

zabierz mnie | take me home

kaleidoscope

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

POLSKIE LINIE LOTNICZE



CZARNOGÓRA MONTENEGRO

A STAR ALLIANCE MEMBER



Tropical getaway in the heart of Poland

30 mins drive from Warsaw

Get your ticket online

*European Star
Award 2023*
EUROPE'S BEST
WATER PARKS

*European Star
Award 2023*
EUROPE'S BEST
WATER SLIDES



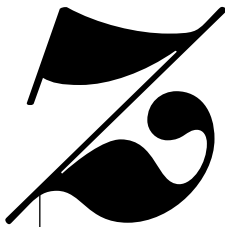
**SUntAGO**

SAMSUNG



parkofpoland.com





a nami koniec kolejnego roku szkolnego i rozpoczęcie wyczekanych wakacji. Dzięki współpracy z największymi w Polsce biurami podróży mogą Państwo już od wejścia na gościnne pokłady naszych samolotów rozpocząć swój wymarzony wypoczynek. Dla nas wakacje to czas wytężonej pracy – zaczynamy prace nad przebudową lubianego przez Państwa warszawskiego saloniku biznesowego Polonez, budujemy nasz flagowy lounge w kolebce Polonii – Chicago, odbierzemy pierwszy egzemplarz Embraera E190-E2 – pierwszego płatowca nowej generacji tego brazylijskiego producenta, i wybierzemy dostawcę samolotów regionalnych, które dołączą do PLL LOT w ciągu najbliższej dekady, sprawiając, że po raz kolejny będziemy mieli jedną z najmłodszych flot w Europie. Większość z nas zastanawia się nad wyborem wakacyjnego kierunku, ale warto pomyśleć już o zimowym wypoczynku – od końca listopada, w każdy piątek, aż do końca marca będą mogli Państwo już w 1,5 godz. znaleźć się w austriackiej stolicy sportów zimowych – Innsbrucku. W tym numerze zaprosimy Państwa do odkrycia Rumunii. Jest ku temu dobry powód, bo w naszej siatce połączeń znajdują się już trzy rumuńskie miasta: Bukareszt, Kluż-Napoka i najnowszy kierunek – Oradea. Podobnie jak w ubiegłym roku zachęcam też do odkrycia uroków Czarnogóry – z pewnością przypadnie Państwu do gustu malowniczo położony nad zatoką, gdzie morze spotyka się z górami, Kotor czy mniej uczęszczany półwysep Luštica. Jak zawsze dziękuję Państwu za każdą podróż pod naszymi skrzydłami i zapraszam do rezerwacji kolejnych podróży z PLL LOT. Bo...

***...to ważne,
z kim podróżujesz!***

Z lotniczym pozdrowieniem
Best regards

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

Michał Fijoł



ENG

The end of another school year and the beginning of the long-awaited holidays are behind us. As we work with the largest travel agencies in Poland, your dream vacation starts as soon as you step on board. For us, the holiday season is our busy time. We have commenced the reconstruction of Warsaw's popular "Polonez" business lounge. We are also building our flagship lounge in the cradle of Polonia – Chicago. Not only that, but we will be receiving our first Embraer E190-E2 - the first airframe of the new generation jet of this Brazilian manufacturer. And finally, we will be choosing a supplier of regional aircraft, giving us once more one of the youngest fleets in Europe. Most of us spend some time choosing a summer holiday destination, but it is also worth thinking about a winter holiday. From the end of November until the end of March, you will be able to travel to the Austrian capital of winter sports – Innsbruck – every Friday. The flight only takes 1.5 hours. We also invite you to discover Romania in this issue. We already had 2 Romanian cities (Bucharest, and Cluj Napoca) in our flight network, and have now added Oradea. As I did last year, I also encourage you to discover the charms of Montenegro. You will definitely be taken by Kotor, picturesquely located by the bay, where the sea meets the mountains, or the less frequented Lustica peninsula. As always, I would like to thank you for each trip under our wings and invite you to book your next trips with LOT Polish Airlines. Because...

***...it's who you
travel with!***



Kamienna wieża widokowa w kamieniołomie w Józefowie na Roztoczu.
A stone lookout tower at the quarry in Józefów, in Roztocze.



ENG

During the holidays, I subconsciously look for places that remind me of childhood, of lying on the grass, daydreaming, walking barefoot in the forest (which I wholeheartedly recommend), listening to birds singing, smelling wild flowers, reading a book in a hammock, and enjoying grandma's simple cooking. I miss pancakes with cottage cheese and blueberries, a slice of dark bread with butter, apple pie made from apples straight from the orchard, and aromatic krupnik soup. Roztocze and the Zamość region bring all these memories back. I visited the region recently and was enchanted by the mosaic of colourful fields, vineyards stretching to the horizon, and the people who give the place its unique idyllic

Zauroczyłam się Roztoczem i Zamojszczyzną. Mozaiką różnokolorowych pól, winnicami ciągnącymi się po horyzont i ludźmi, którzy tworzą sielską atmosferę.

I was enchanted by Roztocze and the Zamość region, by the mosaic of colourful fields, vineyards stretching to the horizon, and the people who give the place its unique idyllic atmosphere.

W wakacje podświadomie szukam miejsc, które kojarzą mi się z dzieciństwem, leżeniem na trawie, marzeniami o niebieskich migdałach, chodzeniem na bosaka po lesie (polecam), słuchaniem śpiewu ptaków, wężaniem polnych kwiatów, bez troską z książką w hamaku. I prostą, opartą na babcinych smakach kuchnią. Tęsknię za naleśnikami z twarogiem i jagodami, kromką ciemnego chleba z masłem, szarlotką z jabłek prosto z sadu, aromatycznym krupnikiem. Roztocze i Zamojszczyzna to krainy właśnie takich klimatów. Byłam tam ostatnio i się zauroczyłam mozaiką różnokolorowych pól, winnicami ciągnącymi się po horyzont i ludźmi, którzy tworzą wyjątkową sielską atmosferę tego miejsca. Spędziłam przyjemny weekend w tamtejszych agroturystykach, gdzie miałam okazję posłuchać opowieści gospodarzy o ich wielkiej pasji do tworzenia wina. Jak ona się narodziła, o pracy w winnicach, obawach o zbiory, zmianach klimatu, które sprawiają, że są one trudną do przewidzenia loterią. Wreszcie o eksperymentach z różnymi szczepami winogron, które prowadzą do coraz ciekawszych kompozycji smakowych ich produktów, o niepewności, czy gościom będą smakować, a nawet o kurach sąsiada, które uwielbiają jeść wytłoczyny z czerwonych winogron, a potem z wdzięczności składać im pod drzwiami domu jaja. Każdy z nas szuka miejsca, w którym poczuje się dobrze, pasji, która ubarwi naszą codzienność, bo to daje radość i poczucie spełnienia. Właśnie znalezienia takiego swojego miejsca marzeń życzę Państwu w te wakacje. I zapraszam do lektury *Kaleidoscope'u* jako inspiracji.

atmosphere. I spent a pleasant weekend in local agritourism farms, where I could listen to the hosts' stories about their great passion for creating wine, about how it was born, about working in vineyards, about their anxieties concerning the harvest, and about the climatic variability that makes harvests difficult to predict. Finally, I learned about experimenting with different types of grapes in order to create more and more interesting flavour compositions, about the uncertainty of how they will be received, and even about the neighbour's chickens that love to eat red grape pomace and then, out of gratitude, lay eggs for them at the door. We are all searching for a place that makes us feel good, and for a passion to brighten up our lives, because that's what brings us joy and gives us a sense of fulfilment. And I hope you'll find your place this holiday season. And I invite you to read *Kaleidoscope* for inspiration.



Agnieszka Trzaska
redaktor naczelna | editor in chief

PORSCHE

Nadaj legendarny bieg swojej historii.



Sprawdź

ODKRYJ WYJĄTKOWY ZEGAREK PORSCHE DESIGN TIMEPIECES,
CHRONOGRAPH 1 – ALL BLACK NUMBERED EDITION.

Chronograph 1 – All Black Numbered Edition to ponadczasowa ikona nawiązująca do pierwszego modelu zegarka Porsche Design z 1972 roku. Przyciąga uwagę matową, czarną tarczą – inspirowaną deską rozdzielczą Porsche 911. Doskonałą czytelność wskazań zawdzięcza siedmiowarstwowej powłoce antyrefleksyjnej pokrywającej szafirowe szkło. Model wyposażono w certyfikowany chronometr WERK 01.140.





80



What's on

- 8 Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

Travel

- 20 Polska: województwo lubelskie**
My Poland: Lublin Voivodeship
- 32 Dlaczego warto odwiedzić Rygę**
Why? Riga
- 36 Podróż życia: Oradea**
Journey of a lifetime: Oradea
- 46 Inspiracje: zamki Europy**
Inspiration: European castles
- 52 Dlaczego warto odwiedzić Czarnogórę**
Why? Montenegro

Interview

- 56 Jan Otdakowski**

Science

- 68 Tajemnice Słońca**
Secrets of the Sun

Good Food

- 80 Kuchnia rumuńska**
Romanian cuisine

Trends

- 92 Beauty**
Cosmetics
- 94 Must have**
Accessories
- 96 Dobry adres**
Good address

Up In The Air

- 100 Felieton na 95-lecie PLL LOT**
95th Anniversary of LOT Polish Airlines
- 102 Ważne, z kim podróżujesz: Julia Żuromska**
It's who you travel with: Julia Żuromska

kaleidoscope

e-mail: kaleidoscope@burdamedia.pl

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



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

ZARZĄD:
Chief Executive Officer
Maciej Klepacki
Chief Operating Officer
Tomasz Jażdżyński
Managing Director Luxury & Lifestyle
Agnieszka Wicher-Szczesna

REKLAMA:

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

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

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

DYSTRYBUCJA:

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

A photograph of the outdoor terrace of Café Bristol. The scene is set on a wooden deck with several round tables and white chairs. In the foreground, a table is set with a glass of orange juice, a glass of purple juice, a plate of food, and a small cake. The terrace is decorated with large planters filled with colorful flowers. In the background, there are large umbrellas and a building with a sign that reads "CAFÉ BRISTOL -1901-". The overall atmosphere is warm and inviting, with sunlight filtering through the foliage.

CAFÉ
BRISTOL
-1901-

Savor the taste of summer
at Café Bristol

KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE 42/44, WARSZAWA

WWW.CAFEBRISTOL.PL



poleca
as recommended by
AGNIESZKA
MICHALAK

Kultura Culture



1



***Krakowski Łap Oddech
Festival to nie tylko
koncerty, wernisaże
i warsztaty, ale też otwarte
dyskusje na temat
zdrowia psychicznego.***

The Krakow Łap Oddech
Festival not only features concerts,
vernissages and workshops,
but also open discussions
about mental health.

2



3

Festiwal / Festival

KRAKOW

SZTUKA EMOCJI

Art of emotions

Artur Rojek, Vito Bambino, Avi, Lor, Karaś/Rogucki, Fisz Emade Soundsystem, Matylda/Łukasiewicz, Zuta – to tylko kilkoro z długiej listy artystów, którzy zagrają podczas krakowskiego Łap Oddech Festival. W programie również wystawy, warsztaty, np. grania na instrumentach, oraz eksperymenty sceniczne i performansy. Jak podkreślają twórcy – impreza powstała, by nie tylko prezentować szeroko pojętą sztukę, ale też zwrócić uwagę na... kondycję zdrowia psychicznego. Stąd w festiwalowym kalendarzu „świadoma strefa” i wywiady otwarte z artystami dotyczące psychologii, panele o dobrostanie i samoświadomości, zajęcia pracy z ciałem oraz nauka sztuki oddechu. Zdążycie jeszcze kupić bilety. Artur Rojek, Vito Bambino, Avi, Lor, Karaś/Rogucki, Fisz Emade Soundsystem, Matylda/Łukasiewicz, Zuta – these are just a few of many artists that will be performing at the Łap Oddech Festival in Krakow. The program also includes exhibitions, workshops (e.g., playing instruments), and stage experiments and performances. As the creators emphasize, the event was created not only to present art (within the broad meaning of the term), but also to draw attention to mental health. Hence, the festival calendar includes a "conscious zone" and open interviews with artists about mental health, panels on well-being and self-awareness, bodywork classes, and learning the art of breathing. There's still time to buy your ticket.

AreNa Lato – Łap Oddech Festival,
TAURON Arena Kraków, 7 września

1. Lor
2. Karaś/Rogucki
3. Zuta

REKLAMA



15.06-8.09.2024

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

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

WWW.BILETY.MUZEUMKARYKATURY.PL



Warszawa



MUZEUM KARYKATURY
W WARSZAWIE



Wystawa / Exhibition



10-minutowy film
Mikołaja Grynberga *Kim
jesteśmy* jest także próbą
pokazania specyfiki
bycia polskim Żydem.

Mikołaj Grynberg's
10-minute film *Kim
jesteśmy* is an attempt to
show the specificity
of being a Polish Jew.



WARSAW

NOWE OTWARCIE

New opening

Prace dwóch wybitnych polskich artystów: malarza Wilhelma Sasnala oraz fotografa i pisarza Mikołaja Grynberga, znalazły się w nowej przestrzeni galerii Powojnie w warszawskim Muzeum POLIN. Film Grynberga *Kim jesteśmy* to opowieść o tym, jakim domem była kiedyś i jakim jest dziś Polska. Natomiast Sasnal szuka śladów przeszłości w polskim pejzażu i bada jej wpływ na świadomość mieszkańców naszego kraju.

The works of two outstanding Polish artists – the painter Wilhelm Sasnal and the photographer and writer Mikołaj Grynberg – are featured in the new space of the Powojnie gallery at the POLIN Museum in Warsaw. Grynberg's film *Kim jesteśmy* is a story about what sort of home Poland used to be and what it is today. Sasnal, by contrast, looks for traces of the past in the Polish landscape and examines its impact on the consciousness of the inhabitants.

1000 lat historii Żydów polskich,
Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, Warszawa



***Wilhelm Sasnal
dostrzega ślady
przeszłości
w polskim pejzażu.***

Wilhelm Sasnal
notices traces of the past
in the Polish landscape.



WROCLAW

TAJEMNICA BANKSY'EGO

Banksy's mystery

Ikona sztuki ulicznej, artysta graffiti, zdobył światową sławę, pozostając anonimowym. Stale stawia pytania dotyczące granic sztuki, regularnie trafiając na nagłówki gazet. Prac Banksy'ego, malarza z Bristolu, nie sposób nie zauważyć. Szukajcie ich na tej świetnej wystawie. This street art icon and graffiti artist has become world famous while remaining anonymous. He constantly raises questions about the boundaries of art, and regularly makes headlines. The works of Banksy, a painter from Bristol, are impossible to miss. Look for them at this great exhibition.

The Mystery of Banksy, Hala IASE, Wrocław, do 11.08 | till 11.08

więcej | more: mystery-BANKSY.pl



KRAKOW

VAN GOGH MULTISENSORYCZNIE

VAN GOGH Multi-Sensory Exhibition

Multi-Sensory Exhibition to najbardziej innowacyjna forma doświadczania sztuki. Prace słynnego artysty prezentowane są dzięki technologii Digital Art 360, która przeniesie widzów w niesamowity świat wyobraźni wielkiego mistrza. W specjalnie zaaranżowanej przestrzeni ekspozycyjnej na ekranach o powierzchni ponad 2 tys. m² będzie można zobaczyć setki dzieł.

Multi-Sensory Exhibition is the most innovative form of experiencing art. The famous artist's works are presented with the aid of Digital Art 360 technology, which will take you into the amazing world of the master's imagination. In a specially arranged exhibition space, you will be able to see hundreds of works on screens covering over 2,000 sq. m.

VAN GOGH Multi-Sensory Exhibition, Hangar Czyżyny w Krakowie, do 2.08 | till 11.08

więcej | more: wystawaVANGOGH.pl



WARSAW

KLIMT IMMERSYJNIE Klimt in an immersive form

Ekspozycja przenosi twórczość Gustava Klimta do nowej, immersyjnej formy. To połączenie mistrzowskiej sztuki z najnowocześniejszą technologią tworzące niezapomniane doświadczenie. Monumentalne obrazy Gustava Klimta ożyją na całej przestrzeni wystawienniczej.

This exhibition brings Gustav Klimt's work to a new, immersive form. It is a combination of masterful art and cutting-edge technology, which create an unforgettable experience. Gustav Klimt's monumental paintings will come to life throughout the exhibition space.

KLIMT - The Immersive Exhibition, Soho Art Center w Warszawie, do 4.08 | till 04.08
więcej | more: wystawaKLIMT.pl

KATOWICE

OŻYJĄ NA WASZYCH OCZACH

They will come to life before your eyes



Uwaga, wielbiciele twórczości Claude'a Moneta! Tylko przez trzy miesiące będzie można zobaczyć tę multimedialną wystawę. Ikoniczne obrazy ożyją na waszych oczach, a strefa VR umożliwi podróż w czasie, w głąb najbardziej znanych obrazów malarza.

Attention, lovers of Claude Monet's art! This multimedia exhibition will be available for three months only. Iconic paintings will come to life before your eyes, and the VR zone will allow you to travel back in time, deep into the painter's most famous paintings.

Immersive MONET & Friends, Galeria Szyb Wilson, od 15.08 | from 15.08, Katowice
więcej | more: wystawaMONET.pl



Film / Film

LIST ZWANY POŻĄDANIEM? LETTER NAMED DESIRE?

Olivia Colman gra do bólu poprawną konserwatystkę. Żyje spokojnie, zgodnie z rytuałami, aż tu pewnego dnia dostaje tajemniczy liścik z podtekstem – o zgrozo! – seksualnym. Na domiar złego podejrzewa, że jego autorką jest kobieta. Lekka komedia kryminalna w sam raz na upalne popołudnie. Olivia Colman plays a painfully correct conservative. She lives a peaceful life, following her rituals, until one day she receives a mysterious note with, horror of horrors, a sexual overtone. To make matters worse, she suspects that the author might be a woman. A light crime comedy perfect for a summer afternoon.

