rodzajem pracy. Musiałam wyjść naprzeciw oczekiwaniom reżysera, aktorów, posługując się nutami, skomentować tekst i akcję utworu. Właśnie kończę muzykę do spektaklu *Faust* w reżyserii Radka Stępnia w gdańskim Teatrze Wyrzeże.

**Last year alone, you received as many as four Fryderyk awards, which are the most prestigious music awards in Poland. How has that affected your professional life?**

Unfortunately, awards are important. Commercial awards translate into sales and increase overall popularity. And industry awards, which are a mark of quality for critics and people in the industry, fast-track development. These have opened a few doors for me – I've been able to record in places that were previously off-limits to me. During the second half of last year, I was focused on making my own documentary about music. The idea is

based on travelling with my music. Simply put, it means taking a piano to acoustically unusual places. For example, I've been to several places in Germany and Sweden, in an open quarry in the Bieszczady Mountains, and I'll soon be going to the Slowacki Theater in Krakow. Oh, and I've recorded in Malbork Castle.

**That must have sounded amazing.**

It sure did. The medieval walls beautifully reflect the sound and the centuries old materials cocreated the acoustics. In fact, this is why temples were built the way they were. Sacral music was living matter, and it needed the right conditions to thrive. I was looking for a space in Poland similar to Romanesque and Gothic cathedrals. I wanted to juxtapose my music with medieval minimalist aesthetics. I invited Jakub Józef Orliński and others to perform with me. Jakub is a friend from university, who's gone on to become a world-famous singer. His voice seems to convey the history written into these walls.

**Have you created new compositions for this document?**

Some songs will be getting new arrangements. There will be also a few new ones. I went to the forest to perform, among trees, accompanied by birds, rustling le-

***Trwaj, chwilo, jakże jesteś piękna!***
(*śmiech*) Zobacz, jaki ładunek emocjonalny tkwi w tych słowach wypowiedzianych przez Fausta. Ten utwór to poligon dla mojej wyobraźni. Muszę też przyznać, że nieźle wyżywam się w tej pracy, eksperymentując z mrocznymi dźwiękami pełnymi magii, miejscami przerażającymi. Lubię to, że teatr nie stawia muzyce barier.

**Ale wracając do twojej najnowszej płyty – znalazły się też na niej utwory wykorzystane w filmie *Jak najdalej stąd* Piotra Domalewskiego. Twoja muzyka jest nie tylko komentarzem do tego, co na ekranie, ale też jakby nowym bohaterem...**
Cieszę się, że tak ją odczytujesz. Pamiętam, kiedy Piotr zdecydował się ostatnią scenę skomentować utworem *Eden* – bardzo mu zależało, żeby dźwięki oddawały to, czego w filmie nie widać, czyli wewnętrzny świat głównej bohaterki. Dzielnej szorstkiej dziewczyny, która w środku jest krucha i delikatna. Najlepsze filmowe soundtracki to te, które idealne grają z innymi elementami filmu. To musi być jeden organizm. Pewnie znasz historię filmu *Joker*?

**Tak, najpierw powstała muzyka.**
Właśnie! To muzyka rysowała poszczególne sceny, emocje, tempo. A odtwórca tytułowej roli Joaquin Phoenix pod dźwięki budował Jokera. Zresztą zrobił to oscarowo. I tam też wszystkie elementy ze sobą zagrały, spotkały się wizje ludzi, którzy na świat patrzą z tego samego okna.

**Skoro jesteśmy przy muzyce filmowej, nie mogę nie zapytać o kompozytora Philipa Glassa, który stworzył m.in. muzykę do filmu *Godziny*. To twój autorytet? Bo i na pierwszej płycie *Eden*, i drugiej *Home* nawiązujesz do niego?**
Tak, podziwiam go, a może i nawet staram się podzielać jego wrażliwość. I wykorzystałam jego figurę jako pomost łączący oba krążki. Na pierwszej płycie jeden z utworów nosi tytuł *Glass* – może być kojarzony z estetyką Philipa i słusznie. Ale może też sugerować coś skrajnie różnego, np. zimno, szkło. Na drugiej płycie *Letter to glass* to jednocześnie trochę list do samej siebie i do kompozytora.

**Twoi rodzice nie są zawodowo związani z muzyką, mama jest lekarką, a tata architektem. Kiedy zatem muzyka pojawiła się w Twoim życiu?**
Wiesz, u nas w domu muzyka zawsze była sposobem na wspólne spędzanie czasu. Mama skończyła szkołę muzyczną, tata gra na kilku instrumentach, dziadkowie również kochali muzykę. Poza tym wybrzmiewały płyty Marka Grechuty, Beatlesów czy Pink Floydów. Czasem odkurzamy nagrania wideo z mojego dzieciństwa, na których widać dokładnie, że wiecznie podśpiewuję, podryguję, gram, na czym mogę. Zresztą kiedy rodzice wysłali mnie do pierwszej klasy szkoły muzycznej w Gdańsku, z którego

**Odnalazłam pasję, myślę, że nie każdy ma ten przywilej.**

I've found my passion, I think that not everyone has this privilege.

aves and the echo the piece titled 'Nest', which talks about such a place. It might not be particularly innovative, but it was a lot of fun for me and the others.

**Meanwhile, your latest album, which is a collection of works that you created for the theatre and cinema, has just been released. What gave you the idea to put these out?**
You know how transitory the theatre is. A performance only lasts a short while and not everyone gets the chance to see a particular show. That's why I decided that I'd at least preserve the sounds (laughs). The album features songs from performances of *Pradziady* for the Television Theatre and *Nora* at the Cieszynski Theatre. These were very important projects for me. They were a real shot in the arm, because I suddenly had to come to grips with completely different work. I had to come up with a musical commentary on the text and the action that would meet the expectations of the director and the cast. I'm just finishing music for the play *Faust*, directed by Radek Stępień at the Wybrzeze Theatre in Gdansk.

**"Ah, stay a while! You are so lovely!"**
(laughs) Look at the emotional charge in those words spoken by Faust. This song really puts my imagination through its paces. But I have to tell you, I'm doing a pretty good job at experimenting with dark sounds, full of magic - even scary at times. I like the fact that the theatre doesn't put up any barriers to music.

**Coming back to your album, *Music for Film and Theatre* - it also includes songs used in the film "Jak Najdalej", directed by Piotr Domalewski. Your music is not just a commentary on what's on the screen, it's virtually an extra cast member.**
I'm glad that's how you read it. I remember what Piotr said about "Eden" being used in the last scene. He really wanted the soundtrack to convey what couldn't be shown in the film - the inner world of the main character, a tough, feisty girl with a fragile and delicate interior. Anyway, I think the best movie soundtracks are those that blend in seamlessly with the other elements of the movie. It has to be like a single organism. You probably know the story of the movie Joker?

**Yes, the music came first.**
Exactly! It was the music that painted the scenes, conveyed the emotions, and set the pace. And the lead actor, Joaquin Phoenix, built the main character - the Joker - around those sounds. And the role earned him an

pochodzę, byłam przekonana, że wszystkie dzieci też tam idą. Dodatkowo Gdańsk ma bardzo silne muzyczne korzenie, m.in. scenę yassową i jazzową. W liceum ze znajomymi fascynowaliśmy się jazzem, chodziliśmy na jam session, graliśmy w zespołach, próbowaliśmy swoich sił w świecie innym od klasycznych kompozytorów. Z tych przygód zrodziło się zresztą kilka pięknych jazzowych karier. Trudno się dziwić, że muzyka, stała się szybko naturalną częścią mojego życia, skoro tyle osób dookoła podzielało tę samą pasję. Po maturze wyjechałam na studia do Warszawy, następnie Berlina. I tak oto muzyka stała się sposobem na życie.

**W jednym z w wywiadów powiedziałaś, że dzięki godzinom spędzonym przy pianinie i nutach – nawet 10 godzin dziennie – nauczyłaś się bycia ze sobą. Jednak zastanawiam się, czy nie masz czasem poczucia, że coś ci umknęło?**

Na pewno wiele mnie ominęło, ale też sporo zyskałam. Odnalazłam swoją pasję, myślę, że nie każdy ma ten przywilej. Pamiętam też jedną z uwag od pani profesor: Ewy Szurek – *nie porównuj się ze swoimi kolegami, tylko ulubionymi artystami*. W tamtym czasie byli to Ivo Pogorelić i Martha Argerich – jeśli chodzi o perfekcyjne wykonania utworów.

**I serio się nie porównywałaś?**

Już z domu wyniosłam ważną lekcję – rodzice zawsze powtarzali, że moje osiągnięcia są wystarczające. Oceny nie były dla nich najważniejsze, bardziej zwracali uwagę, co z nich rzeczywiście wynika. Nie domagali się też sukcesów, a raczej wiedzy i dojrzałości. Z mojego punktu widzenia bardzo późno zaczęłam komponować muzykę autorską i gdybym się porównywała ze znajomymi, którzy dużo wcześniej niż ja znaleźli własne muzyczne drogi, to pewnie bym się załamała. Mój świat był bardzo hermetyczny, moi rówieśnicy też jeździli na koncerty, konkursy, a nie byli mistrzami w pływaniu, tańcu czy aktorstwie, więc nie miałam poczucia, że coś mnie omija, bo je nie pływam i nie tańczę tak dobrze jak oni. Praca mnie nie złamała, raczej dawała siłę. Dziś, kiedy siedzę przy pianinie i gram, i te klawisze oddają mi swoją energię, to czuję że żyję.

**Ale planowałaś, że będziesz zajmowała się muzyką profesjonalnie?**

Byłam przekonana, że w pewnym momencie będę musiała powiedzieć sobie dość i zająć się czymś okołomuzycznym. Stało się inaczej i przyznam, że przyglądam się temu z ciekawością. Po studiach w Warszawie wyjechałam do Berlina, na uczelnię, o której zawsze marzyłam. I dopiero to miejsce uświadomiło mi, że muzyka klasyczna to nie jest świat, w którym mogę się w pełni wypowiedzieć. Berlin pokazał mi, że różnorodność jest piękna, że nie wszyscy musimy zajmować się tym samym, że każdy może znaleźć własne miejsce, gdzie bez kompleksów można realizować własne wariactwa. Że zwyczajność jest też urokliwa.

Oscar. All the elements dovetailed into each other, and the visions of those who see the world through the same window came together.

**Speaking of film music, I have to ask you about Philip Glass, who's scored the music for several films, including Hours. Is he your role model? The reason I ask is that you allude to him on both Eden and Home**.

Yes, I admire him, and maybe even try to share his sensitivity. And I used his figure as a bridge connecting both albums. One of the songs on the first album is called "Glass". It can legitimately be associated with Philip's aesthetics. But it can also suggest something extremely different, e.g. coldness, glass. And the song "Letter to Glass" on the second album is something of a letter to myself and to the composer.

**Your mom is a doctor and your dad is an architect, so where does your fascination with music come from?**

Music has always been a way of spending time together at our place. Mom graduated from music school, and dad plays several instruments, my grandparents also loved music. And we played music together whenever possible. Not only that, but Marek Grechuta, Beatles, and Pink Floyd albums were always playing at our house. We sometimes dust off video recordings from my childhood.

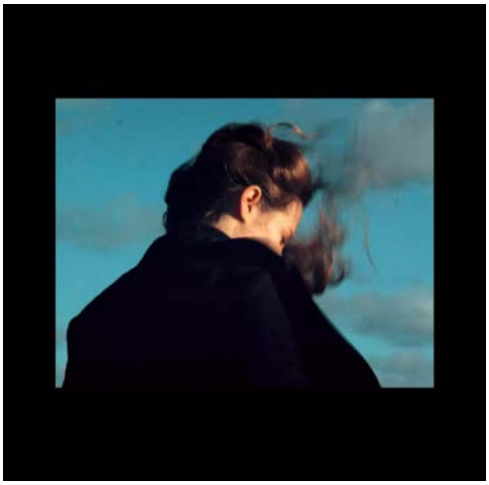
**W moim domu rodzinnym muzyka zawsze była sposobem na wspólne spędzanie czasu.**

Music has always been a way of spending time together at our place.

You can see me singing, jumping around, and playing whatever comes to hand. Anyway, when my parents sent me to the first grade of music school in my home town of Gdansk, I was convinced that everyone went there. Apart from that, Gdansk has very strong musical roots, including vibrant yass and jazz scenes. At secondary school, me and my friends were fascinated with jazz. We went to jam sessions, we played in bands, tried our strength in a world other than the one of classical composers. These adventures were also the beginning of some beautiful jazz careers. Music became a natural part of my life, and everyone around me shared that passion. I then went to study in Warsaw and Berlin. And so music became a way of life.