Wredne liściki, reż. Thea Sharrock



Szyborska, Stryjeńska, Rubinstein, Ipohorska. Pochodziły z różnych epok, klas i wykonywały różne zawody. Łączył ich Kraków i... resztę znajdziecie w książce.

Szyborska, Stryjeńska, Rubinstein, Ipohorska. They came from different eras, classes and performed different professions. But they were connected by Krakow and.... you'll find the rest in the book.

Krakowianki. Twarze polskiej herstorii,
Alicja Zioto, wyd. Mando

KIM BYŁ PREZYDENT? WHO WAS THE PRESIDENT?

Specjalista od historii Warszawy Grzegorz Piątek wraca do biografii prezydenta Stefana Starzyńskiego – symbolu walczącej stolicy we wrześniu 1939 r. I rzetelnie, wyczerpująco, ale lekkim piórem bez patosu oraz zbędnych ozdobników daje nam wielowymiarowy portret polityka i frontmana przedwojennej elity.

A specialist in the history of Warsaw, Grzegorz Piątek, returns to the biography of President Stefan Starzyński - the symbol of the fighting capital in September 1939. Piątek, with a light pen without pathos and unnecessary quirkiness, draws a reliable and comprehensive multidimensional portrait of the politician-frontman of the pre-war elite.

Starzyński. Prezydent z pomnika,
Grzegorz Piątek, Wydawnictwo W.A.B.



SZTUKA ŻYCIA The Art of Life

Z dzieciństwa w Korei pamiętam góry główek kapusty, które raz w roku wypełniały nasz salon, całą rodzinę przygotowywaliśmy z nich kimchi – pisze autorka tego pysznego przewodnika po koreańskiej kuchni, serwując nam przepisy, porady i tajemne techniki domowego gotowania. Reszta w waszych rękach. Smacznego! "From my childhood in Korea, I remember mountains of cabbage heads that filled our living room once a year, and the whole family preparing kimchi from them", writes the author of this delicious guide to Korean cuisine, serving us recipes, tips and secret techniques. The rest is in your hands. Enjoy your meal!

Domowa kuchnia koreańska,
Jina Jung, Znak



Zespół Pieśni i Tańca **„Śląsk”** im. Stanisława Hadyny

ZE „ŚLĄSKIEM” PRZEZ ŚWIAT!

Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk” im. St. Hadyny pod dyktando Zbigniewa Cierniaka należy do elitarnego grona polskich instytucji kultury, których stałą częścią działalności jest współpraca międzynarodowa. Jest nieustannie obecny na rynku japońskim, amerykańskim, często gości w krajach UE oraz Europy Środkowo-Wschodniej.

W październiku 2024 r. w ramach festiwalu w japońskiej prefekturze GIFU, „Śląsk” weźmie udział w ceremonii otwarcia oraz wystąpi w kilku okolicznych miastach. Jesienią wybierze się również w trasę koncertową po Europie. W grudniu Zespół zagości z repertuarem kolędowym na zachodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych. Na trasie znajdują się m.in. San Francisco, San Jose, Las Vegas czy Los Angeles. W 2025 r. w ramach Programu Kultura Inspirująca 2024-2025 z projektem „Folk Heritage”, Zespół „Śląsk” wyjedzie na kolejne tournée do Japonii. W Tokio, Gifu i Kioto artyści zaprezentują spektakl oparty na dorobku artystycznym: Fryderyka Chopina, Wojciecha Kilara oraz założyciela „Śląska” - Stanisława Hadyny. W marcu przyszłego roku Zespół weźmie udział w Wystawie Światowej EXPO 2025 Osaka Kansai. Planowane są także wyjazdy do Niemiec i Słowenii.

Dla posługującego się uniwersalnym językiem muzyki etnicznej „Śląska”, możliwości rozwijania współpracy międzynarodowej są nieomal nieograniczone. Poprzez zagraniczne projekty artystyczne Zespół „Śląsk” wzmacnia powierzoną mu misję Ambasadora Kultury Polskiej za granicą.



Dyrektor
Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk”
im. Stanisława Hadyny
Zbigniew Cierniak

THROUGHOUT THE WORLD WITH THE ‘ŚLĄSK’ ENSEMBLE

The Stanisław Hadyna Song and Dance ‘Śląsk’ Ensemble directed by Zbigniew Cierniak belongs to an elite group of Polish cultural institutions, whose permanent activity includes international cooperation. It is continuously present on the Japanese and American markets and it is a frequent visitor to the EU and Central and Eastern European countries.

In October 2024, as part of a festival in the Japanese GIFU prefecture, the ‘Śląsk’ Ensemble is to participate in the opening ceremony, as well as to perform in several surrounding cities. In the autumn, it is also leaving for a tour around Europe. In December, the Ensemble is visiting the west coast of the United States with their Christmas carol repertoire. The tour shall include, among others: San Francisco, San Jose, Las Vegas or Los Angeles. In 2025, as part of the 2024-2025 Inspiring Culture Programme, the ‘Śląsk’ Ensemble is going for another tour to Japan with the ‘Folk Heritage’ project. The artists are going to present a performance based on the artistic output of: Fryderyk Chopin, Wojciech Kilar and of the founder of the ‘Śląsk’ ensemble – Stanisław Hadyna in Tokyo, Gifu and Kioto. Next March, the Ensemble is taking part in the EXPO 2025 Osaka Kansai World Exhibition. They are also planning some visits to Germany and Slovenia.

For the ‘Śląsk’ Ensemble, which uses the universal language of ethnic music, the opportunities to collaborate on the international stage are nearly endless. Through the international artistic projects, the ‘Śląsk’ Ensemble reinforces its mission as an ambassador of Polish culture abroad.

ZESPÓŁ PIEŚNI I TAŃCA „ŚLĄSK” IM. STANISŁAWA HADYNY

ZAMKOWA 3, 42-286 KOSZĘCIN

TEL. +48 34 310 64 15, E-MAIL: INFO@ZESPOLSLASK.PL



@ZESPOLSLASK



@ZESPOLSLASKOFFICIAL



WWW.ZESPOLSLASK.PL

ZESPÓŁ PIEŚNI I TAŃCA „ŚLĄSK” IM. STANISŁAWA HADYNY JEST INSTYTUCJĄ KULTURY SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO WSPÓŁPRACOWADZĄ PRZEZ MINISTERSTWO KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO



THE STREETS OF NORBLIN FACTORY ARE WAITING FOR YOU



Żelazna Street 51/53, Warsaw, Poland





WARSZAWA Z DZIECKIEM? ODKRYJ CENTRUM MĄDREJ ZABAWY

WARSAW WITH A CHILD? DISCOVER SMART KIDS PLANET

Smart Kids Planet w warszawskiej Fabryce Norblina to pierwsze w Polsce interaktywne Centrum Mądrej Zabawy dla dzieci do lat 10. Znajdziemy w nim aż dziewięć angażujących stref mądrej zabawy i ponad 50 wyjątkowych atrakcji, m.in. Stację Galaxy. W tym roku Smart Kids Planet otrzymało Nagrodę Główną w konkursie Świat Przyjazny Dziecku. Smart Kids Planet at the Norblin Factory in Warsaw is the first interactive Smart Play Center in Poland for children up to 10 years of age. It features as many as nine engaging smart play zones and over 50 unique attractions, including: Galaxy Station. This year, Smart Kids Planet received the Main Prize in the Child-Friendly World competition.

więcej | more: fabrykanorblina.pl/smart-kids-planet

Misją Smart Kids Planet jest inspirowanie dzieci do odkrywania świata dzięki mądrej zabawie. Dlatego wszystkie eksponaty i atrakcje zostały stworzone w nurcie edutainment, czyli edukacji przez rozrywkę.

The mission of Smart Kids Planet is to inspire children to discover the world through smart play. Therefore, all exhibits and attractions were created in the edutainment trend, i.e. education through entertainment.





ŻYJ BARDZIEJ

TURYŚCI ERY BLIKA PŁACĄ ZBLIŻENIOWO

BEZPIECZNIE – BEZ PORTFELA



Alior Bank



ING
Bank Śląski



Bank
Millennium



mBank



PKO Bank
Polski



Santander
Bank Polska

Płatności zbliżeniowe BLIK dostępne w wybranych bankach. Sprawdź warunki w ofercie banku lub regulaminie usług bankowych. Za granicą BLIKIEM zbliżeniowo zapłacisz na terminalach zbliżeniowych akceptujących płatności Mastercard.



ANDRZEJ WRÓBLEWSKI NA 60. BIENNALE SZTUKI W WENECJI

ANDRZEJ WRÓBLEWSKI AT THE 60TH VENICE ART BIENNALE

TO JUŻ CZWARTA WYSTAWA FUNDACJI RODZINY STARAKÓW, KTÓRA OD 2017 ROKU PREZENTUJE POLSKICH ARTYSTÓW PODCZAS JEDNEJ Z NAJWAŻNIEJSZYCH IMPREZ DEDYKOWANYCH SZTUCE WSPÓŁCZESNEJ.

THIS IS THE FOURTH EXHIBITION OF THE STARAK FAMILY FOUNDATION, WHICH HAS BEEN PRESENTING POLISH ARTISTS AT ONE OF THE WORLD'S MOST IMPORTANT CONTEMPORARY ART EVENTS SINCE 2017.

19 kwietnia 2024 roku w historycznych wnętrzach Procuratie Vecchie na Placu św. Marka w Wenecji odbyło się oficjalne otwarcie wystawy Andrzeja Wróblewskiego, jednego z najważniejszych polskich malarzy drugiej połowy XX wieku. Przedstawiciele muzeów i instytucji kultury, krytycy z Polski i ze świata, artyści, dziennikarze oraz liczni goście spotkali się, aby podziwiać wybór dzieł przygotowany przez kuratorkę Anię Muszyńską. Organizatorem wydarzenia, uznanego już za jedno z najważniejszych wydarzeń kulturalnych roku, jest Fundacja Rodziny Staraków, która od ponad 10 lat aktywnie działa na rzecz mecenatu polskiej kultury. Honorowy patronat nad wystawą objęło Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Zaledwie kilka dni po otwarciu prestiżowy magazyn poświęcony sztuce współczesnej The Art Newspaper uznał wystawę za obowiązkową do obejrzenia podczas tegorocznego Biennale.

Jerzy Starak, właściciel największej w Polsce kolekcji dzieł artysty, podkreślał podczas otwarcia: *Prezentacja Andrzeja Wróblewskiego w Wenecji była moim marzeniem. Eksperti twierdzą, że gdyby jego sztuka została pokazana na Biennale w czasach jego współczesnych, to już wówczas miałby szansę stać się światowym artystą. Od momentu rozpoczęcia naszej aktywnej działalności w Wenecji, coraz silniej odczuwałem, że to właśnie ja mogę i powinienem to uczynić. Bardzo się cieszę, że Wróblewski jest dzisiaj właśnie tutaj w Wenecji, w tak interesującej dla świata sztuki reprezentacji. Jestem przekonany, że wystawa przyczyni się do coraz wyraźniejszej obecności jego sztuki w międzynarodowym kanonie.*

ANDRZEJ WRÓBLEWSKI (1927-1957) In the First Person

Wydarzenie towarzyszące 60.
Międzynarodowej Wystawie Sztuki
- La Biennale di Venezia
Collateral Event of the 60th International
Art Exhibition -
La Biennale di Venezia

Procuratie Vecchie, plac św. Marka
San Marco 139 - 153/A,
30124 Wenecja
Procuratie Vecchie, Piazza San Marco
139 - 153/A, 30124 Venice

Wystawa potrwa
do 24 listopada 2024 roku.
Wstęp wolny.
The exhibition is open
until November 24, 2024.
Free admission.

Fundatorzy | Founders
ANNA i JERZY STARAKOWIE
ANNA AND JERZY STARAK

Organizator | Promotor
FUNDACJA RODZINY STARAKÓW
STARAK FAMILY FOUNDATION

ELŻBIETA DZIKOWSKA
prezes Fundacji Rodziny Staraków
President of the Board
of the Starak Family Foundation

Kuratorka | Curator
ANIA MUSZYŃSKA

Więcej informacji | More info:
starakfoundation.org

An exhibition of Andrzej Wróblewski, a major Polish painter of the second half of the 20th century, officially opened in the historic Procuratie Vecchie in St. Mark's Square on 19 April 2024. Representatives of museums and cultural institutions, critics from Poland and around the world, artists, journalists and numerous guests came together to admire the selection of works prepared by curator Ania Muszyńska.

The organizer of the event, recognized as one of the most important cultural events of the year, is the Starak Family Foundation, which has been actively supporting Polish culture for over 10 years. The Ministry of Culture and National Heritage was the honorary patron. Just a few days after the opening, the prestigious contemporary art magazine, The Art Newspaper, deemed the exhibition a must-see during this year's Biennale.

Jerzy Starak, who has the largest collection of the artist's works in Poland, said during the opening, "Presenting Andrzej Wróblewski in Venice was my dream. Experts say that if his art had been shown at the Biennale while he was alive, he could have become world famous. From the moment we started our activity in Venice, I felt more and more strongly that I could and should do it. I am delighted to see Wróblewski here in Venice today, and in such a fascinating presentation for the world of art. I firmly believe that this exhibition will contribute to the increasingly visible presence of his art in the international canon."



Magiczny wschód

MAGICAL EAST

Lubelszczyzna to kraina miodem i winem płynąca. Wciąż nieodkryta.

Warto ją lepiej poznać, by się nią zauroczyć.

The Lublin region is a land of honey and wine, still undiscovered, and enticing you to get to know it better and fall in love with it.

tekst / by AGNIESZKA FRANUS



5



6



7



8

PL

Słynie z żyznych gleb, wąwozów lessowych, lasów pełnych rydłów, polskich koników, szumów nad Tanwią, winnic, a przede wszystkim atmosfery sieliskości. Kojarzy się z dzieciństwem, wakacjami pod gruszą, zbieraniem jagód i poziomek, leżeniem na trawie, robieniem wianków z polnych kwiatów i głową pełną marzeń. Tu odnajdziemy spokój i harmonię, posłuchamy śpiewu ptaków, powdychamy przesiąknięte aromatem olejków eterycznych powietrze, spróbujemy pysznych regionalnych potraw, a nawet znajdziemy prawdziwe skarby, jak skamieniałe amonity i inne kredowe stwory. Oto Lubelszczyzna.

ENG

This is a picturesque land of fertile soil, loess gorges, forests full of sage owls, Polish horses, the sound of the Tanew River, the vineyards and, above all, the idyllic atmosphere. It makes you think of childhood, countryside holidays, picking berries and wild strawberries, lying on the grass, and making wreaths of wild flowers with a head full of dreams. Here, peace and harmony reign supreme. You can listen to birds singing, breathe air filled with the aroma of essential oils, try delicious regional dishes, and even find real treasures like fossilized ammonites, and other Cretaceous creatures. This is what the Lublin region has to offer.

1, 8. Ruiny zamku i wąwozy lessowe w Kazimierzu Dolnym nad Wisłą.
Castle ruins and loess gorges in Kazimierz Dolny on the Vistula River.

2, 3, 7. Winnica Lipowiec połączona z agroturystyką.
Lipowiec Vineyard connected with agrotourism.

4. Rynek starego miasta w Zamościu wpisany na listę UNESCO.
Old town square in Zamość has been included on the UNESCO list.

5. Zagroda Guciów niedaleko Zwierzyńca.
The Guciów Farm near Zwierzyńiec.

6. Popisowy deser autorstwa szefa kuchni Marcina Sikory.
Chef Marcin Sikora's speciality dessert.

Miasto idealne Ideal city

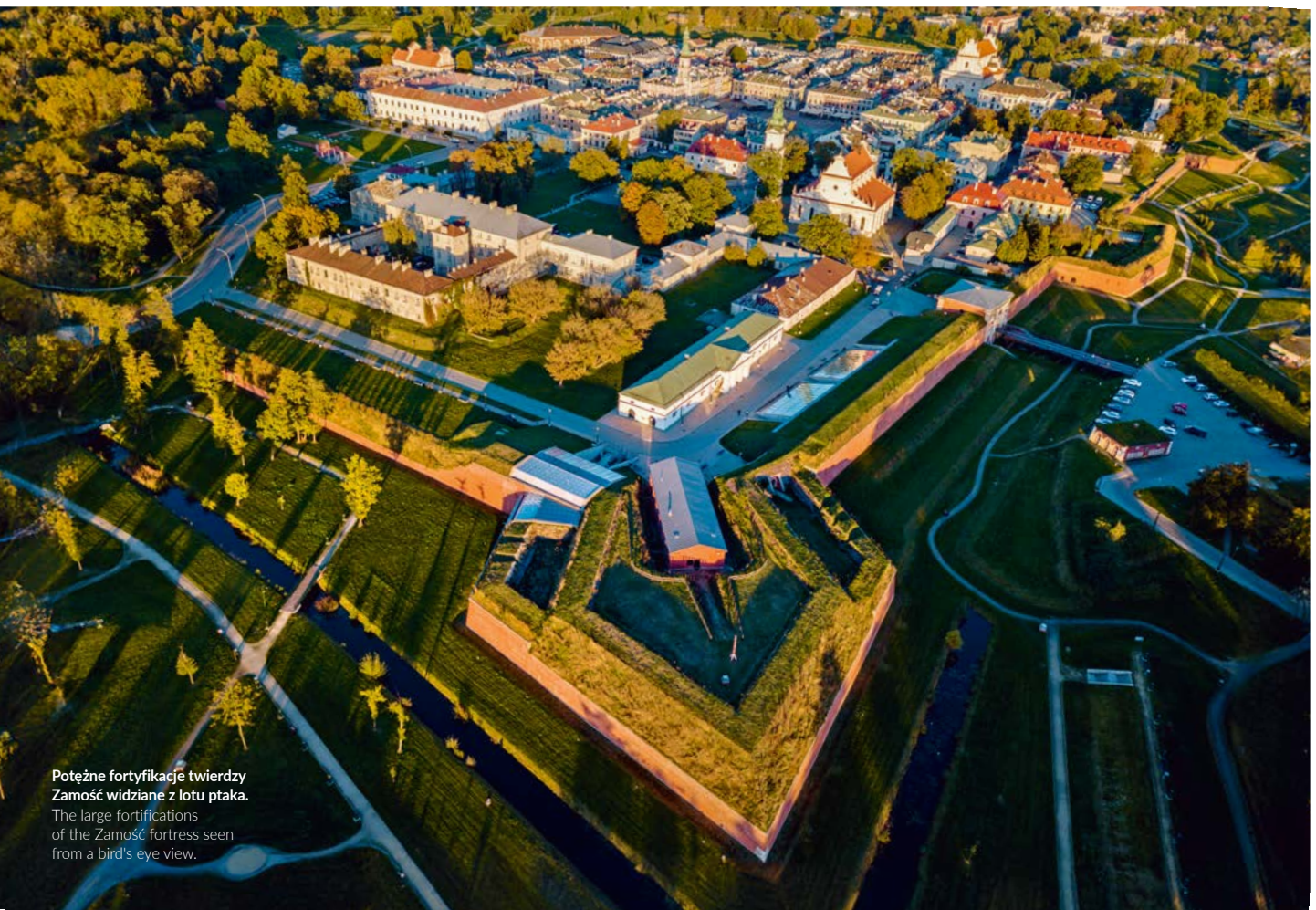
Z lotu ptaka widać to najlepiej. Potężne mury z bastionami niczym mocarne ramiona otaczają historyczną część Zamościa, sprawiając, że długo był on twierdzą nie do zdobycia. Zwany perłą renesansu jest jednym z najpiękniejszych polskich miast, wpisanych na listę dziedzictwa UNESCO. Został zaprojektowany przez włoskiego architekta Bernarda Moranda na zlecenie hetmana wielkiego koronnego Jana Zamojskiego. Ten wybitny polityk sprowadził tu bogatych kupców: Ormian, Żydów i Greków, by ożywili lokalny handel. Zamojski ufundował też jeden z najlepszych uniwersytetów ówczesnej Europy. Za jego czasów miasto piękniało i się rozwijało. Jego kręgosłupem jest ulica Grodzka, przy której urodził się kolejny znany mieszkaniec Zamościa – Marek Grechuta. Warto pobłądzić po uroczych podwórkach, na których wychował się ten wybitny artysta.

This is best seen from the air. Mighty walls with bastions surround the historic part of Zamość like strong arms. These made the city an impregnable fortress for centuries. Extolled as a pearl of the Renaissance, Zamość is one of the most beautiful cities in Poland, and is a UNESCO World Heritage Site. It was designed by the Italian architect Bernardo Morando at the behest of the Grand Hetman of the Crown, Jan Zamoyski. This outstanding politician brought wealthy Armenian, Jewish Greek merchants to revive the local trade. Zamoyski also built one of the best universities in Europe at the time. This made the city even more beautiful and further aided its development. The main thoroughfare is Grodzka Street, where another famous resident of the city - Marek Grechuta - was born. It is worth wandering around the charming courtyards where this outstanding artist grew up.



***Zupa z pokrzywy,
przez lata
zapomniana,
dziś znów wróciła
do łask.***

Nettle soup, forgotten for years, is making a big comeback.



Potężne fortyfikacje twierdzy Zamość widziane z lotu ptaka.
The large fortifications of the Zamość fortress seen from a bird's eye view.



POLAND



POLISH
TOURISM
ORGANISATION

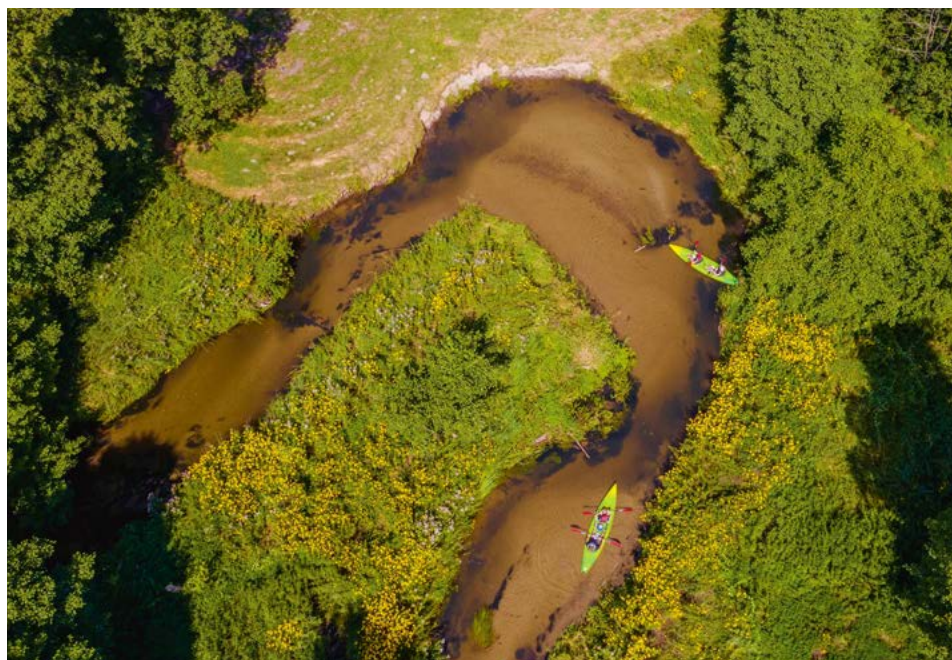
DESTINATION PARTNER

Wśród winnic

Among vineyards

Jest orzeźwiające, kwiatowe, świeże, z intrygującą nutką tytoniu, którą zawdzięcza tutejszej glebie, wcześniej wykorzystywanej pod uprawę tej rośliny. Zachwycam się jego kolorem, który przypomina poranne słońce. Z kieliszkiem wina spaceruję po winnicy Gronowscy położonej na skraju Puszczy Solskiej, a między krzewami hasają zające. – To nie jest łatwa pasja musi wydarzyć się mnóstwo sprzyjających okoliczności, żeby powstała butelka dobrego wina – opowiada jeden z braci Gronowskich. Winnica należy do jednych z większych na Roztoczu. Dziś ten region zalicza się do trzech najważniejszych winnych zagłębi w Polsce obok Podkarpackiego i Lubuskiego. Biorę łyk złotego płynu do ust i już wiem, że lata poświęceń, nauki i setki eksperymentów zaowocowały powstaniem czegoś wyjątkowego.

It is refreshing, floral and fresh with an intriguing hint of tobacco, which is due to the local soil, used for growing this plant. I admire its colour, which resembles the morning sun. With a glass of wine, I follow the host to the Gronowski vineyard, which stretches for several kilometres and has rabbits running between the bushes. "This is not an easy passion, many favourable circumstances have to come together to create a bottle of good wine", says the owner of one of the largest vineyards in Roztocze. Today, this region is one of the three most important wine basins in Poland, next to Podkarpackie and Lubuskie. I take a sip and I already know that thanks to his passion, his dedication, and his hundreds of experiments, something very special has been created here.



Między meandrami

Among meanders

Spływ to doświadczenie na pograniczu snu i jawy, wystarczy zamknąć oczy i dać się ponieść łagodnemu nurtowi rzeki. To pozwoli nam się odprężyć oraz zanurzyć w dziewiczej naturze. Wieprz jest esencją Lubelszczyzny, rzeką idealną do uprawiania kajakarstwa. Odzwierciedla też największe atuty tego województwa, w którego granicach mieszczą się jego 303 km. To nieskażona przyroda, malowniczość pofalowanego krajobrazu i dojmująca cisza, w której słychać jedynie plusk wiosła i śpiew ptaków. Źródła tej rzeki znajdują się na Roztoczu Środkowym. Płynie setkami meandrów, między polami, kwiatowymi łąkami, zagajnikami, lessowymi wąwozami, wysokimi skarpami. Spotkamy tu dzikie kaczkę, boby i wydry, które radośnie taplają się w wodzie. A jest tak czysta, że z kajaka widać piaszczyste dno.

Rafting is an experience somewhere between dreamland and reality - just close your eyes and let yourself be carried away by the gentle current of the river. This will allow you to relax and immerse yourself in pristine nature. The Wieprz is the essence of the Lublin region. This river is ideal for kayaking. It also shows off the greatest advantages of this voivodeship, within which its entire 303 km is located, namely its unspoiled nature, picturesque undulating landscape, and haunting silence in which only the splash of oars and the singing of birds can be heard. The sources of this river are located in the Central Roztocze. Its hundreds of meanders flow between fields, flower meadows, groves, loess gorges, and high cliffs. Wild ducks, beavers and otters happily splash about in the water. And the water is so clear that you can see the sandy bottom from the kayak.



Rzeka Wieprz przepływa przez Roztoczański Park Narodowy.

The Wieprz flows through the Roztocze National Park.





MICHELIN

2024

POLAND



POLISH
TOURISM
ORGANISATION



DESTINATION PARTNER



Jak z obrazka

Picture perfect

Są miejsca z tak wyjątkową aurą, że w każdym budzą duszę artysty. Jednym z nich jest Kazimierz Dolny. Już samo położenie miasteczka, nad przełomem Wisły, która tutaj płynie szeroko w malowniczej dolinie przypominającej kanion, sprawia, że chce się tutaj zostać na dłużej. I nie tylko po to, żeby podziwiać niesamowite zachody słońca nad rzeką, po której płyną skąpane w pomarańczowym świetle łodzie. Sercem Kazimierza jest średniowieczny, wybrukowany rynek otoczony cukierkowymi kamienicami z drewnianą studnią z XIX w., symbolem miasta. Tutaj zawsze dużo się dzieje, restauracje i kawiarnie tętnią życiem, artyści tworzą i sprzedają swoje prace, akrobaci zabawiają gości popisami. Warto się wspiąć na wzgórze, do ruin zamku z czasów króla Kazimierza Wielkiego. Dla urokliwej panoramy na miasto. A potem pospacerować po lessowych wąwozach. Ten fenomen natury sprawi, że poczujemy się tu jak w ogrodzie fantazji.

There are places whose aura is so special that they cannot help but awaken the soul of the artist in you. Kazimierz Dolny is one such place. The very location of the town, in a picturesque gorge on the Vistula River, makes you want to stay. And not only to admire the amazing sunsets bathing the boats on the river in an orange light, but also to see the paved market square surrounded by candy-coloured tenement houses, and the 19th-century wooden well that has become the symbol of the city. There is always a lot going on here. The restaurants and cafes are bustling with life, artists create and sell their works, and acrobats put on performances. It is worth climbing the hill to the ruins of a castle that dates back to the times of King Casimir the Great. This gives out over the charming panorama of the city. Then take a walk through the loess gorges. This phenomenon of nature will make you feel like you are in a fantasy garden.



Koguty z drożdżowego ciasta są symbolem Kazimierza Dolnego. W Piekarni Sarzyński wypiekane są od półwiecza.

Roosters made of yeast dough are the symbol of Kazimierz Dolny. They have been baked at the Sarzyński Bakery for half a century.



MICHELIN

2024

POLAND



POLISH
TOURISM
ORGANISATION



DESTINATION PARTNER



W Zwierzyńcu In Zwierzyniec

Jest sercem Roztocza i wzorem sieliskości. Uroczne drewniane domki z pełnymi malw ogródkami niemal sąsiadują z Roztoczańskim Parkiem Narodowym. Ta urokliwa miejscowość była letnią rezydencją rodziny Zamojskich. Słynie z kościołka na wodzie pw. św. Jana Nepomucena (na zdj.) oraz lasów pełnych rydzów. Jest też bramą do Roztoczańskiego PN, gdzie w warunkach zbliżonych do wolności żyją koniki polskie, silne, odporne, o mysim umaszczeniu. Niedaleko też stąd do Parku Krajobrazowego Puszczy Solskiej, gdzie płynie rzeka Tanew. Na odcinku 400 m tworzy ona aż 24 malownicze kaskady. A ich szum rozlegający się w lesie jest niczym najpiękniejszy koncert. ■

This is the heart of Roztocze and a model of idyllic beauty. Charming wooden houses with gardens full of hollyhocks are within a stone's throw of the Roztocze National Park. This charming town was the summer residence of the Zamoyski family. It is famous for the Church of Saint John of Nepomuk on the water, and for its forests, which are full of red saffron. It is also the gateway to the Roztocze National Park, where strong and resilient mousy-coated Polish horses live pretty much as they would if they were in their natural habitat. It is also not far from the Solska Forest Landscape Park, where the Tanew flows. There are as many as 24 picturesque cascades over a distance of only 400m here. And the noise echoing in the forest is a veritable concert. ■



Wśród pól i lasów Among fields and forests

W tej przygodzie nie chodzi o komfort, tylko dyskomfort, dlatego jazda samochodami terenowymi po bezdrożach Roztocza Środkowego, w okolicach winnicy Lipowiec, przypomina rodeo. Ten leżący między Szczepieszynem a Zwierzyńcem region – z najwyższym wzniesieniem Wapielnia mającą 385 m n.p.m. – jest rajem dla miłośników wszelkich sportów: jazdy rowerem, trekkingów i właśnie offroadu. – Tylko zjechanie z asfaltu sprawi, że będziemy mieli szansę zauroczyć się tym miejscem – zapewnia mój kierowca Tomek. I wkrótce przynajmniej mu rację. Łąki pełne chabrów, maków i koniczy, winnice, łąki rzepaku, fasoli, tytoniu czy chmielu. Nigdzie indziej pola nie tworzą takiej bajkowej mozaiki, a to dlatego, że są wąskie na kilkadziesiąt metrów i ciągną się kilometrami. Do tego przepastne lasy pełne starodrzewia. Ich największe zagęszczenie jest oczywiście w Roztoczańskim Parku Narodowym, ale akurat to miejsce najlepiej zwiedzać piechotą.

This adventure is not about comfort but discomfort, which is why driving off-road vehicles in the wilderness of the Central Roztocze is like being in a rodeo. Located between Szczepieszyn and Zwierzyniec, with the highest hill (Wapielnia) 385 m asl, this is a paradise for lovers cycling, trekking and off-roading. "You can't really fall in love with this place until you get off the bitumen", says my driver, Tomek. And I couldn't agree more. Meadows full of cornflowers, poppies and clover, vineyards, fields of rapeseed, beans, tobacco and hops. Nowhere else do fields create such a fairy-tale, colourful kaleidoscope as they do here, where they are dozens of metres wide and stretch for kilometres. Additionally, there are vast forests full of old trees. The densest forest is obviously in the Roztoczański National Park, but this place is best visited on foot.



MICHELIN

2024

POLAND



POLISH
TOURISM
ORGANISATION



DESTINATION PARTNER

ODKRYJ UNESCO W POLSCE

#discoverUNESCOPoland

MALBORK. Największy gotycki zamek na świecie

MALBORK. The largest Gothic castle in the world

A gdyby tak największy z ceglanych zamków Europy odwiedzić nocą? Posłuchać opowieści strzegącego warowni mnicha, w świetle księżyca poznawać zamkowe dziedzińce i ogrody?

What if you could visit the largest brick castle in Europe at night, listen to the stories of the monk that guards the stronghold, and explore the castle courtyards and gardens in the moonlight?





POLISH
TOURISM
ORGANISATION

Taką możliwość przez cały rok mają odwiedzający średniowieczny zamek w Malborku. Oczywiście nie trzeba czekać aż do zmroku, aby poznać historię krzyżackiej warowni.

Zamek w Malborku jest arcydziełem architektury obronnej i największym zamkiem gotyckim na świecie. Ten wyjątkowy obiekt został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO - co jest niewątpliwym potwierdzeniem jego wyjątkowej wartości.

Na zwiedzających czekają trzy części budowli - zamki: Wysoki, Średni i Niski. Oprócz dziedzińców, tarasów i ogrodów można zajrzeć do sypialni wielkich mistrzów, kancelarii, piwnic, kuchni i kapitułarza. W zamku zgromadzono pokaźną kolekcję bursztynów i ceramiki, a także różnego rodzaju broni pochodzącej z pięciu wieków. Podczas zwiedzania turyści poznają historię tej niezwykłej budowli, która powstawała na przełomie XIII i XIV wieku - na przestrzeni niemal 40 lat. Zamek przez prawie półtora wieku był siedzibą najwyższych władz zakonu krzyżackiego, aż do momentu zdobycia go przez wojska polskie. W kolejnych wiekach pełnił funkcję jednej z rezydencji królów polskich.

Do zobaczenia w Malborku!

Such an opportunity is available all year round to visitors to the medieval castle in Malbork. Obviously, you don't have to wait until dusk to learn about the history of the Teutonic stronghold.

Malbork Castle is a masterpiece of defensive architecture and the largest Gothic castle in the world. This unique facility has been included on the UNESCO World Heritage List - which is undoubtedly confirmation of its exceptional value.

You can visit three parts of the complex, viz. the High, Medium and Low castles. In addition to the courtyards, terraces and gardens, you can look into the grand masters' bedrooms, chancelleries, cellars, the kitchen, and the chapter house. The castle has a large collection of amber and ceramics, as well as various types of weapons dating back five centuries. During the tour, you can learn about the history of this extraordinary structure, which was built over a period of almost 40 years at the turn of the 14th century. The castle was the seat of the highest authorities of the Teutonic Order for almost a century and a half, until it was conquered by Polish troops. In the following centuries, it served as one of the residences of the Polish monarchs.

See you in Malbork.





POMNIK WOLNOŚCI THE FREEDOM MONUMENT

Ta niezwykła 42-metrowa budowla stoi w centrum Rygi nieprzerwanie od 1935 r. Alegoria wolności trzyma w dłoniach trzy gwiazdy – symbole historycznych regionów Łotwy: Kurlandii, Liwonii i Łatgalii.

This extraordinary 42-metre building has been standing in the centre of Riga since 1935.

This allegory of freedom holds three stars in its hands - symbols of the historical regions of Latvia: Courland, Livonia and Latgale.