**You once said in an interview that, thanks to the many hours you'd spent on the piano – up to 10 hours a day – you'd learned to be by yourself. However, I wonder whether you ever feel that you've missed out on something?**

I've missed out on a lot. No doubt about it. But I've also gained a lot. I found my passion. I don't think everyone has that privilege. I also remember a comment one of my



**Płyty: debiutancka *Esja*, najnowsza *Music for film and theatre*, *Biała flaga* oraz *Home*.**

Albums: the debut album *Esja*, the latest one *Music for film and theatre*, *Biała flaga* and *Home*.

**Rozmawiamy przez zoom, zagląda twój tata, bo jesteś w domu rodzinnym w Gdańsku. Ale bywasz też w Warszawie, Berlinie, na Islandii, w ukochanych Bieszczadach. Gdzie dziś jest twoje miejsce?**

(*śmiech*) Tak, tata sprawdza, czy wciąż jestem, czy aby na pewno już nie wyjechałam. Bo jestem trochę nomadą. Wszędzie czuję się dobrze. Do życia nie trzeba mi wiele. Wystarczą ludzie z podobną wrażliwością.

**Chyba masz do nich szczęście? W Berlinie zaprzyjaźniłaś się m.in. z Islandką Álfheiður, dzięki której poznałaś producenta Bergura Porissona, który pracuje z Björk, a z którym ty pracowałaś nad pierwszą płytą…**

Tak, dzięki ludziom jestem dzisiaj w takim, a nie innym miejscu. Islandia była mi bliska, zanim jeszcze poznałam Álfheiður, dziś znakomitą śpiewaczkę. Zawsze inspirowała mnie ichnia przyroda, wrażliwość i muzyka: Sigur Rós, Björk czy multiinstrumentalisty Ólafura Arnaldsa. Kiedy pojechałam tam dzięki przyjaciółce, zauroczyłam się ich sposobem życia, bardzo poważnym, ale i empatycznym podejściem do pracy, szacunkiem, z jakim traktują naturę, z którą

professors, Ewa Szurek once made: "Never compare yourself with your colleagues, only with your favourite artists." At the time, when it came to sheer perfection of performance, these happened to be Ivo Pogorelić and Marta Argerich.

**And you really didn't compare yourself to others?**

I learned an important lesson at home. My parents always said that any stage or achievement would do. Grades were never the most important thing for them. They never pushed me to succeed, but cared for knowledge and maturity. From my point of view, I started composing very late. If I'd compared myself with my friends, who'd found their own musical paths much earlier than I did, it would have clipped my wings. My world was very hermetic. My peers also went to concerts and took part in competitions, and they weren't brilliant at swimming, dancing or acting either. So I didn't feel that I was being left behind because I couldn't swim or dance as well as they did. Studying didn't break me. If anything, it made me stronger. As soon as I sit down at the piano and start playing, the keys give me their energy, and I feel alive.

**But did you plan to play music professionally?**

Actually, no. I was convinced that at some point, I'd have

© MARTYNA GALLA (2), DAMIEN NIEMCZAL (2), M.P.

## Kiedy siedzę przy pianinie i gram, i klawisze oddają mi swoją energię, to czuję że żyję.

As soon as I sit down at the piano and start playing, the keys give me their energy, and I feel alive.

żyją w absolutnej symbiozie. Nieprzypadkowo przecież nagrałam tam *Esję*.

**Której zresztą tytuł nawiązuje do pasma górskiego nieopodal Reykjavíku.**

Płyta była podsumowaniem tamtego etapu w życiu. Otworzyła mi kolejną furtkę na świat, bo koncertowałam np. w Japonii. Tamtejsza publiczność okazała się bardzo otwarta, co mnie zdziwiło, bo postrzegałam Japończyków jako naród raczej zdystansowany.

**A pozostałe twoje miejsca? Warszawa, Berlin, Bieszczady?**

Każde coś wniosło do mojego życia. Berlin to przestrzeń wolności. Dzięki niemu podjęłam decyzję, żeby skupić się tylko na autorskiej muzyce i pokochać to, co we mnie siedzi. Warszawa w pewnym sensie mnie ukształtowała, napędzała aspiracje. A Bieszczady trochę odkryłam na nowo dzięki projektowi, do którego zostałam zaproszona przez architekta Łukasza Pałczyńskiego. Wspólnie z wiolonczelistką Dobrawą Czocher zagrałyśmy na wernisażu jego instalacji w surowych przestrzeniach starej cerkwi w Baligrodzie. Po tym projekcie znów odżyła we mnie potrzeba przebywania w niezurbanizowanym świecie, blisko natury. Pewnie już niedługo odsunę się jak najdalej od miasta.

**Czego słucha Hania Rani taka odsunięta od miasta?**

Moja codzienna praca w dużej mierze polega na słuchaniu – porównywaniu nagrań i poprawianiu ich w nieskończoność. To wbrew pozorom ciężka fizyczna praca. Kiedy pracuję nad własną muzyką, innej wtedy prawie nie słucham, staram się dawać swoim uszom odpocząć. Próbuję wtedy trochę uciec od samej siebie. A to jest najtrudniejsze – w końcu jak śpiewał Artur Rojek, składamy się z ciągłych powtórzeń. Nasze wbudowane schematy mogą się stać stylem, gorzej, jeśli staną się manierą. Trzeba na to bardzo uważać. Czasami wieczorami słucham radia, na przykład Dwójki. Znajduję tam wiele utworów, których nie znam, a do tych zawsze najtrudniej dotrzeć, często eksperymentalnych. Dużo przyjemności sprawiają mi też powroty do rzeczy, które już były, a które jak się okazuje, nadal brzmią nadzwyczaj świeżo, np. ścieżki dźwiękowe z filmów *Spragnieni miłości* i *Zaklęte rewiry* z muzyką Dudusia Matuszkiewicza. Lubię na nowo coś swojego w nich odnajdywać. ■

to say "that's it" and start doing something else connected with music. But things turned out differently. I have to say that I'm watching all this with interest. Once I'd completed my studies in Warsaw, I went to the university in Berlin that I'd always dreamed of attending. Tthat dream place made me realize that classical music is not the world in which I can fully express myself. Berlin showed me that diversity is beautiful, that not all of us have to do the same thing, that everyone can find their own place where you can pursue your own insanity without complexes. That being ordinary is also quite charming.

**We're talking via Zoom, and your dad pops in every so often, because you're in your family home in Gdansk. But you also visit Warsaw, Berlin, Iceland, and your beloved Bieszczady Mountains. Where is your place today?**

(laughs) Yes, my dad checks to see that I'm still here - that I haven't left by any chance. I'm a bit of a nomad. I feel good everywhere. I don't need much to live. For me, people with similar sensitivities are enough.

**You've been lucky with people, haven't you? In Berlin, you made friends with an Icelandic woman, Álfheiður, thanks to whom you met producer Bergur Þórisson, who works with Björk, and with whom you worked on your first album.**

I also think that I've had a lot of luck with people. I can thank them for being where I am today. Iceland was close to me before I met Álfheiður, who's an excellent singer. I've always been inspired by its nature, the music of Sigur Rós, Björk, and the multi-instrumentalist Ólafur Arnalds. When I went there, thanks to a friend, I fell in love with their way of life, their serious, but t the same time emphatic approach to work, and their respect for what they create. They live in absolute symbiosis with nature. It was no coincidence that I recorded *Esja* there.

**The title of which, by the way, is the name of a mountain range near Reykjavík.**

The album was a summary of that stage in my life. It opened another gateway to the world for me, because I'd toured, for example, my beloved Japan. The audience there turned out to be very open, which surprised me, because I'd always thought of the Japanese as being reserved.

**And your other places? Warsaw, Berlin, the Bieszczady Mountains?**

They've all brought something into my life. Berlin is an area of freedom. This city got me to focus exclusively on my own music and to love what's inside me. Warsaw kind of shaped me and fuelled my aspirations. And I rediscovered the Bieszczady through a project to which I'd been invited by the architect Łukasz Pałczyński. The cellist, Dobrawa Czocher, and I played at the vernissage of one of his installations in the harsh surroundings of the old church in Baligrod. This revived my need to reside in a non-urbanized world, close to nature. I'll probably move as far away from the city as soon as I can. ■

# ZANIM WEJDZIESZ NA POKŁAD

## BEFORE YOU GET ONBOARD

*tekst | by* **TOMASZ ZAWADZKI**

Jakie są różnice pomiędzy testami w kierunku koronawirusa?

What are the differences between COVID-19 tests?

TEST RESULTS
COVID-19
Please Scan

PL

Czytasz ten tekst w samolocie, zatem jest prawdopodobne, że chociaż jeden test w kierunku COVID-19 masz za sobą. Zapewne był to wymaz, w którym poszukiwano materiału genetycznego wirusa SARS-CoV-2 lub antygenu. Czym różni się jedno od drugiego? Kiedy badać przeciwciała i czy na to badanie należy być na czczo? Które przeciwciała zbadać po szczepieniu i kiedy? Odpowiadamy.

## CZUŁA METODA

Zaczynamy od wymazu, który zwykle robimy tuż po pojawieniu się pierwszych objawów. – Prawidłowo wymaz powinniśmy wykonać dwa, trzy dni po zakażeniu. To w wymazie szukamy materiału genetycznego wirusa SARS-CoV-2. Do tego służy metoda PCR. Ale w wymazie możemy też szukać antygenu wirusa, do czego z kolei służy test antygenowy – opowiada Agata Strukow z Alab Laboratoria, które takie testy wykonuje w całej Polsce. RT-PCR (ang. real time polymerase chain reaction) jest bardzo czułą metodą wykrywania wirusa SARS-CoV-2 i „złotym standardem" diagnostycznym w tym obszarze. Test polega na ilościowej reakcji łańcuchowej polimerazy z odwrotną transkryptazą w czasie rzeczywistym. W diagnostyce zakażeń wirusowych PCR stosowany jest już od kilkunastu lat, służy również do wykrywania infekcji bakteryjnych czy chorób nowotworowych.

Od początku pandemii pojawia się na temat metody wiele nieprawdziwych informacji, np. że jej twórca twierdził, iż nie nadaje się do diagnostyki zakażeń. Kary Mullis rzeczywiście kwestionował metodę PCR, ale jedynie w wykrywaniu wirusa HIV. W laboratoriach stosuje się obecnie udoskonaloną córkę metody PCR wynalezionej przez Mullisa (amerykański biochemik, laureat Nagrody

ENG

You're reading this on an aeroplane, so you have most likely had at least COVID-19 test. It was probably a swab that went looking for the genetic material of the SARS-CoV-2 virus or its antigen. How do tests differ? When should antibodies be tested? Should you be tested on an empty stomach? Which antibodies should be tested? And when? These are the questions we're trying to answer.

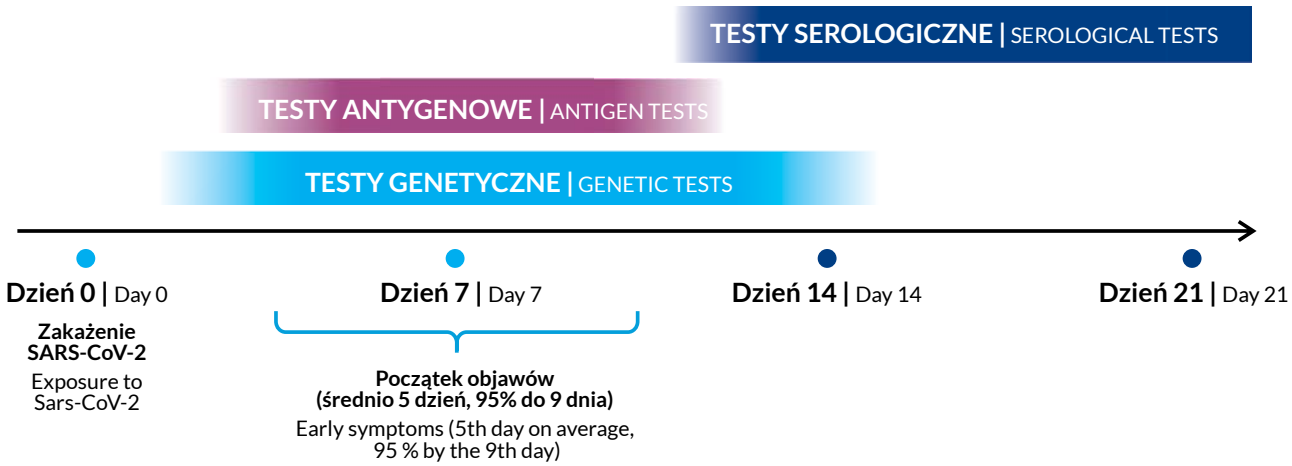
## SENSITIVE METHOD

We usually start with a swab as soon as the first symptoms appear. "The swab should be properly performed two or three days after the incubation of the disease. It is in the swab that we look for the genetic material of the SARS-CoV-2 virus. This is what the PCR method is used for. We can also look for the virus antigen. And this is what the antigen test is for", says Anna Kowalska from Alab laboratories, which perform these tests all over Poland. RT-PCR (real time polymerase chain reaction) is a very sensitive method of SARS-CoV-2 virus detection. In this case, it is the gold standard. The test is a quantitative real-time polymerase chain reaction with reverse transcriptase. PCR has been used to diagnose viral infections for several years and is also used to detect bacterial infections or oncological diseases.