1. Nad starówką Rygi górują wieże dwóch katedr: protestanckiej i katolickiej.
The towers of two cathedrals, the Protestant one and the Catholic one, dominate the Old Town of Riga.

2. Designerska restauracja Snatch serwuje lekką kuchnię oraz świetne wina i koktajle.
Snatch, a designer restaurant, serves light cuisine and fine wines and cocktails.

3. Łotewski Festiwal Pieśni i Tańca to ważna dla narodowej tożsamości, huczna impreza. Odbyna się co 5 lat, od 1873 r.
The Latvian Song and Dance Festival is a grand event important for national identity. It's been held every 5 years since 1873.

Ryga RIGA

**Stolicę Łotwy bardzo łatwo polubić.
Za wspaniałą mozaikę stylów
architektonicznych, zabytki i poukrywane
w mieście oazy spokoju.**

The capital of Latvia is very easy to like for its wonderful mosaic of architectural styles, monuments, and oases of peace hidden in the city.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

Ryga to żywe i świetnie zachowane miasto, od stuleci kształtowane przez Bałtyk i morski handel. W 1997 r., całkowicie zasłużenie, jej historyczne centrum znalazło się na liście światowego dziedzictwa UNESCO. Co ciekawe, zostało docenione nie tylko za obiekty średniowieczne i zachowany układ urbanistyczny, ale też XIX-wieczne. Według wielu to właśnie w Rydze znajduje się najciekawsza europejska architektura secesyjna. Okres prosperity sprzed mniej więcej stu lat zaowocował niezwykłą ilością kamienic wybudowanych w tym stylu – jest ich w mieście ok. 800. Zabytki to jednak nie wszystko – Ryga jest eklektyczna niczym kilka miast w jednym malowniczym pakiecie. Oto co ma najciekawszego do zaproponowania.

Riga is a lively and well-preserved city, shaped by the Baltic Sea and maritime trade for centuries. In 1997, quite deservedly, its historic center was included on the UNESCO World Heritage List. Interestingly, it was appreciated not only for its medieval buildings and preserved urban layout, but also for its 19th-century buildings. According to many, Riga is home to the most interesting European Art Nouveau architecture. The period of prosperity from about a hundred years ago resulted in an extraordinary number of tenement houses built in this style - there are about 800 of them in the city. However, monuments are not everything - Riga is eclectic, it's like several cities in one picturesque package. Here's what it has to offer.



KOLOROWY SKARB COLOURFUL TREASURE

Od XIII do XV w. Ryga była jednym z najważniejszych miast Ligi Hanzeatyckiej – potężnego związku handlowego miast ówczesnej Europy. W pełnym kamienic, kościołów i wystawnych budynków publicznych centrum miasta świetnie widać ten niegdyś dobrobyt. Starówka Rygi jest nie tylko cenna, ale i niezwykle kolorowa.

From the 13th to the 15th c., Riga was one of the most important cities of the Hanseatic League - a powerful trade association of cities in Europe at that time. The city center, full of tenement houses, churches and sumptuous public buildings, clearly displays this former prosperity. The Old Town of Riga is not only valuable, but also extremely colorful and picturesque.

NAD MORZE TO THE SEASIDE

Posiadać taki nadmorski kurort na przedmieściach to marzenie. Jurmala – bo o niej mowa – leży tylko pół godziny drogi komunikacją miejską od centrum Rygi. To urokliwe nadmorskie miasteczko słynie z zabytkowych drewnianych budynków, sosnowych lasów, ciszy oraz przede wszystkim doskonałych plaż.

A seaside resort in the suburbs of a city is a dream. Jurmala - as this is the place we have in mind - is only half an hour away from the centre of Riga by public transport. It is a charming seaside town full of historic wooden buildings, pine forests, silence, and above all, perfect beaches.

W 1997 r. historyczne centrum Rygi znalazło się na liście światowego dziedzictwa UNESCO.

In 1997, the historic center of Riga was included on the UNESCO World Heritage List.

Połączenia
Connections

WAW

→

RIX

WARSZAWA

RYGA

SPRAWDŹ
Sprawdź
Check

LOT.COM

LOT

LOT POLSKA LOTNIA PASAŻERSKA

34

© SHUTTERSTOCK (4), GETTY IMAGES (2), LATVIA TRAVEL (2)

HANDLOWA POTĘGA COMMERCIAL POWER

Jednym z najcenniejszych zabytków Rygi, robiącym wrażenie zarówno z zewnątrz, jak i od wewnątrz, jest tzw. Dom Bractwa Czarnogłowych. To kamienica, której historia sięga 1337 r. Była siedzibą kupieckiego stowarzyszenia, a przy okazji magazynem najcenniejszych towarów. Do dziś zachwyca przepychem.

One of Riga's most valuable historic buildings, impressive both inside and out, is the House of the Brotherhood of Blackheads. This tenement building dates back to 1337. It was the head office of a merchant association, and their most valuable goods were stored there. The building is no less impressive today.



Rygę można zwiedzić także na wodzie – po miejskich kanałach kursują urodzive drewniane turystyczne łódki.

You can also visit Riga on the water - beautiful wooden tourist boats ply the city's canals.



NATURA W MIEŚCIE NATURE IN THE CITY

Ryga to miasto ponad dwudziestu ciekawych, przemyślanych parków i ogrodów. Sprawiają, że łatwo poczuć się tu jak na łonie natury. Niektóre publiczne parki mają długą historię, np. ogród Viestura powstał w roku 1711. Park Kronvalda (na zdj.) jest największy w Rydze. Wśród wielu obiektów małej architektury znajdziemy w nim m.in. chiński pawilon i fragment Muru Berlińskiego.

Riga is a city of over twenty interesting, well-planned parks and gardens. They make you feel like you are in the bosom of nature. Some public parks have a long history, e.g., Viestura Garden was established in 1711. Kronvalda Park (pictured) is the largest park in Riga. Among the many small architectural objects you can find there are a Chinese pavilion and a fragment of the Berlin Wall.

Spróbuj / Taste it

KULINARNE ABC CULINARY ABC

Łotewskie specjalności, których koniecznie trzeba w Rydze spróbować, to m.in.: wędzone ryby, ciemny żytni chleb, kiszonki, twarogowy ser jāņu z kminkiem i ciasteczka ryżowo-marchewkowo-ziemniaczane sklandrauši. To wszystko – i dużo więcej – można nabyć na słynnym i ogromnym Targu Centralnym. Latvian specialties that you must try in Riga include smoked fish, dark rye bread, pickled vegetables, jāņu cottage cheese with cumin, and sklandrauši rice-carrot-potato cookies. All this - and much more - can be purchased at the huge, famous Central Market.







Secesyjna Oradea

ART NOUVEAU ORADEA

Tylko godzina lotu z Warszawy i przenosimy się do tego rumuńskiego miasta zachwycającej architektury, zielonych skwerów oraz uroczych kawiarenek.

Just an hour flight from Warsaw and we end up in this Romanian city of outstanding architecture, green squares and charming cafes.



PL

Wizytę w Oradei dobrze zacząć przy stole, najlepiej takim, zza którego widać lśniąca wstęgę rzeki Szybki Keresz, która przecina miasto. Obrazku dopełnia uśmiechnięta kelnerka, która serwuje sauvignon blanc z transylwańskiej winnicy. Pierwszy łyk smakuje jak świeży powiew wiatru zostawiający w ustach kwiatowo-cytrusowe nuty. A parujące prosto w twarz ziemniaczane purée jest tak delikatne, że można by je jeść bez końca, nawet leżący obok na talerzu okoń morski mógłby nie istnieć.

– Nie powinnaś od nas wyjść, jeśli nie spróbujesz prawdziwego rumuńskiego specjału – kelnerka restauracji Rivo chyba widzi mój zachwyt ichnią kuchnią, więc idzie za ciosem i stawia przede mną papanasi, czyli ciastka przypominające małe pączki podane z serkiem mascarpone. Jem powolutku, by nie skończyć zbyt szybko – są tak dobre – i obserwuję, jak dwa łabędzie nieśmiało tańczą w rzece, w której gładkiej tafli odbija się zachodzące słońce. Czy to wszystko nie brzmi jak zapowiedź udanego weekendu?

PASTELOWA SECESJA

Ponieważ zawsze ciągnie mnie do wody, sobotni poranek znów zaczynam przy rzece,

tekst / by
**AGNIESZKA
MICHALAK**

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

ENG

It's a good idea to start your visit to Oradea at a table, preferably one from behind which you can see the shining ribbon of the Crișul Repede (rapid Criș) River that runs through the city. The picture is completed by a smiling waitress serving Sauvignon Blanc from a Transylvanian vineyard. The first sip tastes like a fresh breeze, leaving floral and citrus notes in my mouth. And the steaming potato puree is so delicate that I could eat it forever. Even the sea bass lying on the plate next to it seems redundant. "You shouldn't leave without trying a real Romanian specialty", the waitress of the Rivo restaurant probably sees my appreciation for their fare, so she places Papanasi in front of me. These are cookies resembling small donuts served with mascarpone cheese. They are so good that I eat slowly so as not to finish too quickly. And I watch two swans timidly dance in the river, the smooth surface of which reflects the setting sun. Doesn't all this sound like the promise of a great weekend?

PASTEL ART NOUVEAU

Because I am always drawn to water, I start my Saturday morning by the river, or more precisely, in Freedom Park, which extends parallel to it. City

„Nabrałam apetytu na secesję, więc idę wprost na ulicę Republiki. To główny handlowy deptak miasta, przy którym kupicie sukienki, torebki, kwiaty i albumy o Oradei.

I've developed an appetite for Art Nouveau, so I go straight to Republika Street. This is the city's main shopping promenade, where you can buy dresses, handbags, flowers and albums about Oradea.



1



2

a dokładnie w równoległym biegnącym do niej parku Wolności. Ogrody miejskie są zwykle świetną wizytówką obyczajowości mieszkańców. Jaka panuje tu? Sporo biegaczy, kilka wesółych psów na smyczy, w parkowej kawiarni gwaro, pod kioskiem z gazetami kolejka, a na ławkach pod platanami skaczą wróble. Na chwilę przystaję przy pomniku żony księcia Siedmiogrodu Jerzego I Rakoczego, czyli Zuzanny Lórántffy (1600–1660), którą się pamięta i ceni, bo działała w Oradei na rzecz rozwoju edukacji dziewcząt. Nowoczesna metalowa konstrukcja mostu pieszego prowadzi mnie zaś na drugą stronę rzeki, a stamtąd mam na wyciągnięcie ręki najstarszą, reprezentacyjną część miasta, więc szykuję aparat.

I krążę po fotogenicznych ulicach obudowanych socjalistycznymi, dość zaniedbanymi gmachami, dlatego tym bardziej nieruchomię z zachwytu, kiedy docieram do centralnego placu Unii. Nagle okazuje się, że Oradea może być dumna nie tylko z pięknej nazwy, ale także ze starannie odrestaurowanej architektury. Widzę barkowy XIX-wieczny Pałac Biskupów z uroczymi wieżyczkami, późnobarokowy, z elementami klasycystycznymi kościół św. Mi-

Na str. obok:
Przy reprezentacyjnym placu Unii znajdziemy m.in. secesyjny czteropiętrowy Pałac Czarnego Orła zwieńczony wieżą zegarową.

On the opposite page:
In the representative Union Square we can find the Art Nouveau four-story Black Eagle Palace topped with a clock tower.

1. Mamaliga z kaszy kukurydzianej podawana z grzybami i mięsem to jedno z typowych rumuńskich dań.

Cornmeal mamaliga served with mushrooms and meat is one of the typical Romanian dishes.

2. Wnętrze XVIII-wiecznego kościoła Księżykowego (cerkwi prawosławnej).

The interior of the 18th-century Orthodox Moon Church.

gardens are usually a great showcase of the customs of the residents. What's it like here? A lot of runners, a few happy dogs on leashes, a noisy park cafe, a queue in front of the newspaper stand, and sparrows skipping on the benches under the plane trees. I stop for a moment at the Zsuzsanna Lorántffy (1600–1660) monument. Zsuzsanna was the wife of the Prince of Transylvania, George I Rákóczi, and is remembered and honoured because she worked to advance girls' education in Oradea. The modern metal pedestrian bridge takes me to the other side of the river, from where I have the oldest, most impressive part of the city at my fingertips, so I get my camera ready.

After wandering around photogenic streets lined with rundown socialist buildings, the central Union Square strikes me as absolutely stunning. Oradea can be proud not only of its beautiful name, but also of its carefully restored architecture. I see the 19th-century Baroque Bishop's Palace with charming turrets, the late-baroque church of St. Michael, then the churches of St. Bridget and the Orthodox Moon Church with its astronomical clock, and finally a large monument to Ferdinand I, King of Romania in 1914-1927.

chała, dalej kościoły św. Brygidy i kościół Księżycowy z zegarem astronomicznym, wreszcie okazały pomnik Ferdynanda I, króla Rumunii w 1914–1927, jak napisano na kolumnie. Brukowanemu placowi uroku dodają zielone trawniki zaprojektowane po bokach, donice z begoniami i liliami, które pachną obłędnie, tryskające wodą na wszystkie strony fontanny oraz letnie ogródki, w których można napić się lemoniady lub popularnego tu rumuńskiego piwa Ursus. Mnie jednak przede wszystkim zachwycają rzędy pastelowych secesyjnych kamienic i rezydencji z czasów monarchii austro-węgierskiej, a szczególnie jeden – Pałac Czarnego Orła.

U APOLLA I KRÓLOWEJ MARII

Zadzieram głowę i uważnie studiuję elewację pałacu Palatul Vulturul Negru, który wznoszono zaledwie dwa lata od 1907 r. Właścicielami byli prawnicy żydowskiego pochodzenia: Ede Kurländer i Emil Adorján. Kiedy miejscowi dostawcy cegieł podwoili ceny na budowę gmachu, panowie prawnicy założyli własną cegielnię, a potem bank,

The charm of the paved square is enhanced by green lawns on the sides, flowerpots with begonias and lilies that smell amazing, fountains gushing water in all directions, and summer gardens where you can drink lemonade or the popular Romanian Ursus beer. However, what delights me most are the rows of pastel Art Nouveau tenement houses and residences from the times of the Austro-Hungarian monarchy, and one in particular - the Black Eagle Palace.

AT THE APOLLO AND THE QUEEN MARY

I lift my head and carefully study the facade of the Palace (Palatul Vulturul Negru), whose construction, which commenced in 1907, took only two years. The owners were lawyers of Jewish origin: Ede Kurländer and Emil Adorján. When local brick suppliers doubled the prices, the lawyers established their own brickyard, and then a bank, so that they could complete the project. Every Oradea guidebook devotes a long paragraph to the residence, which owes its name to stained glass windows depicting a black eagle. Its Art

Średniowieczna Twierdza Oradea odegrała kluczową rolę w bitwach z Austriakami, Węgrami i Turkami w XVI i XVII w. Warto tu zajrzeć, by poznać historię miasta – kilka minut spacerem od zabytkowego centrum.
The medieval Fortress of Oradea played a key role in the battles against the Austrians, Hungarians and Turks in the 16th and 17th centuries. It is worth visiting to learn about the history of the city - it's a few minutes walk away from the historic centre.





Coraltravel

ZIMA 24/25 Kurs na słońce

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

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

Sprawdź nasze inne kierunki wakacyjne na coraltravel.pl



1

1. Założony w 1992 r. klasztor św. Krzyża.
The Holy Cross Monastery
founded in 1992.

2. Do pasażu handlowego w Pałacu Czarnego Orła prowadzi kolorowy witraż przedstawiający tego drapieżnego ptaka symbolizującego siłę, wielkość i wolność.

A colorful stained glass window depicting the black eagle - a predatory bird symbolizing strength, greatness and freedom - leads to the shopping arcade in the Palace of the Black Eagle.

Nouveau character is emphasized by its portals, plant ornaments, bay windows, balconies, shell-shaped gables, and a clock tower with a spire. I enter the interior, which was designed as a shopping arcade with a glass roof, reflecting a mosaic floor with floral motifs. In a small boutique I buy a porcelain espresso cup for my mother, and walk past a cinema, several restaurants, and the Prohibition jazz club. "Come here in the evening", says the bartender. "You won't recognize this arcade then. Concerts are held here, young people come, sometimes someone will even dance or sing", he adds by way of encouragement.

I've developed an appetite for Art Nouveau, so I go straight to Republika Street. This is the city's main shopping promenade, where you can buy dresses, shoes, handbags, flowers and medicines, exchange money, and buy albums about the city in one of the classic bookstores. However, I cannot stop admiring other 20th-century Art Nouveau gems - the white palace under the patronage of Apollo, the blue Moskovitsa Miksy (its

by móc doprowadzić projekt do końca. Dzięki temu dziś każdy przewodnik po Oradei poświęca rezydencji, której nazwa pochodzi od witrażu przedstawiających czarnego orła, opasył akapit. Jej secesyjny charakter podkreślają portale, ornamenty roślinne, wykusze, balkony, szczyty w kształcie muszli i wieża zegarowa z iglicą. Wchodzę do środka, który pomyślano jak pasaż handlowy z krytym szklanym dachem, od którego odbija się mozaikowa podłoga z motywami kwiatowymi. W tutejszym niewielkim butikku kupuję porcelanową filiżankę do espresso dla mamy, mijam kino, kilka restauracji, a nawet klub jazzowy Prohibicja.

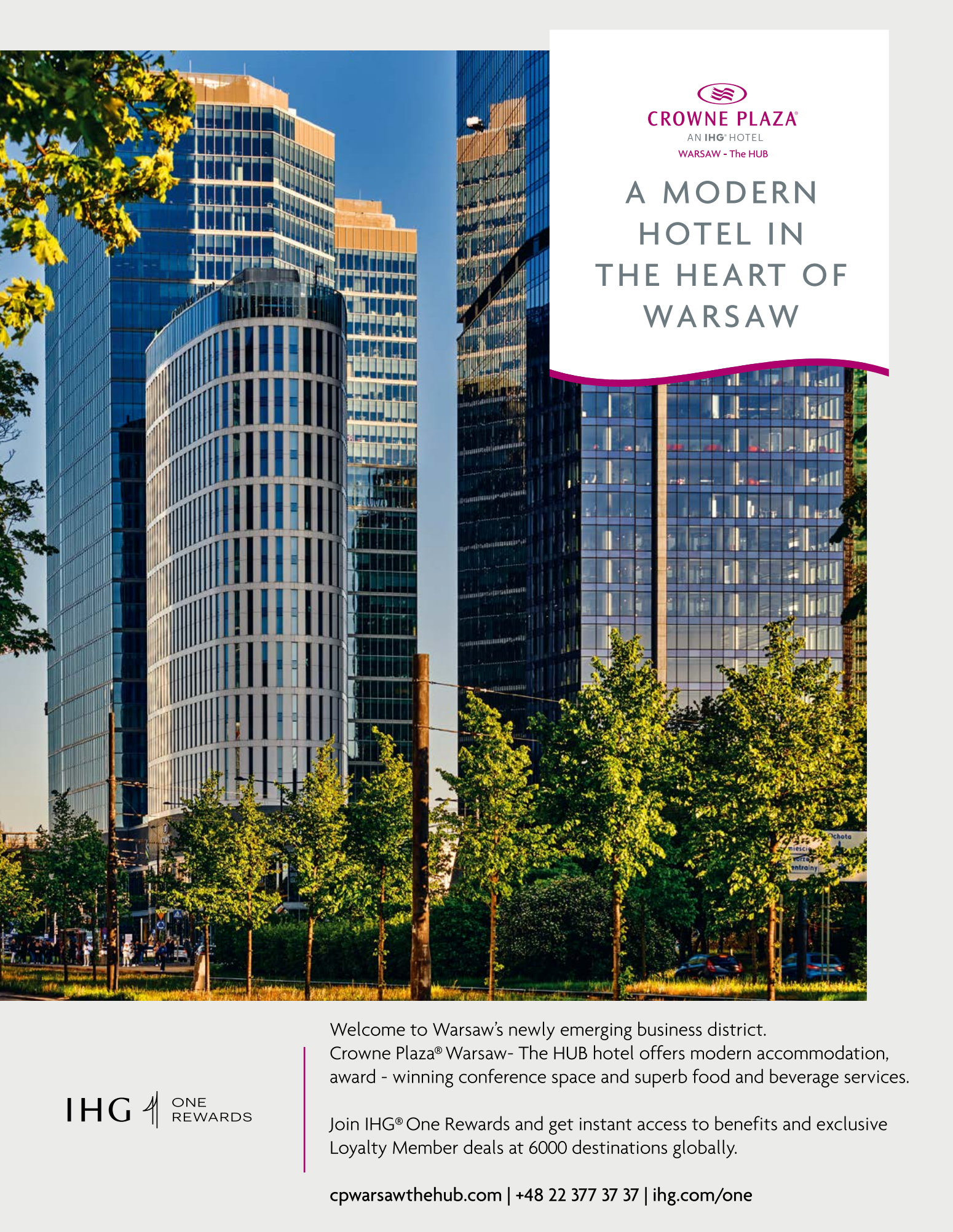
– Przyjdź tu wieczorem – zaczepia mnie barman – wtedy nie poznasz tego pasażu, odbywają się tu koncerty, przychodzą młodzi, czasem nawet ktoś zatańczy, zaśpiewa – zachęca. Nabrałam apetytu na secesję, więc idę wprost na ulicę Republiki. To główny handlowy deptak miasta, przy którym kupicie sukienki, buty, torebki, kwiaty i leki, ale też wymienicie pieniądze w kantorach czy wybierzecie albumy o mieście w jednej z klasycznych księgarni. Ja jednak nie mogę się nadziwić kolejnym XX-wiecznym secesyjnym cackom – białemu pałacowi, któremu patronuje Apollo, błękitnemu Moskovitsa Miksa (jego fasadę zdobią motywy roślinne i symbole z kompasem, kołem zębatym i drzewem życia na czele) oraz wyłożonemu kwiatowymi rzeźbami pałacowi Stern. Za kształtem tego ostatniego

” Wieczorem pasaż handlowy w Pałacu Czarnego Orła ożywa – odbywają się tu koncerty, przychodzą młodzi, czasem ktoś zatańczy.

In the evening, the shopping arcade in the Black Eagle Palace comes alive - concerts are held, young people come here, sometimes someone will dance.



2




CROWNE PLAZA®
AN IHG® HOTEL
WARSAW - The HUB

A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW

IHG  ONE
REWARDS

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

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

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



stoją zresztą ci sami architekci: Komor Marcell i Jakab Dezső, którzy zaprojektowali Pałac Czarnego Orła.

Włóczę się po okolicy bez opamiętania. Stale natrafiam a to na jakieś rzeźby, podwórka wyłożone kafelkami, sklepiki z rękodzielnictwem. Nagle z żółtego tramwaju, który przejeżdża mi koło nosa, wylewa się grupa młodych ludzi – którzy najwyraźniej idą tam gdzie ja, pod neoklasycy gmach Teatru Królowej Marii. Jeśli wierzyć plakatowi, odbywa się tu właśnie międzynarodowy festiwal teatralny. Elegancka w kasie jednak kręci przecząco głową – na dziś już dawno nie ma biletów. Nie kryję zachwytu nad jej perłami i koralową sukienką, więc w podziękę słyszę, że oto jestem w najważniejszym budynku w całym mieście. Nie dość, że na spektaklach spotyka się tu śmietanka towarzyska, to jeszcze w rokokowym wnętrzu poczuć się jak w bajce. Na widowni może zasiąść aż 570 gości, a pierwszy pełny sezon teatralny zainaugurował tu w 1927 r. Teatr Narodowy w Klużu, którego wówczas dyrektorem był wybitny rumuński poeta i dramaturg Victor Eftimiu (tłumacz m.in. Sofoklesa czy Puszkina na język rumuński). Łaskawa pani pozwala mi jeszcze wejść na chwilę na widownię – złożony żyrandol, złożone ściany i czerwone aksamitne obicia foteli. Mam powód, by tu wrócić i sprawdzić, czy te isticie królewskie siedziska są tak wygodne, na jakie wyglądają. ■

facade is decorated with plant motifs and symbols, including a compass, a gear wheel and the tree of life) and the Stern Palace, lined with floral sculptures. The shape of the latter is the work of the same architects (Komor Marcell and Jakab Dezső) who designed the Black Eagle Palace.

I wander aimlessly around the neighbourhood. I constantly come across sculptures, tiled yards, and handicraft shops. Suddenly, a group of young people pour out of the yellow tram that passes me. They are obviously going, as I am, to the neoclassical Queen Mary Theatre. If you believe the posters, an international theatre festival is taking place here. The elegant woman at the ticket office shakes her head - there are no tickets left for today. I can't hide my admiration for her pearls and coral dress. She tells me that I'm in the most important building in the whole city. The upper echelons of society, along with the Rococo interior, lend a fairytale atmosphere to performances. There is seating for 570 people. The first full theatre season was inaugurated in 1927 by the National Theatre in Cluj, whose director was the outstanding Romanian poet and playwright Victor Eftimiu (who translated e.g., Sophocles and Pushkin into Romanian). The gracious lady allows me to enter the auditorium for a moment. I look at the golden chandelier, the golden walls, and the red velvet upholstery of the seats and I know I have a reason to come back here and see if these royal seats are as comfortable as they seem. ■

Mówi się, że Oradea to brama do Transylwanii, a na pewno jest świetną bazą wypadową m.in. w Góry Zachodniorumuńskie.

Oradea is said to be the gateway to Transylvania, and it is certainly a great base for trips, among others, to the Western Romanian Mountains.



Połączenia Connections

WAW
WARSZAWA

→

OMR
ORADEA

Sprawdź Check

LOT.COM



Z turysty do podróżnika z *SeePlaces*↗

**Sprawdź ofertę wycieczek
fakultatywnych na całym świecie!**

**Z kodem rabatowym
LOT24 uzyskasz 5% zniżki
na wszystkie atrakcje!***

*kod rabatowy jest ważny od 1.07 do 31.07.2024 r. na wszystkie wycieczki odbywające się w terminie od 1.07 do 31.10.2024 r.



Zeskanuj kod QR
i znajdź wycieczkę
dla siebie

seeplaces.com

 [seeplacescom](https://seeplaces.com)

 [seeplacescom](https://seeplaces.com)

W królewskim stylu

IN ROYAL STYLE

Z dumą urzędowali w nich najważniejsi monarchowie Europy. Owiane dziesiątkami legend do dziś zachwycają rozmachem, architekturą i bogatymi zbiorami. Te skarby naszego dziedzictwa warto chociaż raz odwiedzić.

They were the seats of the most important European monarchs. Shrouded in dozens of legends, they still amaze with their scale, architecture and rich collections. These treasures of our heritage are worth visiting at least once in a lifetime.

Wpisana na listę UNESCO
Alhambra. To zespół pałacowy
w Grenadzie, w Hiszpanii. Jego
najstarsza część pochodzi z XIII w.
Jest jednym z najważniejszych
zabytków arabskiego
budownictwa w Europie.

The Alhambra, included on the
UNESCO list is a palace complex in
Granada, Spain. Its oldest part dates
back to the 13th century. It is one
of the most important monuments
of Arab architecture in Europe.





Powyżej:
Rezydencja królów
angielskich, czyli
zamek w Windsorze.
W pierwotnym kształcie
zbudowany w XI w. przez
Wilhelma I Zdobywcę.
Above: the residence
of English kings,
Windsor Castle.
It was erected in the
11th century by William I
the Conqueror.

Po lewej:
Położony na jeziorze
Galwė zamek w Trokach.
Dzięki starannej
rekonstrukcji ten
XV-wieczny obiekt jest
dziś jedną z głównych
atrakcji Litwy.
Left: Trakai Castle located
on Lake Galvė. Thanks
to careful reconstruction,
this 15th century building is
today one of the main
attractions of Lithuania.



Średniowieczna twierdza
La Rocca o Guaita w San Marino.
Co ciekawe zamek nie ma
fundamentów, został zbudowany
bezpośrednio na skale.
The medieval fortress La Rocca
o Guaita in San Marino.
Interestingly, the castle has
no foundations, it was built
directly on the rock.



Pierwowzór Disneyowskiego zamku Śpiącej Królowny, czyli XIX-wieczny Neuschwanstein w niemieckiej gminie Schwangau. Najstynniejsza z twierdz króla bawarskiego Ludwika II Wittelsbacha.

The prototype of Disney's Sleeping Beauty Castle, i.e. the 19th-century Neuschwanstein, is located in Schwangau, Germany. It's the most famous fortress of the Bavarian king Ludwig II Wittelsbach.



Powyżej:
Zbudowany na jednym ze szczytów gór Sintra XIX-wieczny pałac Pena w Portugalii. Wpisany na listę UNESCO jest jedną z głównych zamków epoki romantyzmu na świecie. Above: The 19th-century Pena Palace in Portugal, located on one of the peaks of the Sintra Mountains. Inscribed on the UNESCO list, it is one of the most significant castles of the Romantic era in the world.

Po lewej:
Średniowieczny Castel del Monte w Apulii (południowe Włochy) powstał z inicjatywy cesarza Fryderyka II Hohenstaufa. Także wpisany na listę UNESCO. Left: The medieval Castel del Monte in Puglia (southern Italy) was built on the initiative of Emperor Frederick II Hohenstauf. It's included on the UNESCO list.





Sveti Stefan – urocza Wyspa Św. Stefana zabudowana kamiennymi domami i połączona z lądem niewielką groblą. Dawniej znajdowała się tu wioska rybacka.

Sveti Stefan – the charming islet of St. Stephen, with stone houses, connected with the land by a small causeway. There was once a fishing village here.

Moja Czarnogóra

MY MONTENEGRO

Jezioro Szkołerskie, Budwa, Sveti Stefan, wreszcie Kotor – ten kraj nie przestaje mnie zachwycać. Z każdą wizytą odkrywam nowe miejsca.

Lake Skadar, Budva, Sveti Stefan and finally Kotor – this country never ceases to delight me. I discover new places with each visit.



WIELKI ZACHWYT GREAT DELIGHT

W malowniczo położonej – między rzekami Ribnica i Morača – Podgoricy, w której lądujemy, warto pogubić się między brukowanymi uliczkami starego miasta, zwrócić uwagę na XVII-wieczną wieżę zegarową

Sat Kula oraz zajrzeć do prawosławnego soboru Zmartwychwstania Pańskiego (bogate wnętrze na zdj.).

In Podgorica, picturesquely situated between the Ribnica and Morača rivers, where we land, it is worth getting lost among the cobbled streets of the old town, and taking a look at the 17th-century clock tower Sat Kula and the Orthodox Cathedral of Resurrection of Christ (its rich interior in the photo).



poleca / recommends

Pamela Posturzyńska

Stewardesa w PLL LOT
Flight attendant at LOT Polish Airlines

Od 8 lat pracuję na pokładzie – obecnie jako szefowa pokładu. Podróże dają mi znacznie więcej niż tylko możliwość odkrywania nowych miejsc. Sytuacje, jakie spotykam w drodze, kształtują charakter. Dzięki zdobytemu doświadczeniu w tym zawodzie jestem bardziej empatyczna i odważniejsza.

I've been working on board for 8 years - currently as a purser. Traveling gives me much more than just an opportunity to discover new places. Situations I encounter during my travels shape my character. Thanks to the experience I have gained in this profession, I am more empathetic and braver.



**W Czarnogórze
nie znudzą się amatorzy
długich wędrówek
– te można uprawiać
m.in. w paśmie górskim
Lovćen (na zdj. powyżej
Mauzoleum Piotra
II Petrowicia
Njegoša tamże).**

Lovers of long hikes won't get bored in Montenegro – you have at your disposal e.g. the Lovćen range (in the photo above, The Mausoleum of Njegoš there).



WILDRIDE

'the toddler swing carrier'

PODRÓŻOWANIE Z DZIECKIEM *bez ograniczeń?*



Tak!

możesz mieć wolne ręce – a przynajmniej jedną :)
możesz nosić na prawym i na lewym boku,
to nosidło daje się złożyć i możesz je zabrać wszędzie,
nawet tam, gdzie nie zabierzesz wózka.

Tak, WILDRIDE to nosidło, które da Ci radość odkrywania z Twoim maluchem!

Zaprojektowane w Holandii, produkowane w Europie. Przebadane dokładnie pod kątem bezpieczeństwa i niezawodności, zgodnie z normą certyfikacyjną ASTM F2907-22 i CEN/TR 16512-2015. 90% użytych materiałów posiada certyfikat OEKO-TEX Standard 100. A na dodatek wygląda stylowo i w zgodzie z trendami. Sprawdź na stronie kidsinspirations.pl oraz w dobrych sklepach z akcesoriami dla dzieci.



wildride_pl





TO NIE PAN

IT'S NOT YOU

Co roku 1 sierpnia, w rocznicę wybuchu powstania warszawskiego, o godz. 17.00 całe miasto staje na baczność. – To jest piękne i wzruszające, jak wspólna historia może nas jednoczyć – mówi Jan Ołdakowski, dyrektor Muzeum Powstania Warszawskiego.

Every year on August 1, on the anniversary of the outbreak of the Warsaw Uprising, at 5 p.m. the whole of Warsaw stands at attention. "It is beautiful and touching to see how a common history can unite us", says Jan Ołdakowski, the director of the Warsaw Rising Museum.

tekst / by AGNIESZKA MICHALAK



Dokładnie 20 lat temu powiedział Pan: *Zapraszam, otwierając drzwi do Muzeum Powstania Warszawskiego. Dlaczego to miejsce zwróciło stolicy duszę?*

Otworzyłem wtedy te drzwi przed olbrzymią grupą distinguished gości, przyjaściół, ale też młodych ludzi, którzy przyszli tu spontanicznie, bo czuli, że to ważny moment. Otwarcie było także hołdem oddanym powstańcom warszawskim. Tym, którzy 60 lat wcześniej z bronią w ręku postanowili powiedzieć „nie” totalitarnej potęgze Trzeciej Rzeszy. Kiedy rozmawiam o II wojnie światowej z gośćmi z zagranicy, często słyszę zdziwienie wobec skali potworności, które działy się w Polsce w czasie niemieckiej okupacji. Zginęło przecież prawie 20 proc. ludzi mieszkających na terenach Polski. Ta konfrontacja z niewyobrażalnym złem rodzi pytania moich rozmówców, dlaczego nikt się temu nie przeciwstawił? Dlaczego alianci nie zbombardowali Auschwitz, dlaczego nie zniszczyli torów? Zwykle wtedy odpowiadam przekornie, że znam ludzi, którzy jednak się przeciwstawili.

Byli nimi mieszkańcy Warszawy...

W 1943 r. stanęli do powstania w getcie i w 1944 r. do powstania warszawskiego. Celem zrywów było zatrzymanie ludobójstwa. A pamiętajmy, że w Warszawie też działał nazistowski obóz koncentracyjny Gęsiówka, który wyzwolili właśnie powstańcy.

Kadr z filmu *Miasto ruin*, którego producentem jest Jan Ołdakowski.

To cyfrowa rekonstrukcja zburzonej po wojnie Warszawy.

A still frame from the film *City of Ruins*, produced by Jan Ołdakowski. It is a digital reconstruction of Warsaw destroyed after the war.

ENG

Exactly 20 years ago you said “Welcome” while opening the door to the Warsaw Rising Museum. Why did this place give back the capital's soul?

I opened that door to a huge group of distinguished guests and friends, but also young people who had come spontaneously because they felt that it was an important moment. The opening was also a tribute to the Warsaw insurgents, who, 60 years earlier, had said “no” to the totalitarian power of the Third Reich. When I talk about WW II with guests from abroad, I often hear how astonished they are at the scale of the atrocities that took place in Poland during the German occupation. Almost 20 percent of Poland's inhabitants died during that time. This confrontation with unimaginable evil raises questions from my interlocutors: Why did no one oppose it? Why didn't the Allies bomb Auschwitz? I usually then reply teasingly that I know people who actually did oppose it.