Ever since the outbreak of the pandemic,

**Testy w kierunku koronawirusa powinny być wykonywane na czczo, bez wypicia płynów, połknięcia leków, wypalenia papierosa czy umycia zębów.**

Tests should be performed on an empty stomach, without drinking anything, ingesting drugs, smoking, or brushing their teeth.




**Wykres pokazuje, kiedy można robić poszczególne badania.**
The chart shows when each test can be performed.

Nobla w dziedzinie chemii), czyli właśnie RT-PCR. Materiałem, który mógł służyć do wykrywania materiału genetycznego metodą RT-PCR, do tej pory mógł być tylko wymaz z nosogardzieli. Osoby często podróżujące, dzieci lub pacjenci z krzywą przegrodą nosową i utrudnionym pobieraniem materiału mogą już jednak odetchnąć. Pojawiła się bowiem możliwość wykonywania tych badań ze śliny, co bardzo podnosi komfort osoby badanej.

## TROCHĘ ZAANGAŻOWANIA

Test antygenowy z kolei to badanie poszukujące w wymazie tej cząstki wirusa (np. białka N), która jest odpowiedzialna za uruchomienie produkcji przeciwciał przeciwko SARS-CoV-2. Poszukiwanie antygenów też jest już sprawdzoną metodą diagnostyki laboratoryjnej stosowaną od wielu lat. – Obydwa testy wymagają od pacjentów trochę zaangażowania, ponieważ powinny być wykonywane na czczo, również bez wypicia płynów, połknięcia leków, wypalenia papierosa czy umycia zębów – podkreśla Agata Strukow z Alab Laboratoria. Dlatego testy najlepiej robić rano, a jeśli nie ma takiej możliwości, to co najmniej 30 min po jedzeniu, piciu czy papierosie.

Obydwie metody wykrywają cząstki obecnego w naszym organizmie wirusa, dlatego służą do stwierdzenia, że infekcja właśnie się toczy. Trwa to kilka do kilkunastu dni od momentu zakażenia, po czym wirus przestaje się namnażać, jego ilość spada i coraz trudniej go wykryć w pobranym materiale.

I tutaj na scenę wkraczają przeciwciała, czyli badania serologiczne z krwi. Nasz organizm potrzebuje kilku tygodni, aby przeciwciała wytworzyć, dlatego ich obecność jest potwierdzeniem przebytego kontaktu z wirusem. Klasycznie w chorobach zakaźnych w pierwszym etapie odpowiedzi serologicznej powstają przeciwciała IgM, które świadczą o istniejącej infekcji, a w drugim rzucie przeciwciała IgG, które świadczą o zakażeniu w przeszłości. W przypadku COVID-19 ten klasyczny schemat

there has been a lot of misinformation about this method, e.g. that its creator claimed that it was not suitable for diagnosing infections. Kary Mullis (an American biochemist and Nobel laureate in chemistry) did question the PCR method, but only for HIV detection. Mullis invented the RT-PCR method mentioned above. This is an enhancement of the PCR method.

Until now, only a nasopharyngeal swab could be used to detect genetic material by RT-PCR. However, frequent travellers, children, and patients with a crooked nasal septum and difficult material intake can now breath a sigh of relief. It is possible to perform these tests from saliva, which is considerably more comfortable.

## A BIT OF ENGAGEMENT

The antigen test, on the other hand, looks for the virus particle (e.g. N protein) responsible for producing SARS-CoV-2 antibodies. Searching for antigens is also a proven method of laboratory diagnostics that has been used for many years. "Both tests require a little commitment from the patient, because they should be performed on an empty stomach, without drinking anything, ingesting drugs, smoking, or brushing their teeth", emphasizes Kowalska. For this reason, the tests are best done in the morning. If this is not possible, then they must be done at least 30 minutes after eating, drinking or smoking.

Both methods detect the presence of virus particles so as to determine whether the infection is active or past. An infection lasts a week or two from the moment of contagion. After that, the body cease to

**Na lotniskach i w samolotach musimy nosić maseczki – niektóre kraje mają specyficzne wymagania co do ich rodzaju.**

Masks must be worn at airports and on aeroplanes. Some countries have specific requirements as to their type.

jest zakłócony. Obydwie klasy przeciwciał powstają właściwie w jednym czasie, a przeciwciała IgM potrafią się utrzymywać bardzo długo.

Dlatego jeśli chcemy sprawdzić, czy mieliśmy w przeszłości kontakt z wirusem, czy przeszliśmy zakażenie (również bezobjawowo), ale nie znamy daty ewentualnego kontaktu z osobą zakażoną, najlepiej zrobić komplet przeciwciał, czyli dwie klasy od razu (klasę IgM oraz IgG). Natomiast jeśli wiemy, iż ten kontakt był ponad dwa miesiące temu, wystarczy zrobić test tylko w klasie IgG. Badania poziomu przeciwciał nie musimy robić na czczo, możemy je wykonać o dowolnej porze dnia.

## BADANIE ILOŚCIOWE

I jeszcze słów kilka o badaniu poziomu przeciwciał po szczepieniu. W tym przypadku należy

reproduce the virus, the number of copies decreases, and it becomes increasingly difficult to detect.

This is where antibodies, or blood serological tests, come into play. Our body needs several weeks to produce antibodies, so their presence confirms contact with the virus. Typically, in infectious diseases, IgM antibodies are produced in the first stage of the serological response, which indicates an existing infection, and in the second stage, IgG antibodies, which show a past infection. In case of COVID-19, this classic pattern is disrupted. Both classes of antibodies develop at the same time, and IgM antibodies can persist for a very long time. Therefore, if we want to check whether we have had contact with the virus, and whether we have had the infection (possibly asymptomatically), but are not sure when this might have occurred, it is best to test for both classes of antibodies, i.e. IgM and IgG. However, if we know that this contact was more than two months ago, we need only test for IgG antibodies. There is no need to test the level of antibodies on an empty stomach.

## QUANTITATIVE TESTING

Finally, a few words about post-vaccination antibody testing. In this case, an IgG

zrobić test przeciwciał w klasie IgG, lecz nie wcześniej niż dwa tygodnie po ostatniej dawce szczepionki. W praktyce odczekajmy około miesiąca, również w przypadku szczepionki jednodawkowej. Ważne jest również to, aby po zaszczepieniu wybrać odpowiednie badanie, ponieważ nie każdy test pokaże poziom przeciwciał wytworzonych pod wpływem szczepionki. Jaki powinien być? – Musi wykrywać przeciwciała w klasie IgG, ale przeciwko białku S wirusa SARS-CoV-2. Niektóre testy wykrywają tylko przeciwciała przeciwko białku N i te nie są odpowiednie – tłumaczy Agata Strukow z Alab Laboratoria. Poza tym badanie powinno być ilościowe, czyli musi określać poziom wykrywanych przeciwciał. Niestety dziś jeszcze nie wiadomo, jaki poziom przeciwciał chroni nas przed powtórnym zachorowaniem i jak długo przeciwciała utrzymują się po szczepieniu. To jest wiedza, na którą nadal czekamy.

antibody test should be performed, but not until at least two weeks after the last dose of the vaccine. In practice, it's best to wait about a month, even in the case of a single-dose vaccine. It is also important to choose an appropriate test after being vaccinated, as not all tests show the level of antibodies produced as a result of the vaccination. Which one should it be? "It has to detect IgG antibodies, but against SARS-CoV-2 protein S. Some tests only detect N-protein antibodies and these are not suitable", explains Kowalska. In addition, the test should be quantitative, i.e. it must determine the level of detected antibodies. Unfortunately, neither the minimum level of antibodies required to prevent (re)infection nor the period for which they can neutralise the virus are known at this stage.

©ADOBE STOCK (4). WYKRES: ALAB LABORATORIA

## #BEZPIECZNYLOT

Przed wylotem musimy sprawdzać, jakie obostrzenia wjazdowe obowiązują w danym kraju, jakie testy należy wykonać, by dostać się do danego miejsca lub z niego wrócić. Na szczęście dzięki toczącej się akcji szczepień widać światełko w tunelu – tłumaczy Krzysztof Moczulski, rzecznik prasowy LOT-u. Także zapowiedź wprowadzenia certyfikatów jest kolejnym dobrym sygnałem – przy założeniu, że będą one honorowane przez większość krajów, podróże staną się znów łatwiejsze. A tymczasem pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa: na lotniskach i w samolotach nosimy maseczki – niektóre kraje mają specyficzne wymagania co do ich rodzaju. Samolot jest jednym z najbezpieczniejszych środków transportu m.in. dzięki skutecznym filtrom HEPA oraz wymianie powietrza co 2–3 min. Jeśli dodamy do tego prawidłowe stosowanie środków ochrony osobistej, możemy się czuć na pokładzie samolotu bezpiecznie. ■

## #SAFEFLIGHT

"Meanwhile, before departure, we have to check what entry restrictions apply in a given country, and what tests have to be performed to get to or from a given place. Fortunately, thanks to the ongoing vaccination campaign, we can see the light at the end of the tunnel", explains LOT spokesman Krzysztof Moczulski. The announcement of the introduction of certificates is another positive sign. Assuming that they will be honoured by most countries, travelling will become much easier. In the meantime, let's remember our basic safety rule - masks must be worn at airports and on aeroplanes. Some countries have specific requirements as to their type. The aeroplane is one of the safest means of transport, thanks to effective HEPA filters and air exchange every 2-3 minutes. If we add proper use of personal protective equipment, we can feel really safe. ■

# AROMATYCZNY KOCIOŁ

## DELICIOUS DIVERSITY

*tekst | by* **MAGDALENA RUDZKA**

### BADRIDŻANI

Badrijani

**Ta oryginalna przekąska zawiera wiele charakterystycznych dla gruzińskiej kuchni składników. Usmażone plastry bakłażana nadziane są farszem z orzechów włoskich, kolendry, kozieradki i czosnku. Danie dopełnia się, posypując je pestkami granatu.**

This original snack contains many ingredients typical for Georgian cuisine. Fried eggplant slices are stuffed with walnuts, coriander, fenugreek and garlic. The dish is completed by sprinkling it with pomegranate seeds.

**Kuchnia gruzińska to połączenie wpływów Europy, Kaukazu, Turcji i Bliskiego Wschodu. Pełna przypraw i orzechów jest wyjątkowa.**

Georgian cuisine is a combination of influences from Europe, the Caucasus, Turkey and the Middle East. Full of spices and nuts, it is completely unique.

## CHACZAPURI Khachapuri

**To nie tylko najpopularniejsze pieczywo w Gruzji, ale i wizytówka tamtejszej kuchni. To zapiekany placek z serem, który ma wiele regionalnych wersji. Chaczapuri adżarskie oprócz sera zawiera też lekko ścięte jajko, obowiązkowo z płynnym żółtkiem. Inne dodatki to mięso lub fasola. Chaczapuri różnią się też kształtem w zależności od regionu.**

It is not only the most popular bread in Georgia, but also the most famous Georgian product abroad. It's a type of a cheese filled pastry, which has many regional versions. Adjarian khachapuri, apart from cheese, also contains over-easy egg, obligatorily with liquid yolk. Other regional ingredients include meat or beans. Khachapuri also varies in shape depending on the region.

**Chaczapuri po gruzińsku oznacza „chleb z twarogiem".**

Khachapuri in Georgian means "bread with white cheese".

## CZURCZCHELA Churchkhela

**Słodki smakołyk z orzechów oblanych dosłodzonym winogronowym sokiem. Dzięki dodatkowi skrobi ziemniaczanej sok się zsiada i oblepia orzechy ścisłą słodko-kwaśną warstewką. Znana także w Turcji i innych postradzieckich krajach. Kandydatka na najzdrowszy deser na świecie.**

A sweet treat made of nuts coated with sweetened grape juice. Thanks to the addition of potato starch, the juice is curdled and the nuts are coated with a tight, sweet and sour layer. It's also known in Turkey and other post-Soviet countries. A candidate for the healthiest dessert in the world.

## ADŻIKA Ajika

**Ostry sos paprykowy popularny w Gruzji, Azerbejdżanie i Armenii. Podawany jako dodatek do potraw. Ma też wersję zieloną robioną z niedojrzałej papryki. Poza papryką w jej skład wchodzi czosnek, mieszanka przypraw chmeli-suneli i, jak to w Gruzji, orzechy włoskie. W 2018 r. adżikę wpisano na listę niematerialnego dziedzictwa Gruzji.**

It's a pepper sauce popular in Georgia, Azerbaijan and Armenia. It's served as an accompaniment to dishes. It also has a green version, made from unripe paprika. It can include garlic, a mixture of khmeli-suneli spices and, typically for Georgia, walnuts. In 2018, Ajika was entered on the list of the Intangible Cultural Heritage of Georgia.