Those people were the citizens of Warsaw.

They fought in the ghetto uprising in 1943 and the Warsaw Uprising in 1944 to stop the genocide. Bear in mind that there was a Nazi concentration camp in Warsaw called “Gęsiówka”, which got liberated by the insurgents.

Every year at 5 p.m. on 1 August, i.e. on the anniversary of the outbreak of the uprising, sirens sound, and the whole of Warsaw stands at attention to pay tribute to those past events.

Co roku 1 sierpnia o godz. 17.00 w rocznicę wybuchu powstania zaczynają wyc syreny, a cała Warszawa w jednym momencie staje w zadumie na baczność...

To piękne i wzruszające, jak wspólna historia może nas jednoczyć. Warszawa w sensie socjologicznym jest podobna do Nowego Jorku, czyli bardzo łatwo tu przyjechać i zostać warszawiakiem. Blisko połowa mieszkańców stolicy nie urodziła się w Warszawie. I jedną z rzeczy, która ich łączy, jest właśnie Godzina „W”. Nagle ta burzliwa, chaotyczna metropolia pokazuje swoje drugie oblicze, wartości, w które wierzy. Pokazuje wymiar duchowy, o który pani pytała. Ten moment nie jest wywołany odgórnie – a na baczność stoją wszyscy, niezależnie od ich ocen zrywu. Bo chcą okazać szacunek powstańcom, ich rodzinom i pamięci.

Jest Pan współautorem koncepcji Muzeum Powstania Warszawskiego. Jak rodził się pomysł na miejsce, które po 20 latach od otwarcia wciąż porusza, wywołuje ciarki, czasem łzy i wściekłość?

Mieliśmy z prof. Pawłem Kowalem twardy orzech do zgryzienia. Bo nie tylko nie mieliśmy wzorców w postaci innych polskich placówek, ale też musieliśmy opowiedzieć o wydarzeniach, podczas których młodzi ludzie stają do walki ze złem i ostatecznie przegrywają. Po długich rozmowach, wielu wizytach w różnych muzeach, także w pierwszym na świecie narracyjnym United States Holocaust Memorial Museum w Waszyngtonie, postanowiliśmy, że ekspozycja muzeum będzie jak film, jak inteligenta gra z widzami. Zadbaliśmy o to, by znalazły się w nim elementy, które widz sam musi zinterpretować. Dlatego na parterze nie doświadczymy słów: „proszę nie dotykać eksponatów”.

It's beautiful and touching to see how a common history can unite us. In the sociological sense, Warsaw is similar to New York. It is very easy to come here and become a Warsaw resident. Nearly half of its residents were not born here, but they are united by this one moment, the "W Hour". Suddenly this stormy, chaotic metropolis shows another face, its spiritual dimension. Everyone stands at attention, regardless of their personal assessment of the uprising. They want to show respect to the insurgents, their families, and their memory.

„ Powstanie jest wydarzeniem trudnym, złożonym, dlatego nadaje się, a nawet wymaga interpretacji poprzez język sztuki.

The Uprising is a difficult and complex event, which makes it amenable to – and even demands – interpretation through the language of art.

You are one of those who came up with the idea of establishing the Warsaw Rising Museum. What gave birth to the idea for this place, which after 20 years, still causes chills as well as tears and anger? Prof. Paweł Kowal and I had a tough nut to crack. Not only were there no Polish institutions to guide us, but we also had to relate a series of events in which young people fought evil and ultimately lost. After long conversations and many visits to various museums, including the world's first narrative museum, the United States Holocaust Memorial Museum in Washington, we decided that this place would be like an interactive

REKLAMA

KUP APARTAMENT W ALBANII

Z WYKOŃCZENIEM

Z WIDOKIEM NA MORZE

od 1350 € za m²

www.KochamAlbanie.pl



BLUE OCEAN
PROPERTY



Dlatego zaaranżowaliśmy miejsca, w których można posłuchać dźwięków, dotknąć okularów fotoplastykonu i poczuć na twarzy chłód metalu. Cała przestrzeń jest obłana półmrokiem, dlatego chodząc po bruku, którym wyłożony jest parter, musimy być uważni, pracować ciałem, bo poruszanie się jest częścią doświadczenia. Na antresoli chcieliśmy, żeby widz miał poczucie, że się zgubił, że musi sam rozpoznać przestrzeń, żeby miał wątpliwości, czy wszystko widział, czy za rogiem już był.

Wśród zebranych eksponatów ma Pan ulubiony?

Jest nim motocykl z czasów II wojny. Można go obejrzeć z daleka lub dotknąć, a nawet na nim usiąść. I każde z tych zachowań jest OK. Znowu skłaniamy widza do interpretacji. Zresztą zrezygnowaliśmy z opisywania eksponatów encyklopedycznie. Chcieliśmy, by notki obok obiektów – pisane w czasie teraźniejszym – zawierały kontekst społeczny. Np. przy paczce zapatek, którą Niemcy stemplowali znakiem Trzeciej Rzeszy, napisaliśmy, że okupanci kontrolują każdy element życia – to najlepiej pokazuje skalę totalizmu.

Co z budowy tego miejsca w Panu zostało do dziś?

Jest jeden moment. Otóż, przed otwarciem muzeum napisała do mnie powstanka ze Stanów Zjednoczonych: *Jasiu, bardzo się cieszę, że to Ty jesteś dyrektorem muzeum. Przyjeżdżam na 60. rocznicę wybuchu. Będę u Ciebie o 15.00. Byłem pewien, że to któraś z moich dalekich ciotek. Tymczasem zakończyły się uroczystości rocznicowe, siedzę w biurze i czekam na tę panią. Nagle wchodzi elegancka, piękna starsza pani. Mówi, że jest umówiona z Janem Ołdakowskim. Mówię, że to ja, ona stanowczo zaprzecza, że nie ze mną chce się widzieć, tylko z Janem Ołdakowskim. Zdębiałem, ale ona swoje. Wreszcie pyta: *Jan Leopold Ołdakowski?* Kiedy wyszło, że to nie mnie szukała, usiadła i się rozplakała, jakby w tej jednej chwili rozpadła na kawałki. Okazało się, że to była powstańcza narzeczona brata mojego dziadka. Z doniesień prasowych zrozumiała, że jej ukochany, z którym korespondowała przez kilka lat, a od powstania się z nie widziała, buduje muzeum. Miała przy sobie wszystkie listy, które do niej pisał. To jedna z tych wstrząsających historii ludzi, których rozdzieliła historia. Do dziś pamiętam zawiedzione oczy tej kobiety, która wypowiada słowa: – To nie pan!*

Muzeum odwiedziło wiele ważnych osobistości, m.in. Dalajlame czy księżę William i księżna Kate na czele. Pamięta Pan te wizyty?

Oczywiście, Dalajlama zrobił na mnie wrażenie tym, że wyraził zrozumienie zbrojnego oporu – który buddyzm odrzuca – przeciwko totalitaryzmowi. Długo rozmawialiśmy o dopuszczalnych formach fizycznego oporu przeciwko złu. O tym, że pacyfizm



Muzeum Powstania Warszawskiego zgromadziło blisko 30 tys. eksponatów.

Nearly 30,000 exhibits have been collected in The Warsaw Rising Museum.

game, that it would include elements that visitors have to interpret for themselves. On the ground floor you will not see the usual "Please do not touch the exhibits." That's why we have arranged places where you can listen to sounds and touch the exhibits. The entire space is covered in semi-darkness, so when walking on the cobblestones of the ground floor, you have to be careful. Moving is part of the experience. On the mezzanine, we wanted the visitor to feel lost, to be unsure as to whether they've already been around certain corners or need to press on.

Do you have your favourite exhibit?

It is a motorcycle from the times of World War II. You can look at it from a distance, touch it, and even sit on it. Each of these is ok. And again, we encourage the visitor to make their own interpretation. Not only that but the exhibits are not described encyclopaedically. The notes next to the objects - written in the present tense - include a social context. For example, in the case of a packet of matches that the Germans stamped with the symbol of the Third Reich, we wrote that the occupiers control every element of life - this best shows the scale of totalitarianism.

And what has remained in you since creating this place?

Before the opening of the museum, an insurgent from the United States wrote to me: "Jasiu, I am very glad that you are the director of the museum. I'm coming for the 60th anniversary of the outbreak of the uprising. I'll be there at 3 p.m.". I was sure it was one of my distant aunts. The anniversary celebrations had ended and I was sitting in the office waiting for this lady. Suddenly an elegant, beautiful elderly lady entered. She said that she had an appointment with Jan Ołdakowski. I said "that's me". She was adamant that she didn't want to see me, but Jan Ołdakowski. I was dumbstruck. Finally, she said "Jan Leopold Ołdakowski?" When it turned out that it wasn't me that she was looking for, she sat down and cried, as if she had fallen to pieces in that very moment. It turned out that she had been the fiancée of my grandfather's brother. From press reports, she understood that her beloved, with whom she had corresponded for several years but had not seen since the Uprising, was building a museum. She had all the letters he wrote to her on herself, and she left them with us at the museum. This is one of those shocking stories of people being torn apart by history. I still remember the disappointment in her eyes when she uttered: "It's not you".

The museum has been visited by many important people, including the Dalai Lama, Prince William and the Duchess of Cambridge. Do you remember these visits?



odpoczynek pełen *wyjątkowych* doświadczeń

ZDROJOWA HOTELS – TWOJE WAKACJE W NAJPIĘKNIEJSZYCH KURORTACH

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



**bliskość piaszczystej
szerokiej plaży**
proximity to wide
sandy beach



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



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



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

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



nie jest odpowiedzią na każdy jego rodzaj. Czasami na świecie dzieje się takie zło, które trzeba fizycznie zniszczyć, bo inaczej będzie się rozrastało. Używając metafory medycznej, są takie rodzaje chorób, na które trzeba antybiotyku. Nie da się ich przeczekać. Zaimponował mi też okazywaniem szacunku wszystkim, z którymi się witał. Czy to byli urzędnicy, pracownicy, czy buddyści w szafranowych kaszajach. Nikogo nie wyróżniał, każdemu chciał poświęcić chociaż sekundę, spojrzeć w oczy i uśmiechnąć się. Było czuć jego wielkość. Podobne wrażenie zrobiła na mnie księżna Kate – kiedy z nią rozmawiasz, czujesz się wyjątkowy. W tym jednym momencie jesteś dla niej najważniejszy na świecie. Oboje z mężem spotkali się z powstańcami, chcieli dać sygnał, że pomimo brexitu są tu z nami, pamiętają, oddają cześć.

Do dziś żyje 406 powstańców, którymi się opiekujecie. A jak o historii rozmawiać z młodym pokoleniem?

Interesuje nas w muzeum pokolenie rówieśników powstańców, z którym chcemy budować i budujemy relacje. Z badań wynika, że ta generacja chce spokojnego mikroświata, szuka miłości i przyjaźni. Stąd ubiegłoroczne hasło obchodów „Miłość istnieje zawsze”. Oni tęsknią za zaufaniem, za akceptacją. Mówimy im: popatrzcie na powstańców, którzy słynęli z wyjątkowego stosunku do kolegów. Jakiś czas temu jedna z naszych wolontariuszek, licealistka, powiedziała mi, że jest samotna, nie ma przyjaciół. I przyszła do nas zobaczyć, jak przyjaźnili się powstańcy. Pakując z rówieśnikami paczki dla powstańców, znalazła tu bratnie dusze, a z nimi wspólny cel. Tak jak kiedyś młodzi ludzie w grupie czuli się silniejsi i poszli do powstania. Nie dlatego, że chcieli być żołnierzami, po prostu chcieli żyć wspólnie w wolnym kraju.

I dlatego co roku częścią obchodów są koncerty i spektakle, które kierujecie też do młodych? Powstanie jest wydarzeniem trudnym, złożonym, wielowymiarowym, dlatego nadaje się, a nawet wymaga interpretacji poprzez język sztuki. Wymaga głębszego spojrzenia. W tym roku mija 80 lat od wybuchu – i w tę rocznicę szykujemy operę D'ARC według koncepcji i w reżyserii Krystiana Lady. Libretto jest rozpisane na trzy plany czasowe, w których spotykają się bohaterki: Joan – fotografka z Paryża, córka polskich emigrantów; Joanna – warszawska powstanka, oraz Giovanna – francuska bohaterka narodowa. Łączy ich gotowość oddania się wizji większej niż życie. To będzie mocna rzecz na miarę tego miejsca i rocznicy. ■

”
**Blisko połowa
mieszkańców stolicy
nie urodziła się
w Warszawie. I jedną
z rzeczy, która ich łączy,
jest Godzina „W”.**

Nearly half of
the residents of the capital
were not born here, but they
are united by this one
moment, a common idea,
the “W Hour”.

Jan Ołdakowski

Od 2004 r. dyrektor Muzeum
Powstania Warszawskiego.
Był m.in. producentem
i scenarzystą *Powstania
Warszawskiego* (2014), dramatu
wojennego non-fiction
w całości zmontowanego
z oryginalnych kronik
powstańczych.

Since 2004, director of the
Warsaw Rising Museum.
He was, i.e., the producer and
screenwriter of *Warsaw Uprising*
(2014), a non-fiction war
drama assembled entirely
of documentary materials.



Absolutely. The Dalai Lama impressed me with his understanding of armed resistance - which is something that Buddhism rejects - against totalitarianism. We talked at length about acceptable forms of physical resistance. Sometimes there is evil happening in the world that needs to be physically destroyed, otherwise it will grow. To use a medical metaphor, there are certain types of diseases that require antibiotics. And you can't wait them out. He also impressed me by showing respect to everyone he greeted. He didn't single out anyone, he wanted to spend at least a second with everyone, he looked them in the eye and smiled. You could feel his greatness. The duchess made a similar impression on me - when you talk to her, you feel special. Both she and her husband met with the insurgents, they wanted to send a signal that despite Brexit, they are here with us, they remember, they honour us.

Today there are still 406 insurgents alive, that you take care of. But how do you talk about history with the younger generation?

The younger generation is the most important group to us, after the insurgents and their families. We want to build relationships with them. Research shows that this generation is looking for love and friendship. Hence last year's celebration slogan: "There is always love." They long for trust, for acceptance. We tell them: look at the Warsaw insurgents, who were famous for their attitude towards their comrades-in-arms. Some time ago, one of our volunteers, a high school student, told me that she was lonely and came to us to see how the insurgents made friends. While packing parcels for the insurgents with her peers, she found a common goal with them. Just like in the past, young people did not join the uprising because they wanted to be soldiers. They just wanted to live together in a free country.

Is this why concerts and theatre performances addressed to young people are always part of the celebrations?

The Uprising is a difficult and complex event, which makes it amenable to - and even demands - interpretation through the language of art. It requires a deeper look. This year marks 80 years since the outbreak of the Uprising - and we are preparing the opera D'ARC according to the concept and under the direction of Krystian Lady. What unites the characters in this story is a willingness to commit to a larger-than-life vision. It will be a powerful thing befitting this place and the anniversary. ■



LUBLIN - MIASTO DO ODKRYCIA

LUBLIN - A CITY TO DISCOVER

Położony malowniczo wśród wąwozów lessowych, tętniący życiem kulturalnym i urzekający klimatem włoskich miasteczek.

Lublin to wciąż nieodkryta perełka na mapie Polski.

Nestled picturesquely among loess ravines, Lublin jumps with cultural vibrancy and enchants with the allure of Italian towns. And it's still an undiscovered gem of Poland.

Jeśli city break, to w Lublinie. Spokojne, klimatyczne miasto żyje niespiesznym rytmem, nieustannie intrygując licznymi wydarzeniami kulturalnymi, które opanowują ulice i urocze staromiejskie zakątki.

Lublin to niepowtarzalne smaki na styku kultur, barwne historie miejsc i ludzi, kojąca zieleń miejska i niesamowita architektura – od kolorowych, renesansowych kamieniczek po surowy modernizm. Tylko tutaj zobaczysz freski rusko-bizantyjskie w gotyckiej bryle kaplicy, zjesz cebularza i przejdiesz po taśmie ze sztukmistrzami.

Poznaj Lublin na sezon.lublin.eu.

The calm, atmospheric city moves to an unhurried rhythm, captivating visitors with a myriad of cultural events that enliven its streets and the charming corners of the Old Town.

Lublin offers unique flavours of various cultures, engaging stories of places and people, soothing urban greenery and stunning architecture - from the colourful Renaissance tenement houses to stark modernism. Here, you can marvel at Russian-Byzantine frescoes within the chapel's Gothic walls, eat onion flat bread and stroll alongside street magicians.

Discover Lublin at sezon.lublin.eu.





STOP STARZENIU SIĘ

STOP AGING

Dążenie do długowieczności od wieków pobudza naszą wyobraźnię.
Czy postęp, jaki dokonał się w nauce, przybliżył nas zatem
do wynalezienia eliksiru młodości?

The pursuit of longevity has stimulated our imagination for centuries.
Has scientific progress brought us any closer to finding the elixir of youth?

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Wyróżnia się dwa kierunki w myśleniu o długowieczności i medycynie przeciwstarzeniowej. Jeden mówi, że starzenie się jest nieodwracalne, ale można je znacznie spowolnić, podczas gdy drugi zaznacza, że istnieje potencjał odmładzania w celu odwrócenia procesu starzenia. Co Ty o tym sądzisz?

Rzeczywiście, trwa prawdziwy wyścig z czasem i w wielu ośrodkach naukowych prowadzone są badania, a niektóre z nich już wchodzą w fazę badań klinicznych. Chodzi o to, by opracować kliniczne środki terapeutyczne, czyli leki, które mogą znacznie przedłużyć ludzkie życie już w ciągu najbliższych 10 lat. Dążenie do długowieczności od wieków pobudza ludzką wyobraźnię. Postęp w nauce przybliżył nas do rewolucyjnych przełomów. Jednak droga do znalezienia eliksiru młodości jest wciąż daleka. Jak dotąd nikt nie stworzył tabletki, która zatrzymałaby proces starzenia się organizmu, nie wywołując przy tym negatywnych efektów ubocznych.