**MCWADI** Mcwadi

To po prostu mięsne szaszłyki pieczone na grillu, ale dla Gruzinów to prawdziwa instytucja. Przeważnie robi się je z baraniny, ale może być i wieprzowina lub cielęcina. Mięso powinno być zamarynowane dobę wcześniej w occie winnym z liściem laurowym, solą i pieprzem. Nieodłącznym składnikiem, nadającym mięsu aromat, są gałązki winorośli dodawane do paleniska. Mcwadi podaje się oczywiście z czerwonym winem.

These are simply grilled meat skewers, but for Georgians it's like an institution and it's one of their national dishes. Mcwadi are usually made of mutton, but pork or veal can also be used. The meat should be marinated the day before in wine vinegar with bay leaves, salt and pepper. An inseparable ingredient that gives the meat its flavor are grapevine branches added to the fire. Naturally, mcwadi is served with red wine.

## Mcwadi to jedna z narodowych potraw Gruzinów.

Mcwadi is one of Georgia's national dishes.

**CHARCZO** Kharcho

Gęsta, mięsna, silnie przyprawiona zupa z dodatkiem orzechów włoskich, świetna na zimne dni. Używa się wołowiny lub kurczaka i obowiązkowo mieszanki przypraw chmeli-suneli. W jej skład wchodzą: cząber, bazylia, seler, koper, pietruszka, mięta, majeranek, kozieradka, liść laurowy, hyzop i szafran.

A thick, spicy meat soup with walnuts, perfect for cold days. Beef or chicken is used; and khmeli suneli, a traditional Georgian spice mix, which includes savory, basil, celery, dill, parsley, mint, marjoram, fenugreek, bay leaf, hyssop and saffron is mandatory.

**TOŁMA** Dolma

Kraj z bogatą historią uprawy winorośli sięgającą 8 tys. lat wstecz musi mieć swoją wersję dolmy, czyli faszerowanych liści winogron. W Gruzji do farszu trafiają: mięso, ryż i warzywa, w różnych konfiguracjach, zależnie od gospodyni.

A country famous for cultivation of vines for 8,000 years must have its version of dolma, which is stuffed grape leaves. In Georgia, the stuffing includes meat, rice and vegetables in various configurations, depending on the hostess.

**Adżapsandali podobne jest do francuskiego ratatouille.**

Ajapsandali is similar to French ratatouille.

## **ADŻAPSANDALI** Ajapsandali

**Warzywny gulasz popularny nie tylko w Gruzji, ale i reszcie krajów kaukaskich. Trochę podobny do węgierskiego lecza czy francuskiego ratatouille. Jego podstawą jest bakłażan. Poza tym może zawierać różne kombinacje innych warzyw: papryki, cebuli, pomidorów, czasami ziemniaków i marchwi. Oczywiście sowicie przyprawiony ziołami i korzeniami, czyli kolendrą, bazylią i pietruszką oraz czosnkiem.**

A vegetable stew popular not only in Georgia but also in the rest of the Caucasian countries. A bit similar to Hungarian letcho or French ratatouille. Its basic ingredient is the eggplant. It can also contain various combinations of other vegetables: peppers, onions, tomatoes, sometimes potatoes and carrots. Of course, it is lavishly seasoned with herbs and spices, such as coriander, basil, parsley and garlic.

## **KUBDARI** Kubdari

**Kolejny z wielu gatunków gruzińskiego pieczywa, popularny szczególnie w Swanetii. To placek z mięsem, przeważnie jagnięciną, ale czasem wieprzowiną, a nawet koźlęciną. Mięsny farsz jest obficie przyprawiony, z dodatkiem cebuli.**

Another of many kinds of Georgian bread, popular especially in Svaneti. It's a pie with meat, mostly lamb, but sometimes pork and even goat. The meat stuffing is richly seasoned, and onion is added.

## **KUPATI** Kupati

**Kiełbaska wieprzowa, często z dodatkiem podrobów, wędzona lub pieczona. Dosyć mocno przyprawiona np. mieszanką chmeli-suneli oraz czosnkiem. Czasem podawana ze smażoną cebulką i śliwkowym sosem tkemali.**

Pork sausage, often with offal, smoked or baked. Quite richly seasoned with, for example, khmeli-suneli and garlic. Sometimes served with fried onion and plum tkemali sauce.

## **PCHALI** Pkhali

**Oryginalna przekąska z siekanych i/lub mielonych warzyw w formie smakowitych kuleczek. Przyrządza się ją z bakłażana, szpinaku, buraków, kapusty i fasoli. Warzywną masę spina w całość pasta z orzechów włoskich, octu, cebuli i ziół. Różne warzywa dają różne kolory pchali.**

An original snack made of chopped and/or ground vegetables, in the form of tasty balls. It is made of eggplant, spinach, beetroot, cabbage and beans. The vegetable mass is held together thanks to a paste made of walnuts, vinegar, onions and herbs. Different vegetables give the dish different colors.

## **BAKLAWA** Baklava

**Ten często spotykany w Gruzji deser to efekt wpływu kuchni Turcji i Bliskiego Wschodu. Baklawa jest niezwykle kaloryczna i słodka: to płatki ciasta listkowego poprzekładane masą z orzechów i cukru lub miodu. Po upieczeniu jeszcze polewa się je syropem z dodatkiem soku z cytryny. Standardowa baklawa powinna się składać z 40 warstw ciasta, ale prawdziwi mistrzowie potrafią ją przygotować ze 100 warstw.**

This dessert often found in Georgia is of course influenced by the cuisines of Turkey and the Middle East. Baklava is extremely caloric and sweet: these are flakes of filo pastry layered with a mass of nuts and sugar or honey. After baking, baklava is poured with syrup containing lemon juice.

## **KABABI** Kababi

**Jak sama nazwa wskazuje, to gruzińska wersja turecko-lewantyńskiego kebabu. Przeważnie to podłużny kotlecik z przynajmniej dwóch rodzajów mielonego mięsa: wołowego i nieużywanej na Bliskim Wschodzie wieprzowiny. Mimo wielu wersji kababi ma jedną wspólną cechę: jest pieczone na szpadkach, a nie skrawane.**

As the name suggests, this is a Georgian version of the Turkish-Levantine kebab. Usually it is an elongated cutlet made of at least two kinds of minced meat: beef and pork, unused in the Middle East. Despite its many versions, kababi has one thing in common: it is baked on skewers.

**Częstym dodatkiem do kababi są pestki granatu.**

Pomegranate seeds are a common addition to kabadi.

## **TONIS PURI** Tonis Puri

**Jeden z wielu rodzajów gruzińskiego chleba. Placki z mąki, wody, drożdży i soli formuje się w kształt przypominający oko i piecze w piecu tone. To tradycyjne gruzińskie piece przypominają indyjski tandoor, w których temperatura osiąga prawie 500°C. Dzięki temu placki od razu przylepiają się do ścianek pieca.**

One of many types of Georgian bread. Flour, water, yeast and salt pancakes are formed into an eye-shaped loaf and baked in an oven called 'tone'. These traditional Georgian stoves resemble an Indian tandoor, and the temperature in them reaches almost 500 degrees. Thanks to this, the pie immediately stick to the walls of the oven.

©ADOBE STOCK (15), SHUTTERSTOCK (2), ISTOCK

## **CZAKAPULI** Chakapuli

**To jednogarnkowe danie z duszonej jagnięciny, ale prawdziwymi gwiazdami są tutaj zioła. Do czakapuli Gruzini dodają astronomiczne ilości kolendry, pietruszki, estragonu, mięty i dymki. Zieloności dopełnia jeszcze odpowiednia papryka, dodaje się też śliwki lub sos śliwkowy tkemali. Mięso dusi się w białym winie, a zioła dodaje na 10 ostatnich minut gotowania.**

It's a one-pot meal made of stewed lamb. However, the real stars here are herbs. Georgians add gigantic amounts of coriander, parsley, tarragon, mint and green onions to chakapula. The greenness is complemented with the right kind of paprika; plums or tkemali plum sauce are also added. The meat is stewed in white wine and the herbs are added for the last 10 minutes of cooking.

## **TKLAPI** Tklapi

**Kolejny przedziwny i zupełnie unikalny deser. Tklapi to ususzona na słońcu pasta z owoców. Mogą to być śliwki, morele lub brzoskwinie. Purée suszy się na rozpiętych na świeżym powietrzu tkaninach. Tklapi czasem dodaje się do zup lub duszonych potraw. Jego rodowód sięga starożytności.**

Another strange and completely unique dessert. Tklapi is a sun-dried fruit paste. These can be plums, apricots or peaches. The puree is dried on pieces of fabric stretched in the open air. Tklapi is sometimes added to soups or stews. Its origin dates back to antiquity.

## **LOBIO** Lobio

**Lobio to dosłownie fasola. Danie o tej nazwie jest jednym z najczęściej przyrządzanych w gruzińskich domach. Ile gospodyń, tyle wersji, ale lobio zawsze jest daniem stuprocentowo roślinnym. Może być bardziej zupą lub bardziej gulaszem. Oprócz fasoli jego składnikami są: kolendra, cebula, czosnek i orzechy włoskie.**

'Lobio' literally means beans. The dish with this name is one of the most often prepared in Georgian homes. And there are as many varieties of this dish as there are homes, but lobio is always a 100% vegetable dish. It may be more of a soup, or more of a stew. In addition to beans, it contains coriander, onion, garlic and walnuts.

## **CHINKALI** Chinkali

**Pierożki chinkali to druga po chaczapuri najbardziej znana gruzińska potrawa. Są wyjątkowe, bo napełnione nie tylko farszem, ale i bulionem. W sakiewkę z pierogowego ciasta wkłada się mielone i przyprawione surowe mięso wraz z odrobiną wody. Po ugotowaniu otrzymujemy coś w rodzaju polskich kołdunów. Chinkali trzeba umiejętnie jeść, aby nie wylać bulionu ze środka.**

Chinkali dumplings are the second most famous Georgian dish after khachapuri. It's trully unique as the dumplings are filled not only with stuffing, but also with broth. Seasoned minced raw meat, along with a bit of water is put into dough pouches. After cooking, they resemble Polish dumplings a bit. Chinkali must be eaten skillfully so as not to spill out the broth.

**Kolczyki, BEA BONGIASCA, 350 euro**

Earrings, BEA BONGIASCA, €350

**Okulary przeciwsłoneczne LINDA FARROW dostępne w sklepach Baltona Duty Free na Lotnisku Chopina lub na *sklep.baltona.pl*, 945 zł**

Sunglasses, LINDA FARROW, available at Baltona Duty Free shops at Okęcie Airport or at *baltona.pl*, PLN 945

**Sukienka, MARNI, 750 euro**

Dress, MARNI, €750

# CZERWONY CZERWIEC

## RED JUNE

**To kolor dla odważnych. Symbolizuje radość, miłość i pasję. W nadchodzącym sezonie znów wraca do łask.**

It's a color for the brave. It symbolizes joy, love and passion. In the upcoming season it comes back to fashion.

**Jedwabna apaszka, VALENTINO, 790 euro**

Silk-blend scarf VALENTINO, €790

**Torebka, ISABEL MARANT, 570 euro**

Bag, ISABEL MARANT, €570

**Kostium kąpielowy, ZIMMERMANN, 275 euro**

Swimsuit, ZIMMERMANN, €275

**Baleriny BUTTERFLY TWISTS dostępne w sklepach Baltona Duty Free na Lotnisku Chopina lub na *sklep.baltona.pl*, 139 zł**

Ballerina shoes BUTTERFLY TWISTS available at Baltona Duty Free shops at Okęcie Airport or at *baltona.pl*, PLN 139

**Bezprzewodowe słuchawki wokółuszne z redukcją szumu, JBL Tour One, 1369 zł**

Wireless noise canceling over-ear headphones, JBL Tour One, PLN 1369

© M.P., IMAXXTREE

# SOLAR
## KOLEKCJA LIMITOWANA

kurtka: 699 zł

trencz: 1190 zł

bluzka: 279 zł

Kolekcja limitowana SOLAR jest unikatowa i komplementarna; skupia w sobie, jak w soczewce, tęsknotę za ciepłem, wolnością i swobodą.

Jest zróżnicowana, jak natura, która stanowiła inspirację do jej powstania. Znajdziemy w niej szlachetne tkaniny – wiskozę o satynowym połysku, surowy len czy zwiewną bawełnę z angielskim haftem. Eleganckie odcienie bieli, brązu i szarości, a z drugiej strony odważne połączenia ultramaryny i oranżu. Nie brakuje detali z masy perłowej czy drewna.

torba: 249 zł

szorty: 399 zł

tunika: 549 zł

sukienka: 649 zł

Zdjęcia z sesji towarzyszącej premierze kolekcji limitowanej są minimalistyczne. Stonowane tła uwypuklają piękno tkanin, wzorów i odcieni. Żaden zbędny element czy dekoracja nie odciągają uwagi od tego co najważniejsze: świadomej swojej wartości kobiety ubranej w najdoskonalsze kolory natury. Ta kolekcja wymaga wyjątkowej oprawy, stąd zaproszenie do współpracy przy sesji zdjęciowej wyjątkowego duetu: Ewy Witkowskiej i Zuzy Krajewskiej – dwóch artystycznych dusz i naszych modowych inspiracji.

www.solar.com.pl

# CORAZ BLIŻEJ SŁOŃCA

## MORE SUNSHINE

*Tekst | by* **LENA IWAŃSKA**

**Wpływają korzystnie na samopoczucie, pobudzają wydzielanie hormonów i umożliwiają syntezę wit. D. Jednak z promieni słonecznych należy korzystać z umiarem i z kosmetykami.**

They have a positive effect on well-being, stimulate the secretion of hormones and enable the synthesis of vitamin D. However, sunrays should be used in moderation and with proper cosmetics.

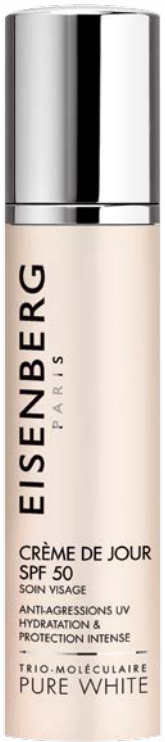
## 1

### BEZ PRZEBARWIEŃ
No discoloration

**Rogowacenie słoneczne objawia się zmianami na skórze, które powstają wskutek ekspozycji na słońce. SunsiStick KA 50+, czyli nowy produkt fotoprotekcyjny, wychodzi naprzeciw temu problemowi. Fotostabilny system filtrów zapewnia szeroką ochronę przed promieniowaniem UVB-UVA.**

Actinic keratosis manifests as changes in the skin caused by exposure to the sun. SunsiStick KA 50+, a new photoprotective product, tackles this problem. The photostable filter system provides extensive protection against UVB-UVA radiation.

cena | price: PLN 65




## 2

### NAWILŻA I CHRONI
Moisturizes and protects

**Crème de Jour SPF 50 EISENBERG dzięki innowacyjnej technologii i składnikom aktywnym doskonale się sprawdza w codziennej pielęgnacji przeciwsłonecznej. Posiada bardzo wysoki współczynnik ochrony SPF 50, co sprawia, że można funkcjonować całe dnie na powietrzu.**

Thanks to innovative technology and active ingredients, Crème de Jour SPF50 EISENBERG is perfect for daily use. It has a very high SPF50 protection factor, which allows you to stay the whole day outdoors.

cena | price: PLN 439

## 4

### EFEKT WOW
Wow effect

**Ten brązujący olejek do opalania od NUXE zawiera unikalne wyciągi kwiatowe, zapewnia ochronę przeciwstarzeniową komórek skóry i efekt wspaniałej opalenizny.**

This bronzing tanning oil by NUXE contains unique flower extracts, provides anti-aging skin protection and a great tanning effect.

cena | price: PLN 96

## 3

### PUDER Z FILTREM
Powder with filter

**SUNSCREEN+POWDER BROAD-SPECTRUM SPF 30 to innowacyjny puder z filtrem ochronnym. Zawiera filtry fizyczne o faktorze SPF 30 oraz składniki aktywne o działaniu antyoksydacyjnym. Zapewnia absorpcję sebum z powierzchni skóry, minimalizując przy tym efekt świecenia. Może być stosowany pod makijaż.**

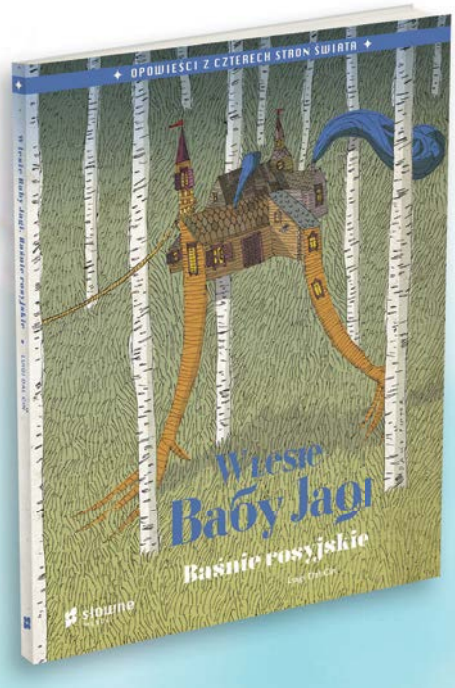
SUNSCREEN + POWDER BROAD-SPECTRUM SPF 30 is an innovative powder that contains physical filters with the SPF 30 factor and active ingredients with antioxidant properties. It ensures the absorption of sebum from the skin surface, while minimizing the glow effect. Can be used under makeup.

cena | price: PLN 295

©M.P., ISTOCK

# NAJPIĘKNIEJSZE BAŚNIE ŚWIATA

Kolejne tomy z serii stworzą wspaniałą biblioteczkę dla dzieci w wieku 6-8 lat, pełną ciekawostek o świecie – o tym, co nas różni, a co łączy – i niezwykłych obrazów. To początek fascynacji światem, jego historią i kulturą, a także zaproszenie do świata sztuki. Wspólna lektura kolejnych tomów może stać się początkiem dyskusji o różnicach kulturowych, szacunku, wartości tradycji i równości.




**DAL CIN LUIGI**

***W lesie Baby Jagi. Baśnie rosyjskie***

Kolekcja opowiadań o zwierzętach, magii i cudach z tradycyjnych rosyjskich wierzeń. Krótkie, ale wciągające historie do czytania samodzielnie przez dziecko – lub wspólnie z rodzicem – doskonale ukazują rosyjską kulturę i specyfikę.

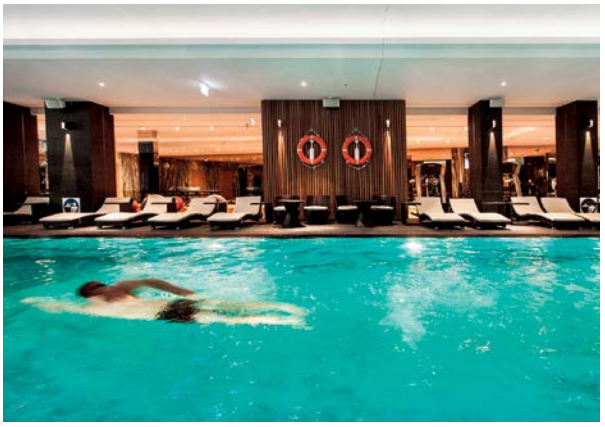
**QUARENGHI GIUSI**

***Mukashi, mukashi. Dawno, dawno temu w Japonii***

Zabierze dziecko w literacko-wizualną podróż po japońskich wierzeniach. To niezwykły, ponadczasowy świat pełen magicznych stworzeń i zaskakujących wydarzeń. Ilustracje wybitnych artystów kształtują wrażliwość wizualną dziecka.

**PATRONI MEDIALNI:**

słowne MŁODE · CzasDzieci · Qlturka.pl dziecko i kultura · miasto DZIECI.pl



PRESTIGE ZONE

## POCZUJ SIĘ WYJĄTKOWO

Feel special

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

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

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

©M.P.

## REWOLUCJA W ODMŁADZANIU

Revolution in rejuvenation

**W warszawskim salonie Mr&Mrs SPA dostępny jest już zabieg przeciwstarzeniowy Fillift inspirowany medycyną estetyczną o potrójnym działaniu: remodelującym, wypełniającym i wygładzającym. Wykorzystuje elementy masażu Kobido oraz Ko-kobido – powolne ruchy odprężają, a szybkie – pobudzają produkcję składników niezbędnych do uzyskania efektu liftingu.**

Inspired by aesthetic medicine, a triple action anti-aging treatment Fillift remodels, fills and smoothes. It is now available in Mr & Mrs SPA salon in Warsaw. It uses Kobido and Ko-kobido massage elements - slow movements relax, and fast ones stimulate the production of ingredients necessary for the lifting effect.

*więcej | more:* ***mrandmrsspa.pl***

## POBUDZAMY KOLAGEN

Stimulate collagen

**Lato wyklucza stosowanie laserów, by pobudzić nasze ciało do produkcji nowego kolagenu – wyjaśnia dr Strzałkowski z warszawskiej Kliniki Strzałkowski. Z pomocą przychodzi letnia wersja wielokrotnie nagradzanego autorskiego programu naprawy jakości skóry, czyli High-Tech Collagen Therapy Summer, który składa się z czterech etapów. – I wymaga tylko dwóch wizyt w naszej klinice – dodaje Strzałkowski.**

In the summer it's not advisable to use lasers to stimulate our body to produce new collagen - explains Dr. Strzałkowski from Klinika Strzałkowski in Warsaw. The summer version of the award-winning skin quality repair program, High-Tech Collagen Therapy Summer, which consists of four stages, comes in handy. - And it requires only two visits at our clinic - adds Strzałkowski.

*więcej | more:* ***klinikastrzalkowski.pl***

# LOT info

**SIATKA POŁĄCZEŃ**
ROUTE NETWORK **82**

**FLOTA**
FLEET **84**

**BAGAŻ**
BAGAGGE **85**

**ROZRYWKA POKŁADOWA**
IN-FLIGHT ENTERTAINMENT **86**


**Bądź naszym Gościem**
Be our Guest

POLISH AIRLINES
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

## NAPOJE
soft drinks

## PRZEKĄSKI
snacks

**Sok jabłkowy /** Apple juice 300 ml
**Sok pomarańczowy /** Orange juice 300 ml
**Sok pomidorowy /** Tomato juice 300 ml
**10 PLN**

**Smoothie** 215 ml
**12 PLN**

**Herbata mrożona Lipton Ice Tea brzoskwiniowa /** peach 330 ml
**Tonic Schweppes** 330 ml
**10 PLN**

**Pepsi** 330 ml
**Pepsi Max** 330 ml
**10 PLN**

**Red Bull** 250 ml
**12 PLN**

**Kabanos Tarczyński Exclusive GO! Drobiowy /** Poultry kabanos sausage 50 g

**Kabanos Tarczyński Exclusive GO! Wieprzowy /** Pork kabanos sausage 50 g

**8 PLN**

**Pringles Original / Paprika** 40 g
**10 PLN**

**Mieszanka studencka /** Nut Mix with raisins 100 g
**10 PLN**

**M&M's** 90 g
**10 PLN**

**Baton naturalny Dobra Kaloria /** Natural bar 35 g
**6 PLN**

**Snickers** 75 g
**6 PLN**

**Zupka azjatycka /** Asian soup 62g
**12 PLN**

Ceny towarów są podane w złotych polskich (PLN). Płatność może być realizowana za pomocą kart płatniczych. Maksymalna wartość jednorazowych zakupów dla kart VISA, Mastercard, Diners Club, JCB, American Express jest limitowana do 4000 PLN. W przypadku płatności kartą załoga może poprosić o okazanie paszportu lub innego dokumentu.

Prices are quoted in Polish zloty (PLN). We gladly accept credit and debit cards. The maximum value of one-off purchases for VISA, Mastercard, Diners Club, JCB, and American Express is limited to 4000 PLN. For payments made by credit/debit card, you may be asked to present your passport or similar form of ID.

Dokładamy wszelkich starań, aby zapewnić pełen asortyment produktów. Przepraszamy za ewentualne ograniczenia w wyborze pozycji z menu. We do our best to provide full selection, however please accept our sincere apologies if some items are not available during this flight.

Alkohol jest sprzedawany pasażerom powyżej 18. roku zycia. Spożywanie własnego alkoholu jest zabronione. We offer alcoholic beverages for passengers above 18 years old only. Consumpon of your own alcohol on board is not permited.

PLL LOT S.A. zastrzegają sobie możliwość zmiany cen bez wcześniejszego uprzedzenia. Z góry przepraszamy za utrudnienia. All informaon is valid at the me of the publicaon. However, we reserve the right to make price alterations without prior notice. In case of such situaon please accept our sincere apologies.

Jeżeli chcą Państwo otrzymać fakturę za zakupy dokonane na pokładach naszych samolotow (Upgrade, Duty Free, Sky Bar), prosimy o przesłanie danych do faktury wraz ze skanem potwierdzenia zakupu z terminala na adres mailowy: callcenter.faktury@lot.pl. If you wish to receive an invoice for your purchase made on board (Upgrade, Duty Free, SkyBar), please send your invoicing details along with a scan of proof of purchase to the following email: callcenter.faktury@lot.pl.