Już trochę się znamy, więc domyślam się, że jesteś raczej zwolenniczką tej pierwszej koncepcji, czyli spowalniania procesów starzenia?

Wbrew pozorom obydwie koncepcje są w wielu punktach zbieżne. Mówienie o odwracaniu procesów starzenia się to raczej pewnego rodzaju gra słów niż rzeczywista perspektywa. Raczej nie spodziewałabym się, że odkryte zostaną sposoby, by stulecie stało się na powrót dwudziestolatkiem. Jednak można z pewnością już dzisiaj podejmować skuteczne działania, które umożliwiają spowalnianie procesów starzenia się komórek i narządów, a także cofanie zmian degeneracyjnych w komórkach i tkankach. Zatem obydwa podejścia mają uzasadnienie i z moich doświadczeń wynika jednoznacznie, że jeżeli



Julia Trawińska
CFMP, Członkini
Zarządu VIMED
Medical
Longevity Clinic
CFMP, Member
of the Management
Board of
VIMED Medical
Longevity Clinic

ENG

There are two tendencies in thinking about longevity and anti-aging medicine. One claims that aging is irreversible, although it can be significantly slowed down. By contrast, the other claims that the aging process can potentially be reversed. Where do you stand?

There is definitely a real race against time and research is being conducted in many scientific centres, some of which are already entering the clinical trial phase. The idea is to develop clinical therapeutic agents, i.e. drugs that can significantly extend human life, within the next 10 years. The pursuit of longevity has stimulated the human imagination for centuries. Scientific progress has brought us closer to revolutionary breakthroughs. However, there is still a long way to go before we find the elixir of youth. So far, no one has created a pill to stop the aging process without any serious side effects.

We've known each other for a while, so I'm guessing that you lean more towards the view that aging can be slowed down?

Contrary to appearances, both concepts are convergent in many points. Talking about reversing the aging process is more of a play on words than a real perspective. I'm not expecting us to discover how to turn a hundred-year-old back into a twenty-year-old. However, you can certainly take effective action to slow down the aging processes of cells and organs, and to reverse degenerative changes in cells and tissues. Therefore, both approaches are legitimate. And from my experience, it is clear that unless we have unrealistic expectations, no pharmacological agents are needed. The best doctors to slow down the aging process are sun, sleep, nutrition, physical activity, love, friendship and a sense of humour. However, if you want something more, you have to draw on the achievements of science

nie mamy nierealistycznych oczekiwań, nie są do tego potrzebne żadne środki farmakologiczne. Najlepsi lekarze, którzy spowalniają proces starzenia się to słońce, sen, odżywianie, aktywność fizyczna, miłość, przyjaźń i poczucie humoru. Jeżeli jednak chcemy czegoś więcej, to sięgamy po zdobyte nauki i tu pojawiają się nowe odkrycia umożliwiające wspomaganie naturalnych procesów naprawczych zachodzących w organizmie.

Na czym polegają te metody?

Tzw. Strategia Inżynierii Powolnego Starzenia (SENS) zaprezentowana w 2002 r. przez Dr. Aubrey de Grey'a określana jest jako teoria regeneracyjna. To kompleksowe podejście, które ma na celu naprawę i odmłodzenie ludzkiego ciała na poziomie komórkowym i molekularnym poprzez ukierunkowanie na kilka kategorii uszkodzeń związanych z wiekiem. Są wśród nich: utrata komórek, przyspieszony podział komórek, mutacje mitochondrialne, czy gromadzenie się wewnątrzkomórkowych i zewnątrzkomórkowych produktów odpadowych. Jest to więc pogląd, który zakłada, że starzenie się jest chorobą, którą można leczyć, niemal tak samo jak każdą inną dolegliwość.

Jest jeszcze teoria dotycząca zatrzymywania starzenia poprzez zarządzanie nieodwracalnymi uszkodzeniami.

Tak, jednym ze zwolenników tej metody jest dr Peter Fedichev. Jego badania zakorzenione w fizyce systemów złożonych, doprowadziły go do powiązania starzenia się ludzi z nieuniknioną akumulacją nieodwracalnych uszkodzeń, podobnych do wzrostu entropii. Sugeruje, że chociaż możemy nie być w stanie całkowicie odwrócić starzenia się za pomocą technologii, możemy opracować interwencje spowalniające lub nawet zatrzymujące gromadzenie się uszkodzeń, tym samym znacznie wydłużając możliwość życia w zdrowiu. Jego badania stanowią obecnie podstawę platformy AI do odkrywania leków we współpracy z firmami farmaceutycznymi.

Skoro nie mówimy o science fiction, tylko o nauce, czy dzisiaj w Polsce możemy spowalniać procesy starzenia się?

Tak, jak najbardziej. W klinice Vimed w Warszawie już od 18 lat stosujemy obydwa opisane wyżej podejścia, rozwinięte na przestrzeni wieków przez wybitnych lekarzy i udoskonalone w XX i XXI w. dzięki najnowszym odkryciom naukowym. Obserwujemy rewelacyjne efekty u tysięcy naszych pacjentów. Dożycie 90, a nawet 100 lat w doskonałej kondycji jest już dzisiaj z całą pewnością możliwe przy spełnieniu pewnych warunków, które są nieco odmienne dla każdego z nas. ■

and new discoveries as these will enable you to support the natural repair processes taking place in the body.

What are those methods?

The Slow Aging Engineering Strategy (SENS), presented in 2002 by Dr. Aubrey de Grey's, is referred to as regenerative theory. It is a comprehensive approach that aims to repair and rejuvenate the body at the cellular and molecular levels by targeting several categories of age-related damage. These include cell loss, accelerated cell division, mitochondrial mutations, and the accumulation of intracellular and extracellular waste products. So, it takes the view that aging is a treatable disease, almost like any other ailment.

Then there is the theory of stopping aging by managing irreversible damage.

Yes, one of the proponents of this method is Dr. Peter Fedichev. His research, rooted in the physics of complex systems, led him to link human aging to the inevitable accumulation of irreversible damage, similar to an increase in entropy. It suggests that while we may not be able to completely reverse aging through technology, we can develop interventions to slow or even stop

”

Można dziś podejmować skuteczne działania, które umożliwiają spowalnianie procesów starzenia się komórek i narządów.

Today, you can certainly take effective action to slow down the aging processes of cells and organs.

the accumulation of damage, thereby significantly extending the ability to live a healthy life. His research now forms the basis of an AI drug discovery platform in collaboration with pharmaceutical companies.

Since we are not talking about science fiction, but science fact, can we slow down the aging processes in Poland today?

Absolutely yes. At the Vimed clinic in Warsaw, we have been using the two approaches described above for 18 years. These have been developed over the centuries by outstanding doctors and improved in the 20th and 21st centuries by making use of the latest scientific discoveries. We see amazing results in thousands of our patients. Living to 90 or even 100 years in excellent condition is certainly possible today, provided that certain conditions, which are slightly different for each of us, are met. ■



FARTEST® 200

Kod Metaboliczny

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

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

Nie potrzebujesz dietetyka, kiedy już wiesz, jak się odżywiać!
You don't need a nutritionist when you already know how to eat!

Dzisiaj określasz jutro! Zgrabna sylwetka i piękna skóra.
Today determines tomorrow! A slim figure and beautiful skin.



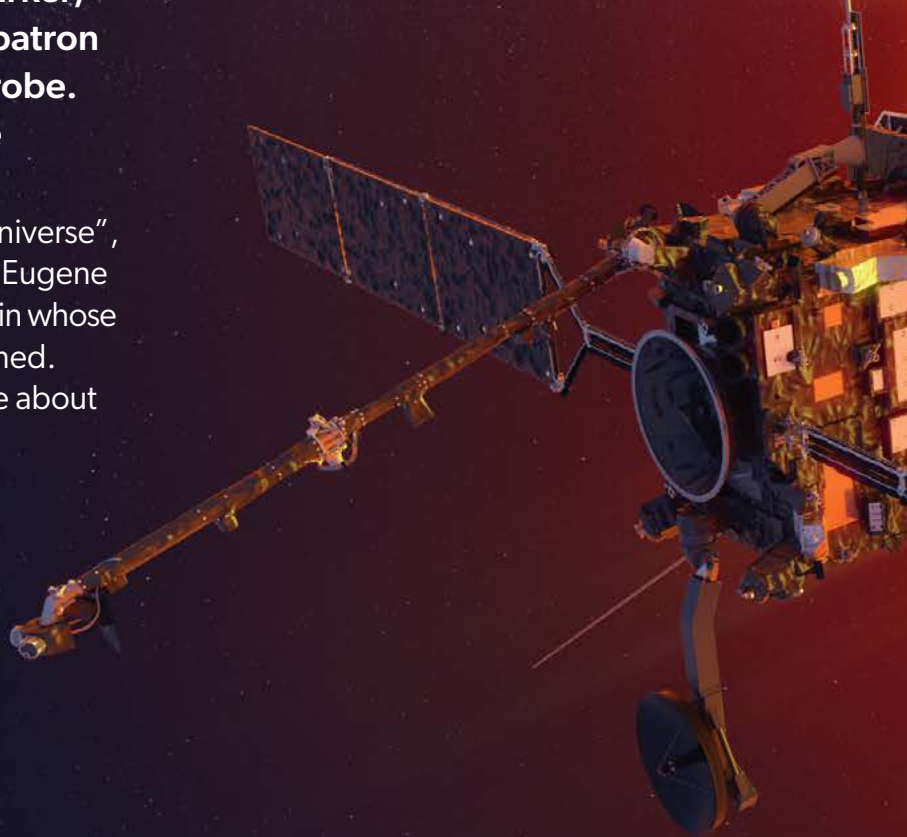
TAJEMNICE SŁOŃCA

THE SECRETS OF THE SUN

**Słońce to najważniejsza zagadka
Wszechświata – powiedział kiedyś
legendarny heliofizyk Eugene Parker,
odkrywca wiatru słonecznego i patron
sondy słonecznej Parker Solar Probe.
I choć wiemy o naszej gwiazdzie
coraz więcej – to wciąż prawda.**

“The Sun is the primary puzzle in the Universe”,
once said the legendary heliophysicist Eugene
Parker, discoverer of the solar wind, and in whose
honour the Parker Solar Probe was named.
And although we know more and more about
our star, the quote still remains true.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**





Sonda Solar Orbiter od listopada 2021 r. bada m.in. wiatr słoneczny i pole magnetyczne Słońca.
From November 2021, the Solar Orbiter probe is examining, e.g.; the solar wind and the Sun's magnetic field.

PL

Jest głównym źródłem energii dla naszej planety. Kształtuje na Ziemi niemal wszystko: krajobrazy, klimat, warunki dla życia. To właśnie dzięki Słońcu narodziło się i trwa. Gdyby nie odpowiednia temperatura i woda w stanie ciekłym – życie nigdy by nie powstało. Światło słoneczne odgrywa ogromną rolę także w funkcjonowaniu ludzkiego organizmu: steruje naszym rytmem dobowym, który wpływa na niemal wszystkie procesy zachodzące w ciele. Co o Słońcu wiemy i jakie skrywa tajemnice?

NUKLEARNY KOCIOŁ

Na tle innych gwiazd we Wszechświecie jest przeciętniakiem – typowym tzw. żółtym karłem, ani zbyt dużym, ani specjalnie masywnym, ani wyjątkowym. Wiemy też, że świeci już mniej więcej 4,5 mld lat i poświeci kolejne 5. Możemy też przewidzieć, że pod koniec żywota zamieni się w tzw. czerwonego olbrzyma i pochłonie najbliższe planety, a może i Ziemię. Ale mimo to Słońce wciąż skrywa kilka zagadek, nad którymi astronomowie głowią się od dekad. Ale po kolei.

Słońce, podobnie jak reszta gwiazd, to gigantyczny nuklearny kocioł, kula gorących gazów, w której wodór przemienia się w hel w drodze fuzji termojądrowej. Przy tej transformacji pierwiastków uwalniają

SŁOŃCE W LICZBACH SUN IN NUMBERS

1,5

milionów km. liczy średnica Słońca. Największa znana gwiazda – UY Scuti – ma średnicę

1,7 tys. razy większą.

This is how many millions of kilometers the diameter of the Sun is. The largest known star - UY Scuti - has a diameter 1,700 times larger.

73 %

wodoru wchodzi w skład Słońca. Poza tym ok. 24 proc. helu i śladowe ilości tlenu, węgla, żelaza oraz kilku innych pierwiastków.

This is how much hydrogen is contained in the Sun. In addition, there are about 24% of helium and trace amounts of oxygen, carbon, iron and several other elements.

4,6

miliarda lat ma Słońce. Jest mniej więcej w połowie swojej egzystencji.

That's how many billions of years old the Sun is. It is in the middle of its lifetime.

8

Tyle minut potrzebuje światło, by dotrzeć od Słońca do Ziemi.

That's how many minutes the light needs to get from the Sun to the Earth.

5500

Tyle stopni Celsjusza wynosi temperatura fotosfery, czyli powierzchni Słońca.

This is how many degrees Celsius is the temperature of the photosphere, i.e. the surface of the Sun.

ENG

It is the main source of energy for our planet. It shapes almost everything on Earth: landscapes, climate, conditions for life. It's thanks to the Sun that life was born and continues. If it weren't for the right temperature and liquid water, life would have never begun. Sunlight also plays a huge role in the functioning of the human body: it controls our circadian rhythm, which affects almost all processes in our bodies. What do we know about the Sun and what secrets does it still hold for us?

NUCLEAR CAULDRON

We know that compared to other stars in the Universe, the Sun is an average yellow dwarf, neither very large nor particularly massive. It's not unique either. We also know that it has been shining for approximately 4.5 billion years and will be shining for another 5 billion years. We can also predict that at the end of its life, it will turn into a red giant and consume the nearest planets, perhaps even the Earth. But despite all this, the Sun still hides some great mysteries and astronomers have been pondering over them for decades. But first things first.

The Sun, like any other star, is a gigantic nuclear cauldron, a ball of hot gases in which hydrogen is transformed into helium by thermonuclear fusion. This transformation of elements releases enormous amounts of energy. Every second, the Sun converts 4 million tonnes of hydrogen into helium. Thermonuclear fusion takes place at the core of the Sun. This is the hottest and densest region of the star, extending to roughly 25% of its radius. The temperature in the core reaches up to 15 million degrees Celsius. This unimaginable heat moves towards the star's surface, through what is known as its radiant zone. Then it circulates in the convection zone and finally reaches the surface - the photosphere, the temperature of which is only about 5,500 degrees.

CAPRICIOUS WIND

Despite its apparent constancy, the Sun has a rich external and internal life. Matter in the convective sphere is constantly moving. The surface of the Sun - the photosphere - is a real volcano of activity with flares and sunspots. It is constantly changing. The solar atmosphere is also an area of





GO4



PL.JBL.COM



ZABIERZ GO GDZIE ZECHCESZ!

Odważny i kolorowy głośnik **Bluetooth** z potężnym brzmieniem **JBL Pro Sound**. Mieści się w dłoni, jest wodoodporny i pyłoszczelny (**IP67**). Nawet **7** godzin odtwarzania plus 2 godziny z **Playtime Boost**. Sparowanie dwóch **Go 4** daje dźwięk stereo, a bezprzewodowe połączenie wielu głośników JBL z obsługą **Auracast™** zapewnia jeszcze potężniejsze brzmienie.

Aplikacja **JBL Portable** i materiały pochodzące z recyklingu.

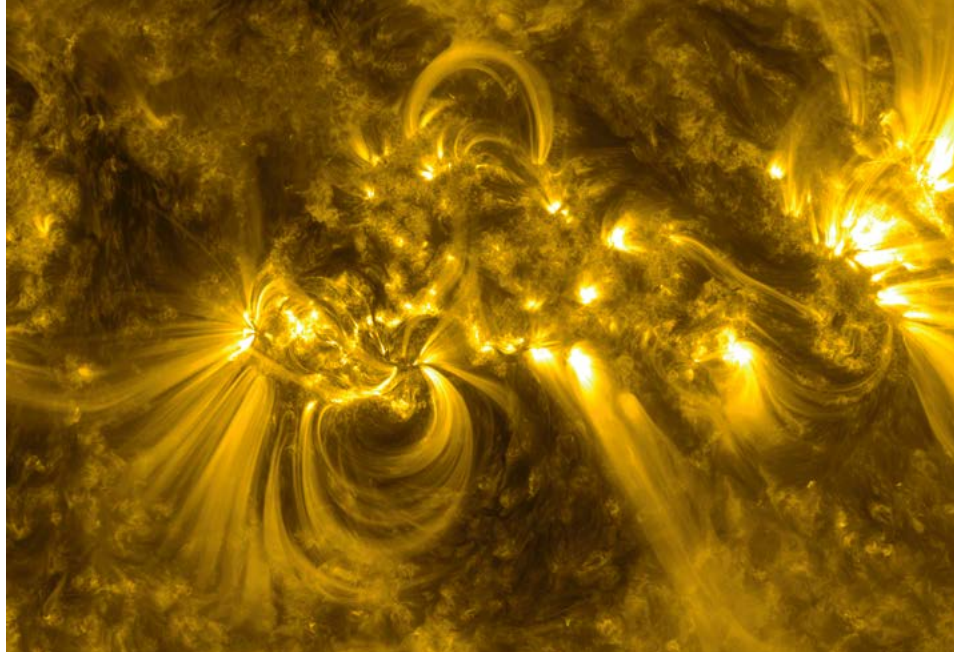
© 2024 Harman International Industries, Incorporated. Wszelkie prawa zastrzeżone. JBL to znak towarowy należący do HARMAN International Industries, Incorporated, zarejestrowany w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Dane techniczne, ceny i wygląd produktów mogą ulec zmianie bez uprzedzenia.



się olbrzymie ilości energii. W każdej sekundzie 4 mln ton wodoru przekształcają się w Słońcu w hel. Fuzja termojądrowa zachodzi w samym środku Słońca, w jego jądrze. To najgorętszy i najgęstszy obszar gwiazdy, rozciągający się mniej więcej do 25 proc. jej promienia. Temperatura w jądrze osiąga nawet 15 mln st. C. To niewyobrażalne ciepło przemieszcza się ku powierzchni gwiazdy, przez tzw. strefę promienistą. Następnie krąży w strefie konwekcyjnej i w końcu osiąga powierzchnię Słońca – fotosferę, której temperatura wynosi już tylko ok. 5,5 tys. st. C.