**ALKOHOLE**
spirits

**ZESTAWY**
sets

Sky Bar

**Żubrówka biała** / White vodka 50 ml

**Żubrówka z trawą** / Bison Grass vodka 50 ml

**12 PLN**

**Famous Grouse** Scotch whisky 50 ml

**Bushmills Black Bush** Irish whiskey 50 ml

**18 PLN**

**Gin The London No. 1** 50 ml

**Kraken rum** 50 ml

**18 PLN**

**Prosecco extra dry** 200 ml

**20 PLN**

**Wino czerwone** / Red wine 187 ml

**Wino białe** / White wine 187 ml

**Wino różowe** / Rose wine 187 ml

**18 PLN**

**Cydr Lubelski** / Lubelski Cider 500 ml

**15 PLN**

**Piwo Heineken** / Beer 330 ml

**Piwo Heineken 0%** / Beer 330 ml

**12 PLN**

## Kupując zestaw oszczędzasz
Buy more pay less

**17 PLN** ~~22 PLN~~

**Piwo Heineken** / Beer 330 ml

**Pringles** 40 g

**17 PLN** ~~22 PLN~~

**Wódka** / Vodka 50 ml

**Sok Tymbark** / Juice 300 ml

**24 PLN** ~~30 PLN~~

**Prosecco** 187 ml

**Mieszanka studencka** / Nut Mix with raisins 100 g

**22 PLN** ~~28 PLN~~

**Gin The London No. 1** 50 g

**Tonic Schweppes** 330 g

**15 PLN** ~~20 PLN~~

**Sok Tymbark** / Juice 300 ml

**M&M's** 90 g

**Na wybranych rejsach oferta Sky Bar może być ograniczona lub niedostępna.**
Sky Bar offer is limited or not available on selected flights.

**Rejsy krótkodystansowe** Short-haul flights

**Rejsy długodystansowe** Long-haul flights

**Rejsy czarterowe** Charter flights

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Zeskanuj kod QR
Scan the QR code

Czytaj na:
Read on:

## E-prasa dostępna dla wszystkich naszych pasażerów!

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

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

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

Zapraszamy do lektury!

## Digital press offer for all LOT passengers!

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

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

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

Enjoy your reading!

lot.com/digitalpress

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

VEGETARIAN | VEGAN | GLUTEN FREE | FIT | AND MANY OTHERS

Zeskanuj kod QR
Scan the QR code

Sprawdź ofertę na **lot.com**
Details on **lot.com**

## Zamów posiłek na pokład

Już teraz możesz zamówić swój ulubiony posiłek jeszcze przed rejsem – w bardzo atrakcyjnych cenach! Wszystkie nasze posiłki przygotowywane są ze świeżych, starannie dobranych i zdrowych składników.
**Życzymy smacznego.**

## Pre-order your meal

Now you can order your favourite meal before your flight – at very attractive prices!
All our meals are prepared with fresh, carefully selected and healthy ingredients.
**Enjoy your meal.**

Oferta limitowana, dostępna najpóźniej 24 lub 48 godzin przed odlotem, w zależności od trasy. Sprawdź szczegóły na lot.com.
The offer may be limited and is available up to 24 or 48 hours before flight, depending on the route. Visit lot.com for more details.

# SHOP&MORE

POLISH AIRLINES
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

## ZAMÓW Z DOSTAWĄ NA POKŁAD LUB NA WSKAZANY ADRES

## *ONBOARD AND HOME DELIVERY AVAILABLE*

**shopandmore.lot.com**

POLISH AIRLINES

A STAR ALLIANCE MEMBER

# LOT Warsaw **Transfer Guide**

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

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

**Przesiadka między krajami w strefie Schengen**

1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
2. Udaj się jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs

**Transfer from Schengen country to another Schengen country**

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

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

**Przesiadka z kraju w strefie Schengen do kraju ze strefy Non-Schengen**

1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
2. Udaj się prosto do kontroli paszportowej z przygotowanymi dokumentami
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs

**Transfer from Schengen country to Non-Schengen country**

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

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

**Przesiadka z kraju ze strefy Non-Schengen do kraju w strefie Schengen**

1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
2. Udaj się prosto do kontroli paszportowej z przygotowanymi dokumentami
3. Następnie podejdź do kontroli bezpieczeństwa
4. Udaj się jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs

**Transfer from Non-Schengen country to Schengen country**

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

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

**Przesiadka między krajami w strefie Non-Schengen**

1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
3. Udaj się jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs

**Transfer from Non-Schengen country to another Non-Schengen country**

1. You arrive to the terminal by bus or air bridge
2. Please proceed to the security check
3. Please proceed directly to the gate for your next flight

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

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

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

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

## LEGENDA:
MAP KEY

Kontrola paszportowa | Passport control

Kontrola bezpieczeństwa | Security check

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

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

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

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

Obowiązkowy punkt weryfikacji | Mandatory interview point

LTC — LOT Transfer Center

**Strefa Non-Schengen** | Non-Schengen Zone

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

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

**Strefa Schengen** | Schengen Zone

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

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

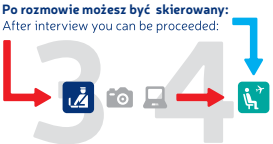
## Transfer do USA | Transfer to USA

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

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

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

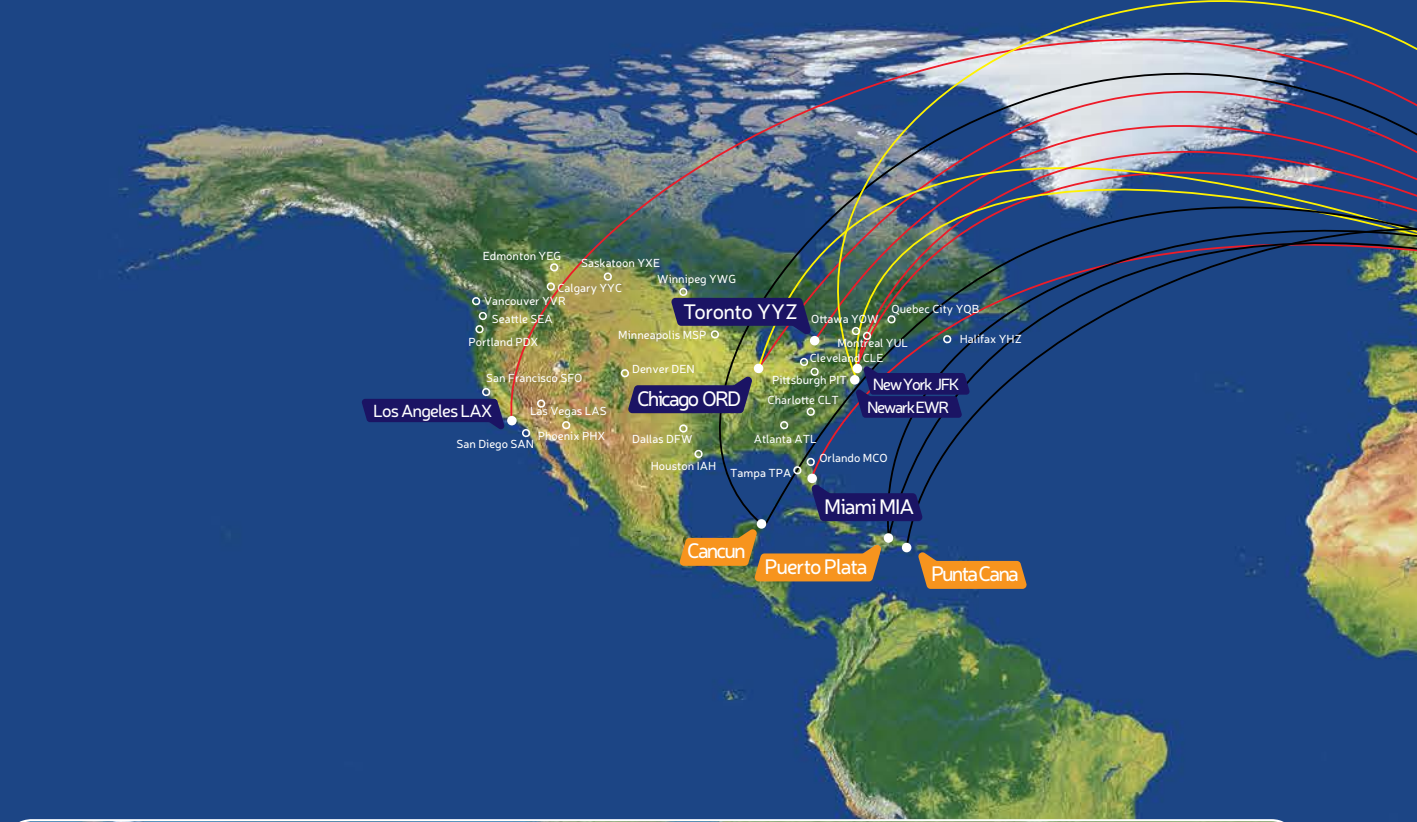
**Po rozmowie możesz być skierowany:**
After interview you can be proceeded:



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

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

Trondheim
Alesund
St. Petersburg
Tallinn
Stockholm ARN
Moscow SVO
Oslo
Gothenburg
Riga
Copenhagen
Billund
Dublin
Vilnius
Minsk MSQ
Gdansk
Hamburg
Amsterdam
Szczecin
Bygdoszcz
London LHR
Berlin BER
WARSAW
Kyiv KBP
Dusseldorf
Lublin
Kyiv IEV
Brussels
Poznan
Wroclaw
Frankfurt
Zielona Gora
Krakow
Luxembourg
Katowice
Rzeszow
Prague
Ostrava
Chisinau
Munich
Stuttgart
Lviv
Vienna
Paris CDG
Kosice
Zurich
Odesa
BUDAPEST
Ljubljana
Geneva
Zagreb
Cluj-Napoca
Bucharest OTP
Milan MXP
Venice
Batumi
Rijeka
Belgrade
Varna
Zadar
Sofia
Nice
Rimini
Split
Skopje
Bourgas
Istanbul
Ankara
Dubrovnik
Tivat
Ohrid
Madrid
Podgorica
Barcelona
Olbia
Tirana
Thessaloniki
Izmir
Lisbon
Lamezia Terme
Athens
Adana
Corfu
Bodrum
Ibiza
Palma
Mykonos
Rhodos
Antalya
Kefalonia
Dalaman
Zakhyntos
Palermo
Thira/Santorini
Kalamata
Larnaca
Chania
Heraklion
Malta


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

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

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

**regularne połączenia regionalne LOT-u |** LOT regional schedule services

**połączenia czarterowe LOTu |** LOT charter services

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

**połączenie code-share |** code-share services

**kierunki code-share |** code-share destinations

Heraklion **kierunki wakacyjne |** Holiday Destinations

Dubai **nowy kierunek |** new destination

**Stan na 14/05/2021** | Status as of 14May21

## SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE Long-haul aircraft

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

## SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE Medium and short-haul aircraft

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

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

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

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

## BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT I Safety on board LOT aircraft

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

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

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

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

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

## TRANSAKCJE BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE I Non-cash transactions on board

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


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

# BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM
Checked baggage allowances

**LOT BUSINESS CLASS**
**na długie dystanse** | on long haul flights

32 kg max + 32 kg max + 32 kg max

**LOT BUSINESS CLASS**
**na krótkie dystanse** | on short haul flights

32 kg max + 32 kg max

**LOT PREMIUM ECONOMY**
**na długie dystanse** | on long haul flights

23 kg max + 23 kg max

**LOT PREMIUM ECONOMY**
**na krótkie dystanse** | on short haul flights

23 kg max + 23 kg max

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

23 kg max

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

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

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

# BAGAŻ PODRĘCZNY | Carry-on baggage

## BAGAŻ PODRĘCZNY PRZEWOŻONY NA POKŁADZIE
Carry-on luggage allowances

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

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

**LOT PREMIUM ECONOMY**
**na długie dystanse** | on long haul flights

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

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

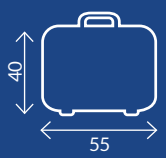
**LOT PREMIUM ECONOMY**
na krótkie dystanse | on short haul flights

8 kg max

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

8 kg max

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



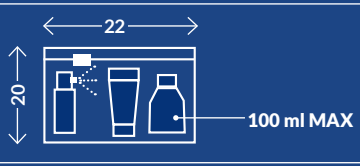

**Dodatkowo do kabiny można zabrać albo torbę z latopem, albo torebkę damską o maksymalnych wymiarach 40 x 30 x 8 cm oraz o maksymalnej wadze 2 kg. Ze względów bezpieczeństwa cały bagaż kabinowy musi zmieścić się w szafkach nad głowami lub pod fotelem przed pasażerem. Wszystkie bagaże przekraczające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

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

## ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE
Animals on board

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

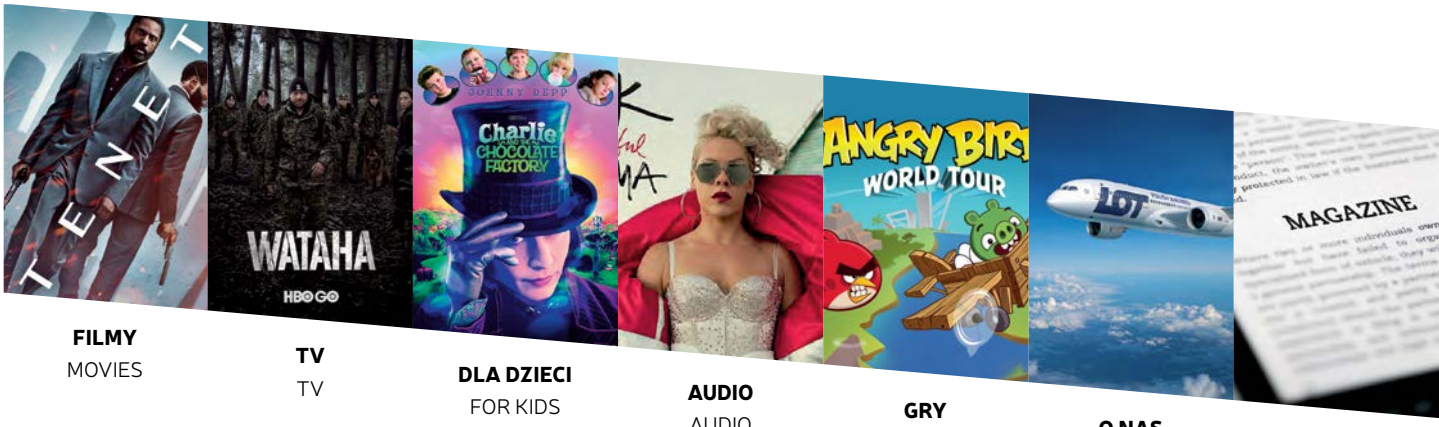
## PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage




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

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

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




**FILMY**
MOVIES

**TV**
TV

**DLA DZIECI**
FOR KIDS

**AUDIO**
AUDIO

**GRY**
GAMES

**O NAS**
ABOUT US

**E-READER**
E-READER

**W czerwcu w ramach naszej oferty rozrywki pokładowej w rejsach dalekiego zasięgu, oferujemy Państwu ponad 100 filmów, albumy muzyczne, podcasty, programy rozrywkowe, popularne seriale oraz gry. Ponadto, w systemie rozrywki pokładowej znajdą Państwo zakładkę „O nas", która zawiera historię Polskich Linii Lotniczych LOT. Na następnej stronie znajdą Państwo wybrane nowości filmowe i serialowe. Pełny repertuar dostępny jest na naszym portalu rozrywki pokładowej, dlatego zachęcamy Państwa do zeskanowania poniższego kodu QR*.**

TV series as well as selection of entertaining shows, music albums, podcasts, and games. Furthermore, please take a look at the "About us" section which contains the history of LOT Polish Airlines. On the next page you can find new movies and tv series. The full repertoire is available on our in-flight entertainment portal therefore we encourage you to scan the QR code below*.

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

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

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

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

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

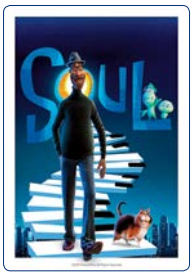
*** Repertuar rozrywki pokładowej jest tymczasowo ograniczony.** | Please note that our inflight entertainment offering is temporarily limited.

# **Wybrane nowości w czerwcu** | Selected new movies and tv shows in June

## HITY KINOWE BLOCKBUSTERS

IMDb 7,4 / 10

**Tenet**




IMDb 8,1/ 10

**Soul**
Co w duszy gra

IMDb 5,3 / 10

**The Witches**
Wiedźmy

IMDb 5,4 / 10

**Wonder Woman 1984**

IMDb 5,6 / 10

**Mulan**

IMDb 6,2/ 10

**Misbehaviour**
Niepokorna miss

IMDb 6.7 / 10

**Droga powrotna |**
The Way Back (2020)

IMDb 6.8 / 10

**The Call of the Wild**
Zew krwi

## KINO ŚWIATOWE WORLD CINEMA

IMDb 7,0/ 10

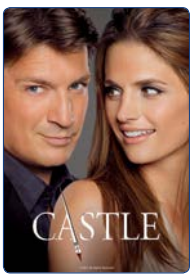
**How I Became a Gangster. True Story**
Jak Zostałem Gangsterem? Historia Prawdziwa

IMDb 7,0/ 10

**he Man Standing Nex**

IMDb 8,2/ 10

**Chhichhore**



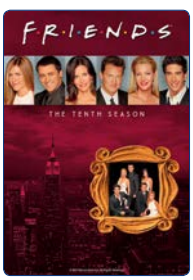

IMDb 8,1 / 10

**Castle**

## SERIALE TV SERIES

IMDb 7.7 / 10

**Wataha**
The Border

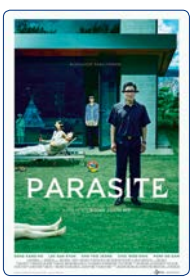



IMDb 8,9 / 10

**Przyjaciele**
Friends

IMDb 8.1 / 10

**The Big Bang Theory**
Teoria wielkiego podrywu



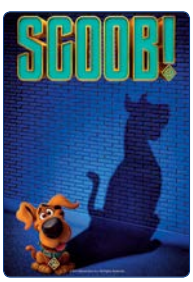

IMDb 8,6 / 10

**Parasite**

## DLA DZIECI FOR KIDS

IMDb 7,4 / 10

**Onward**
Naprzód




IMDb 5,7 / 10

**Scoob!**
Scooby-Doo!

IMDb 6.0 / 10

**The SpongeBob Movie - Sponge On The Run**
SpongeBob Film: Na ratunek

IMDb 6,6 / 10

**Charlie And The Chocolate Factory**
Charlie i fabryka czekolady

**oceny IMDb** | IMDb rating: 11.05.21

LOT
DLA FIRM

# Idealne rozwiązanie dla Twojej Firmy!

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

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

Z LOT Dla Firm:

- otrzymujesz 1000 powitalnych Punktów Premiowych
- zbierasz Punkty za każdy przelot LOT-em oraz za pobyty w hotelach
- zmniejszasz koszty podróży służbowych

**To nie wszystko!**

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

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

# The perfect solution for your business!

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

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

With LOT Dla Firm you can:

- earn 1000 Welcome Premium Points
- earn Points for each flight operated by LOT and hotel stays
- reduce business travel expenses

**But there's even more!**

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

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

# Jedna karta, wiele przywilejów
# One card, many benefits

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

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

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

### Szybka i bezpłatna rejestracja

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

### Fast and free registration

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Wyjątkowe promocje

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

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

### Special offers

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

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

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

aelia DUTYFREE · APART · Diners Club INTERNATIONAL · mBank · PAYBACK · UNIQA

aelia
DUTYFREE

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

# Prosto z lotniska

**NATALIA i PAWEŁ**
eksperci
Aelia Duty Free

Teraz perfumy i kosmetyki w Aelia Duty Free kupisz online z szybką dostawą do domu.
Sprawdź na **WWW.SKLEP.AELIA.PL**

Miles & More
**Za zakupy w sklepie online 1 mila = 1 zł**

SCAN ME

Orzeszek®

Z natury dla natury

# Źródło dobrej energii, które możesz mieć ze sobą, gdziekolwiek jesteś

Orzeszek to polska marka rodzinna z wieloletnimi tradycjami, która dostarcza zdrową, naturalną żywność w wielu kategoriach spożywczych dla dobrostanu swoich konsumentów

IFS Food

**Orzeszek Sp. z o.o. Sp. k.**
Mogilno Duże 28A, 95-082 Dobroń, Poland, tel.: +48 43 671 45 45, tel.: +48 797 407 950, e-mail: biuro@orzeszek.com.pl, www.orzeszek.com.pl

LOT CARGO

IATA

CEIV - EXCELLENCE IN LOGISTICS IATA PHARMA

SPECIALS PHARMA

# LOT Cargo cool chain solutions at your service!

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

lot.com/cargo

Materiał reklamowy

UNIQA

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

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

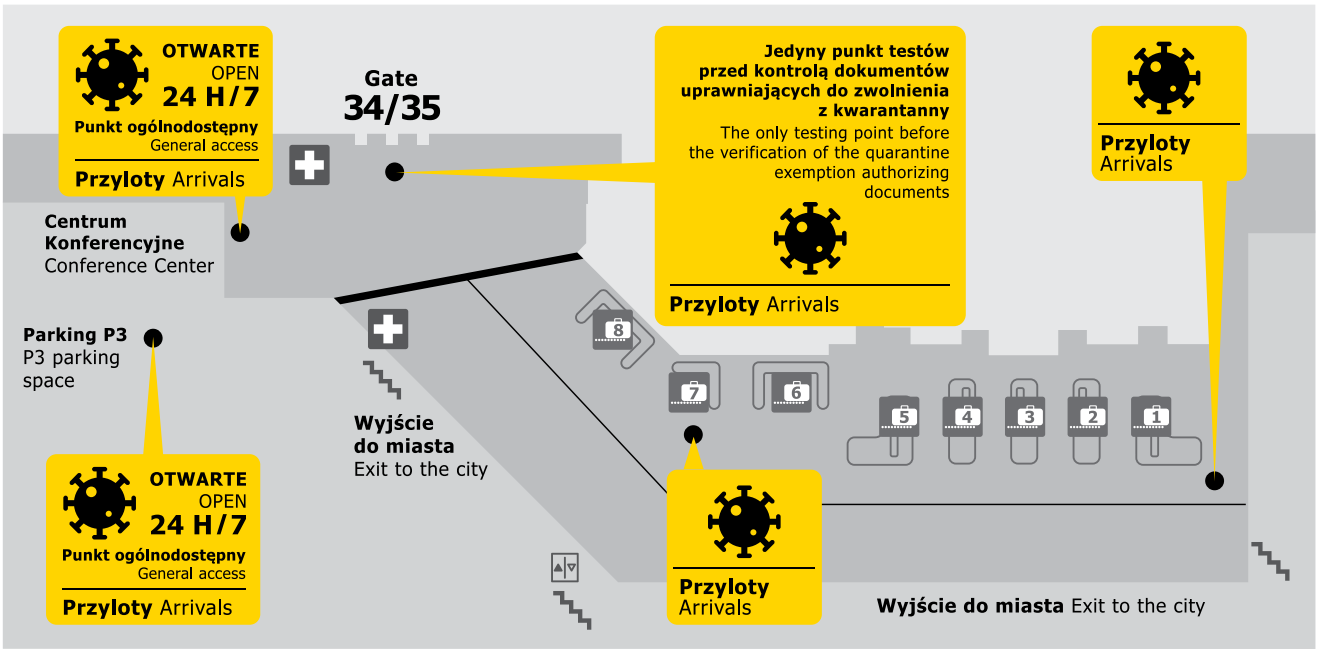
# Zawsze w stronę SŁOŃCA

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

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

# PUNKTY WYKONYWANIA TESTÓW NA COVID-19

# COVID-19 TESTING POINTS




**Przyloty** Arrivals — **Punkt testów na COVID-19**
COVID-19 testing point
**Przyloty** Arrivals

**Kontrola dokumentów uprawniających do zwolnienia z kwarantanny**
Verification of the quarantine exemption authorizing documents

1-8 — **Taśmociąg odbioru bagażu**
Luggage reclaim
**0 Poziom** Level

**Pomoc Medyczna**
First Aid
**0 Poziom** Level

Informujemy, że bezpośrednio po lądowaniu ze strefy **Schengen** przy **gate'ach 34-35** mogą Państwo wykonać test wykluczający zakażenie koronawirusem. Pozwoli to **uniknąć nałożenia kwarantanny** przy przekraczaniu punktu kontroli sanitarnej.

Podróżujący ze strefy **Non Schengen** mogą wykonać test w **hali odbioru bagażu** (przy taśmach nr 1 i 7) oraz w **Centrum Konferencyjnym** i na **parkingu P3** na poziomie przylotów. Negatywny wynik umożliwi **zwolnienie z kwarantanny** nałożonej po powrocie do Polski. Punkty te są dostępne również dla przylatujących ze strefy **Schengen**.

Please be informed that you can get a coronavirus test at **gates 34-35**, immediately after arriving from the **Schengen** zone. A negative test result will **exempt you from mandatory quarantine** imposed when passing through the sanitary checkpoint.

Travelers arriving from the **Non Schengen** zone can get tested in the **baggage reclaim hall** (at conveyors 1 and 7) or at a **Conference Center** and **P3 car park**. A negative result will **lift the quarantine** imposed after coming to Poland. The testing points are also available for passengers arriving from the **Schengen** zone.

WARSAW CHOPIN AIRPORT
LOTNISKO CHOPINA WARSZAWA

# Lubuskie - odkryj najpiękniejsze winnice

Odwiedzamy najpiękniejsze winnice regionu, składamy także wizytę w Lubuskim Centrum Winiarstwa. Uprawa winorośli, określanie składu gatunków win, produkcję i zasady degustacji - enolodzy zdradzają swoje sekrety.

Zaczniemy od Zielonej Góry, w której znajduje się Muzeum Wina. To jedyna ekspozycja tego typu w Polsce, mieszcząca się w piwnicach Muzeum Ziemi Lubuskiej. Przedstawia drogę wina - od uprawy winogron przez produkcję, dojrzewanie, rozlewanie do butelek aż do konsumpcji.W bliskim sąsiedztwie muzeum znajduje się inne miejsce związane od lat z zielonogórskim winiarstwem. To Winne Wzgórze, na którym stoi charakterystyczny murowany Domek Winiarza, obchodzący w 2018 roku swoje dwusetne urodziny, postawiony z inicjatywy Augusta Gremplera.

W latach 50. XX wieku dobudowano do domku szklany pawilon, gdzie przechowywano ozdobne rośliny doniczkowe, zaś w latach 1960-1964 przekształcono całość w palmiarnię, w której mieściła się kawiarnia. Lokal pełni także funkcję restauracji.

Z Zielonej Góry udajmy się w kierunku Zaboru. Pierwszy przystanek zrobimy jednak w Zielonej Górze-Starym Kisielinie, w Winnicy Julia. To jedna z najmłodszych winnic, założona w 2003 roku. Kilka kilometrów dzieli nas już od Zaboru. Po drodze, we wsi Łaz, czekają nas dwie kolejne winiarskie pokusy: Winnica Ingrid i Winnica Miłosz. Pierwsza to prawie 2,5 ha powierzchni i kilkanaście tysięcy krzewów. Druga specjalizuje się od kilku lat w niełatwej i wymagającej wielu prób i wyrzeczeń produkcji win musujących.

Tuż za winnicą Miłosz zobaczymy ogromną połać pokrytą winnymi krzewami. To największa w Polsce winnica samorządowa o powierzchni 35 ha, na której terenie mieści się Lubuskie Centrum Winiarstwa. Pracuje na niej aż 13 winiarzy uprawiających około 10 tys. sadzonek winnego krzewu w ponad 20 odmianach. Celem Centrum jest rozwój marki i potencjału turystycznego województwa lubuskiego, a także budowanie tożsamości regionalnej, integracja środowisk winiarskich i przywrócenie tradycji uprawy winorośli oraz produkcji wina. Budynek dysponuje salą dydaktyczną z zapleczem multimedialnym do prowadzenia zajęć, szkoleń lub spotkań, pomieszczeniem ekspozycyjnym z licznymi planszami prezentującymi tradycje winiarskie naszego regionu, ogromną mapą Lubuskiego Szlaku Wina i Miodu, gablotami z gatunkami lubuskich win oraz halą pokazową z profesjonalnymi urządzeniami do produkcji wina.

Drugiego dnia odwiedzimy winnice położone na południe od Zielonej Góry. Na samym początku udamy się w okolice Nowej Soli, a konkretnie do miejscowości Stara Wieś, gdzie od 1985 roku funkcjonuje Winnica Kinga. To bardzo malownicze miejsce położone nad Odrą, oddzielone od niej jedynie wałami. Ze Starej Wsi udajmy się w kierunku Nowego Miasteczka, tam skręcamy w DW nr 293 i jedziemy nią aż do Borowa Wielkiego.

Winnica Saint Vincent powstała w 2009 roku na ponad 6,5 ha. Założył ją rodowity Francuz, który na winie, choćby z powodu swojego pochodzenia, zna się jak mało kto. Z winnicy Saint Vincent udajemy się na południe, aż do Szprotawy, a stamtąd do Wiechlic. Tuż przy pałacu znajduje się piękna winnica. Założono ją w 2009 roku. Pałac Wiechlice, z uwagi na znakomitą kuchnię, bazę noclegową z licznymi atrakcjami, może stać się miejscem naszego drugiego na trasie noclegu.

Trzeciego dnia udamy się nieco na północ, w okolice Zielonej Góry. Podążamy w kierunku Letnicy i dalej, do wsi Koźla. Tam, obok zabytkowego kościoła św. Jadwigi Śląskiej, natrafimy na Winnicę Cosel, która istnieje od 2003 roku i zajmuje powierzchnię 8 a. Jest jedną z mniejszych, choć wyjątkowo malowniczych, choćby z uwagi na położenie z dala od cywilizacji. W pobliżu, w Buchałowie, znajduje się znacznie większa Winnica Krucza.

Wróćmy do Świdnicy, aby drogą wojewódzką nr 279 i dalej lokalną dojechać do winnicy w Muzeum Etnograficznym w Zielonej Górze-Ochli. Bezcennym obiektem muzeum jest wieża winiarska o konstrukcji szachulcowej z Budachowa, pochodząca z XVIII wieku. Winnica i piwniczka winiarska są sytuowane tuż przy niej. Po zwiedzeniu muzeum udajmy się dalej na północ. Jedziemy starą drogą do Sulechowa, przez Cigacice, aż do miejscowości Nowy Świat. Tam skręcamy w prawo i za tablicami kierunkowymi podążamy do Górzykowa, do winnicy Stara Winna Góra. Powstała ona w 1997 roku na słonecznych stokach o południowej ekspozycji. Najbardziej znane i wykwintne wina robi się w tej winnicy ze szczepów riesling. Trzeci dzień wycieczki dobiega końca.

Czwartego dnia udajmy się w okolice Sulechowa, w którego pobliżu znajdują się aż dwie winnice: Mozów i Cantina. Udajmy się dalej w kierunku północy województwa, w stronę Świebodzina. Tam po drodze warto zajrzeć do Gościkowa, gdzie na terenie pocysterskiego zespołu klasztornego (Paradyż) znajduje się historyczna winnica. Pojedźmy teraz aż na północno-wschodnie kresy województwa lubuskiego, w okolice Dobiegniewa. Tam w miejscowości Mierzęcin, na terenie obejmującym Pałac Mierzęcin, od 2004 roku znajduje się jedna z większych winnic w tej części Europy, o powierzchni aż 6,75 ha. Wyobraźmy sobie aż 27 tys. winnych krzewów w jednym, doskonale nasłonecznionym miejscu. W winnicy możemy spotkać wiele gatunków winogron. Jakby tego było mało, w Mierzęcinie funkcjonuje jeszcze jedna winnica, o nazwie Equus (koń).

## Z Lubuskiego w świat

| Odloty | Przyloty |
|---|---|
| 8:50 \| Zielona Góra → Warszawa \| 9:55 | 17:20 \| Warszawa → Zielona Góra \| 18:25 |
| Pon • Wt • Śr • Czw • Pt | Pon • Wt • Śr • Czw • Nd |

Lubuskie
Warte zachodu

# Lubuskie - discover the most beautiful vineyards

We visit the most beautiful vineyards of the region, and we also visit the Lubuskie Centrum Winiarstwa (Wine-making Centre of Lubusz Land). Viticulture, the deciphering of wine composition, production and tasting rules – oenologists reveal their secrets.

We will start in Zielona Góra with the Museum of Wine. This is the only exhibition of its kind in Poland, located in the cellars of the Museum of the Lubusz Land. It shows the journey of wine – from viticulture and wine production, maturing and bottling through to consumption. Another place, associated with the wine-making of Zielona Góra for years, is situated in the close vicinity to the Museum. It is Winne Wzgórze (Wine Hill) with a distinctive bricked Domek Winiarza (Winemaker's House), established on the initiative of August Grempler and celebrating its 200th anniversary in 2018. In the mid-twentieth century, a glass pavilion was added to the house, where ornamental potted plants were stored, and from 1960-1964 the entire facility was converted into a palm house which housed a café. After its upgrade, it has also operated as a restaurant.

From Zielona Góra we are going in the direction of Zabór. Zielona Góra -Stary Kisielin is our first stop, at the Julia Vineyard. It is one of the youngest vineyards, founded in 2003. On the way, is the village of Łaz which offers us two other wine attractions: Ingrid Vineyard and Miłosz Vineyard. The first vineyard encompasses an area of nearly 2.5 hectares and has several thousand grapevine shrubs. The second specializes in the difficult and challenging production of sparkling wine (champagnes). Just behind the Miłosz Vineyard we will see a huge extent covered with grapevine shrubs.

It is Poland's largest vineyard, belonging to the local government and encompassing an area of 35 hectares, and also housing the Wine-Making Centre of the Lubusz Land.

As many as 13 winemakers work there and cultivate around 10 thousand grapevine shrub seedlings of more than 20 varieties. The Centre works toward developing Lubuskie Province brand and tourism, as well as building the regional identity, the integration of winemakers and reintroduction of the wine-growing traditions and wine production. The building has a lecture room with multimedia facilities for training courses or meetings, an exhibition space with numerous information boards depicting wine traditions of our region, a huge map of the Lubusz Wine and Mead Trail showcases with wine variants and a show room with professional equipment for the production of wine.

The next day, we will visit the vineyards located south of Zielona Góra. We will begin by going to the area of Nowa Sól, specifically to the village of Stara Wieś to Kinga Vineyard, operating there since 1985. This is a very picturesque place located on the Oder, only separated from it by flood banks. From Stara Wieś we will go in the direction of Nowe Miasteczko, and there we will turn on to regional road 293 and drive straight to Borów Wielki. Saint Vincent Vineyard was founded in 2009 on over 6.5 hectares.

It was established by a native Frenchman, who has mastered the art of wine-making unlike anyone else, with the skill so common among his compatriots. We head south from the Saint Vincent Vineyard to Szprotawa, and from there to Wiechlice. There we find a beautiful vineyard next to a palace, founded in 2009. The Palace of Wiechlice, with its excellent cuisine and accommodation facilities and numerous attractions, can be our second stopover location.

On the third day, we will go a bit to the north, near the city of Zielona Góra. We head to Letnica and further on to the village of Koźle. There, next to the historic St. Hedwig of Silesia church, we come to Cosel Vineyard, which has operated since 2003 and encompasses an area of 8 ares. It is one of the smaller vineyards but extremely picturesque, especially because of its location, far from any civilization. Nearby, in Buchałów, there is the much larger Krucza Vineyard. Let us now go back to Świdnica, taking regional road 279 further to a local road to reach the vineyard in the Open-Air Ethnographic Museum in Zielona Góra-Ochla. The half-timbered vineyard watchtower from Budachów, which dates back to the eighteenth century, is a priceless exhibit of the museum. The vineyard and wine cellar are located right next to it. After visiting the museum, we go further north. We're going on the old route to Sulechów through Cigacice up to Nowy Świat. There, we turn right and follow the destination boards to Górzykowo, to the Stara Winna Góra Vineyard. It was established in 1997 on the sunny south-facing slopes. The vineyard produces the most famous and exquisite wines of the Riesling variety. The third day of the tour is coming to an end.

On the fourth day, let us go around Sulechów to two local vineyards, i.e. Mozów Vineyard and Cantina Vineyard. Let's go further to the north of the province towards Świebodzin. It is worth popping in to Gościkowo along the way, to a historical vineyard on the grounds of the former Cistercian monastery (Paradyż). Now, we are going to the north-eastern frontier of the Lubuskie Province, around Dobiegniew. There we find one of the largest vineyards in this part of Europe, in the village of Mierzęcin within the Mierzęcin Palace complex, established in 2004 and encompassing 6.75 hectares. Imagine as many as 27 thousand grapevine shrubs in one perfect sunny location. We come across many grape varieties in the vineyard. As if all of that weren't enough, there is another vineyard, Equus (horse), in Mierzęcin.

## From Lubuskie into the world

| Departures | Arrivals |
|---|---|
| 8:50 \| Zielona Góra → Warsaw \| 9:55 | 17:20 \| Warsaw → Zielona Góra \| 18:25 |
| Mon • Tue • Wed • Thur • Fri | Mon • Tue • Wed • Thur • Sun |

Lubuskie
Worth your while

FISH YOU
WERE HERE....
NIGHT OF CULTURE
4 JUNE – 21 JULY 2021
| LUBLIN, OLD TOWN |
FREE ADMISSION
www.airport.lublin.pl
Lublin Airport

LOT TRAVEL

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

# PODRÓŻE SŁUŻBOWE
## BUSINESS TRAVELS

Bilety lotnicze
Air tickets

Bilety kolejowe
Train tickets

Hotele
Hotels

Wynajem samochodów, transfery
Car rental , transfers

Ubezpieczenia i wizy
Travel insurances, visas

Turystyka indywidualna i grupowa
Individual and group tourism (MICE)

**+48 22 577 66 77**
**rezerwacje@lottravel.com**

**www.lottravel.com**

SUEMPOL

PREMIUM

# WYRUSZ W PODRÓŻ ZE SMAKIEM!

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**