KAPRYŚNY WIATR

Mimo pozornej stałości Słońce ma bogate życie zarówno zewnętrzne i wewnętrzne. Materia w sferze konwekcyjnej nieustannie się przemieszcza. Powierzchnia Słońca – fotosfera – to prawdziwy wulkan aktywności. Bez przerwy się zmienia, tworzą się na niej plamy słoneczne i silne rozbłyski. Także atmosfera słoneczna to obszar wielkiej dynamiki – zachodzą w niej gwałtowne ruchy plazmy, np. protuberancje lub koronalne wyrzuty masy. Atmosfera Słońca składa się z chromosfery oraz korony. Ta pierwsza sięga ok. 2 tys. km ponad powierzchnię Słońca, a jej temperatura powoli rośnie, wraz z wysokością. Korona to rozciągający się na miliony km od powierzchni Słońca obszar rzadkiego, ale niezwykle gorącego gazu. Na co dzień niewidoczna ujawnia swoją wielkość i piękno podczas całkowitych zaćmień Słońca. I kryje też dwie wciąż nierozwiązane tajemnice naszej gwiazdy. Astronomowie nie wiedzą, dlaczego korona ma temperaturę 1–3 mln st., a powierzchnia Słońca tylko kilka tysięcy. Drugą zagadką jest mechanizm powstawania wiatru słonecznego. To strumień rozprężonej plazmy, której udało się uciec ze słonecznej korony. Wiatr słoneczny może zakłócać działanie elektroniki na Ziemi, jest też odpowiedzialny za deformację pola magnetycznego naszej planety. Jest kapryśny i zależy m.in. od ilości i intensywności rozbłysków w fotosferze. Zmienność wiatru słonecznego to tzw. pogoda kosmiczna. Gdy Eugene Parker przewidywał jego istnienie w połowie lat 50. XX w., jego artykułu nie chciano nawet przyjąć do druku. Teoria Parkera została potwierdzona kilka lat później, ale do dziś nie wiemy,



BUDOWA SŁOŃCA SUN'S LAYERS

Choć jest wielką kulą gorących gazów, Słońce ma wyraźną strukturę kilku mocno zróżnicowanych warstw. Although it is a large ball of hot gases, the Sun has a distinct structure of several highly differentiated layers.



Korona Corona
ok. 5–7 mln km
approx. 5–7 mln km



Sonda Parker Solar Probe stała się pierwszym statkiem kosmicznym, który przeleciał przez koronę Słońca – w 2021 r.

NASA's Parker Solar Probe became the first spacecraft to fly through the corona in 2021.

great dynamics - it is subject to rapid plasma movements, e.g., prominences or coronal mass ejections.

The Sun's atmosphere consists of the chromosphere and the corona. The former reaches approximately 2,000 km above the surface, and its temperature slowly increases with altitude. The latter is a region of rare but extremely hot gas stretching millions of kilometres from the surface. Invisible on a daily basis, it reveals its size and beauty during total solar eclipses. And it also hides two still unsolved mysteries. The first is why the corona has a temperature of 1-3 million degrees, while the surface only measures a few thousand.

The second mystery is the mechanism of the formation of the solar wind. This is a stream of accelerated plasma that has managed to escape from the solar corona. The solar wind can disrupt the operation of electronics on Earth and is also responsible for deforming our planet's magnetic field. It is capricious and depends on e.g., the number and intensity of flares in the photo-



THAMES BRITISH SCHOOL **WARSAW**

INTERNATIONAL SCHOOL

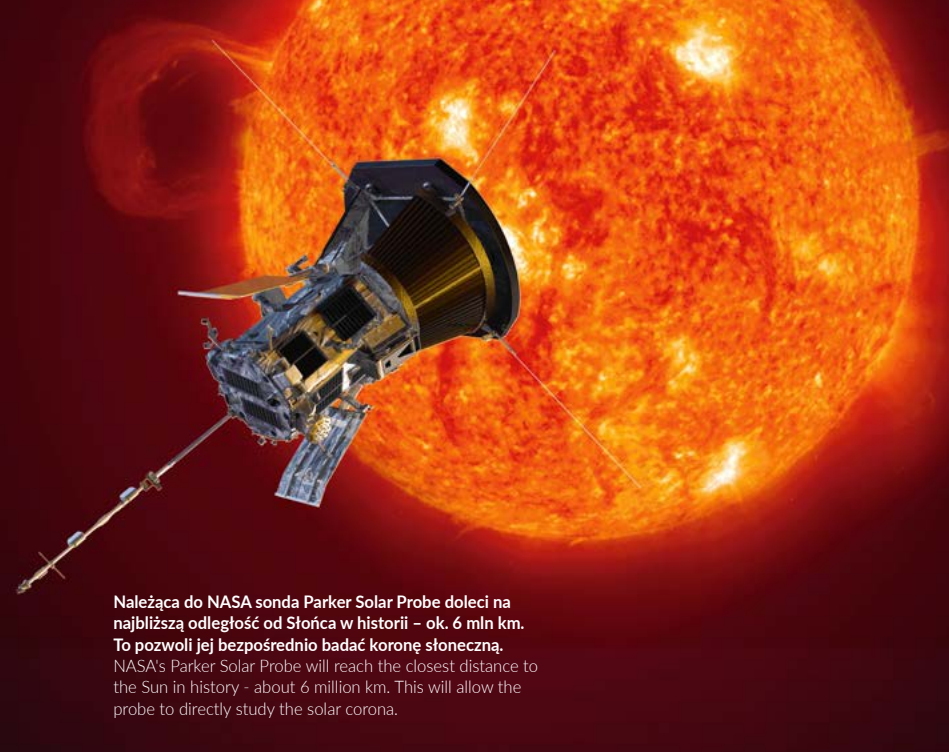
- A leading international school in Warsaw that offers the full complement of education from 2,5 to 18.
- Fully accredited to deliver the Cambridge International Curriculum to Primary, Secondary (IGCSE) and High School (A LEVEL).
- Authorised to deliver the International Baccalaureate Diploma Programme (IB DP).
- Teachers are qualified, experienced and native level speakers of English.
- More than 50 nationalities. International and multicultural atmosphere.
- Six campuses in and around Warsaw: Park Campus, Ochota Campus, Mokotów Primary Campus, Włochy Campus, Piaseczno Campus and Mokotów High School Campus.



Cambridge Assessment
International Education
Cambridge International School



Diploma
Programme



Należąca do NASA sonda Parker Solar Probe doleci na najbliższą odległość od Słońca w historii – ok. 6 mln km. To pozwoli jej bezpośrednio badać koronę słoneczną. NASA's Parker Solar Probe will reach the closest distance to the Sun in history – about 6 million km. This will allow the probe to directly study the solar corona.

w jaki sposób cząstki plazmy tworzące wiatr słoneczny przyspieszają tak bardzo, że uciekają z korony i lecą w przestrzeń kosmiczną.

MISJA SONDY

Te dwie niewiadome: temperatura korony i geneza wiatru słonecznego, być może zostaną rozwikłane już niedługo. Wysłana w 2018 r. przez NASA sonda Parker Solar Probe właśnie zbliża się do Słońca na niewyobrażalną wcześniej odległość. W kwietniu 2021 r. po raz pierwszy wleciała w koronę słoneczną, a w grudniu tego roku wykona najbliższy przelot w pobliżu Słońca w historii – w odległości ok. 6 mln km od jego powierzchni. Niemalże więc dotknie naszej gwiazdy. Przed piekielnymi temperaturami sondę chroni 11-centymetrowa ceramiczna osłona termiczna, która bez trudu wytrzyma nawet 1,7 tys. st. C. Dlaczego tylko tyle, skoro temp. korony sięga milionów stopni? Odpowiedzią jest niewielka gęstość słonecznej korony. Tworzące ją cząstki gazu są wprawdzie niezwykle gorące, ale na tyle rzadkie, że nie rozgrzeją osłony bardziej. Na pewno będą niespodzianki. Zawsze są – tak Eugene Parker podsumował misję sondy nazwanej swoim imieniem. Parker Solar Probe w najbliższych latach, po przeanalizowaniu wszystkich zebranych danych, na pewno dostarczy nam nowych ekscytujących faktów o funkcjonowaniu naszej najbliższej gwiazdy. ■

PLAMY SŁONECZNE SUNSPOTS

Plama słoneczna to nic innego jak ciemniejszy i chłodniejszy obszar na powierzchni Słońca – fotosferze. Struktury te pojawiają się przeważnie w grupach, a największe mogą mieć średnicę przekraczającą 50 tys. km. Występowanie plam jest ściśle powiązane z 11-letnim cyklem aktywności Słońca. Najwięcej jest ich w szczytowym okresie aktywności. Najbliższy taki moment nastąpi w lipcu przyszłego roku.

A sunspot is nothing more than a darker and cooler area on the surface of the Sun – the photosphere.

These structures usually appear in groups, and the largest can have a diameter exceeding 50,000 km. The occurrence of sunspots is closely related to the 11-year cycle of solar activity. Most of them occur during the peak period of the activity. The next such moment will take place in July next year.

sphere. The variability of the solar wind is known as space weather. When Eugene Parker predicted its existence in the mid-1950s, his article was not even accepted for publication. Parker's theory was confirmed a few years later, but we still don't know how the plasma particles that make up the solar wind accelerate so much that they escape from the corona and fly into space.

PROBE MISSION

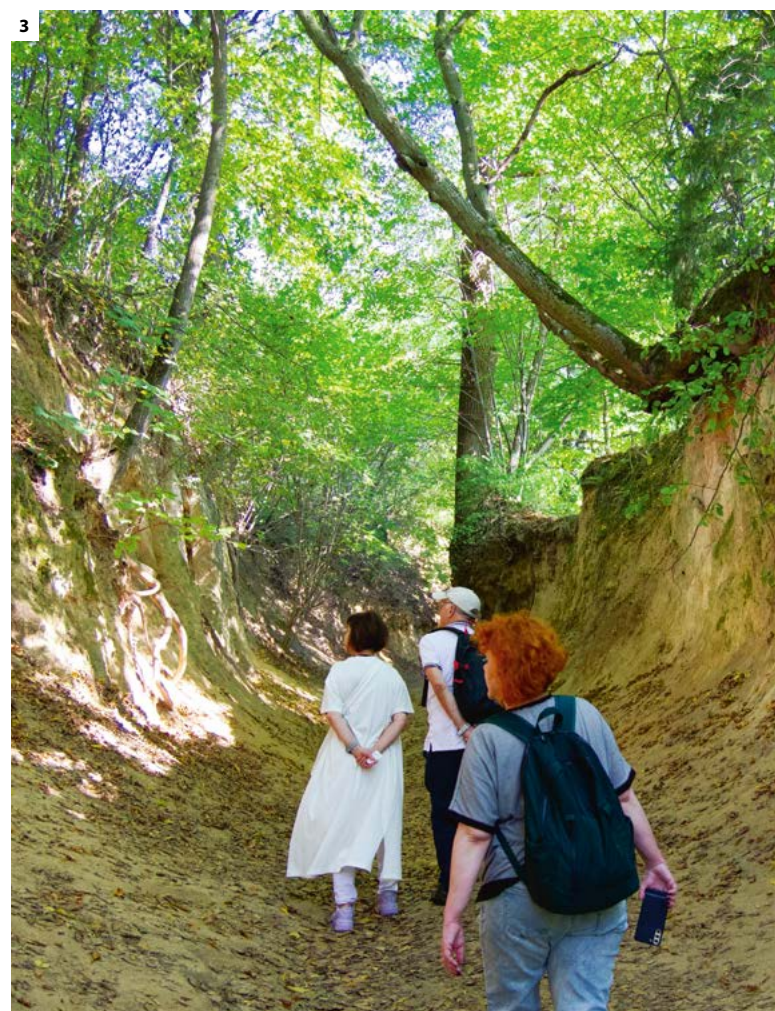
Thes mysteries of the temperature of the corona and the genesis of the solar wind may be about to be unravelled. The Parker Solar Probe spacecraft, sent by NASA in 2018, is within a previously unimaginable distance of the Sun. In April 2021, it entered the solar corona for the first time, and in December this year, it will make the closest flyby of the Sun in history - at a distance of approximately 6 million km from its surface. So, it will almost touch the Sun. The probe is protected from hellish temperatures by an 11-cm ceramic thermal shield that can easily withstand up to 1,700 degrees Celsius. Why only this much, when the temperature of the corona reaches millions of degrees? The answer is its low density. The gas particles that make up the corona are extremely hot, but they are so rare that they cannot heat up the shield to a higher temperature. "I'm sure that there will be some surprises. There always are", this is how Eugene Parker summed up the mission of the probe named in his honour. In the coming years, after analysing all the collected data, the Parker Solar Probe will be able to provide us with exciting new facts about the functioning of our star. ■



**Zmobilizuj się do działania
i dołącz do społeczności
Życie Bez Kredytu!**

ŻBK

zaufaj ekspertom
9 lat pomocy
konsumentom



RUSZAJ W POLSKĘ

EXPLORE POLAND

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

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

JURA KRAKOWSKO -CZĘSTOCHOWSKA

Region zachwyca pięknem i bogactwem przyrody, ale też zróżnicowaniem terenu. Mamy tu trudne do zdobycia zbocza wapienne, ale także malownicze doliny, po których można bez końca spacerować. Jedną z najładniejszych jest Dolina Prądnika na terenie Ojcowskiego Parku Narodowego. Turystów przyciągają tu charakterystyczne formy skalne, np. Maczuga Herkulesa i Brama Krakowska. Majestatyczne budowle zwane Orlimi Gniazdami, które możemy tu podziwiać, składają do refleksji i przypominają o minionych czasach królów i książąt. To kraina wpisana w tradycję, kulturę i historię Polski.

The region not only delights with its beauty and richness of nature, but also with the diversity of its terrain. Its limestone slopes pose a challenge to trekkers, while its picturesque valleys offer endless opportunities for walking. One of the most beautiful is the Prądnik Valley in the Ojców National Park. Tourists are drawn to its characteristic rock formations, e.g., Hercules' Club and the Kraków Gate. The majestic structures called Eagles' Nests, that we can enjoy here, encourage reflection and hark back to the days of kings and princes. This is a land embedded in the tradition, culture and history of Poland.

jura.travel

ŚLĄSK CIESZYŃSKI

Region łączy dwa narody: Polaków i Czechów. Punktem spajającym jest Cieszyn, przedzielony na dwa miasta przez rzekę Olzę. W jednej chwili można zjeść obiad w Polsce, by za chwilę skosztować deseru w Czechach. Śląsk Cieszyński daje także wiele możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu, zarówno latem, jak i zimą. Obok klimatycznych miast i miasteczek, bez wątpienia największą atrakcją regionu są góry. Główne górskie miejscowości to: Wisła, Ustroń, Brenna i Trójwieś Beskidzka.

This region is a bridge between Poland and Czechia. The connecting point is Cieszyn, which is divided into two cities by the Olza River.

You can eat dinner in Poland, and have your dessert in the Czech Republic. Cieszyn Silesia also offers many opportunities to spend your free time actively, both in summer and winter. Apart from atmospheric cities and towns, the mountains are undoubtedly the region's greatest attraction. The main mountain towns are Wisła, Ustroń, Brenna, and Trójwieś Beskidzka.

slaskcieszynski.travel

KRAINA LESSOWYCH WĄWOZÓW

Region położony w zachodniej części województwa lubelskiego oferuje cenne przyrodniczo obszary, malownicze krajobrazy, a także przykuwającą wzrok architekturę. Tym, co przyciąga szczególną uwagę wśród odwiedzających jest największa w skali Europy sieć wąwozów lessowych. Wszystkie te walory stwarzają niepowtarzalny klimat do wypoczynku i regeneracji. Planując wyjazd, warto odwiedzić perełki turystyczne, jakimi są: zabytkowy Kazimierz Dolny, uzdrowski Nałęczów oraz tętniące życiem Puławy.

Na turystów czeka tu także oferta produktów sieciowych, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie: Akademia Lesslandia, Kraina Zdrowia, a także Smaki Krainy Lessowych Wąwozów.

This region, located in the western part of the Lublin Voivodeship, offers valuable natural areas, picturesque landscapes, and eye-catching architecture. What really gets people's attention, however, is the largest network of loess gorges in Europe. All these features create a perfect atmosphere for rest and regeneration. When you plan your trip, you cannot leave out such gems as the historic Kazimierz Dolny, the spa town of Nałęczów, and bustling Puławy. There is literally something here for everyone — the Lesslandia Academy, the Land of Health, and the Tastes of the Land of Loess Gorges.

kraina.org.pl

BESKIDY

Nie musisz szukać odległych miejsc, by oderwać się od zgiełku codzienności i prawdziwie wypocząć. Przyjeżdż w Beskidy i rozpocznij przygodę z The LOOP! Poczuć rytm marszu, oddech natury. The Loop to szlak pieszy liczący prawie 250 km i prowadzący przez najpiękniejsze szczyty Beskidu Śląskiego, Żywieckiego oraz Małego. Dodatkowo na mecie czeka nagroda. Odnajdź przejścia, którą dostaniesz za zbieranie pieczętek do specjalnej książeczki. Nie czekaj — zacznij już dziś!

You don't have to look for distant places to get away from the hustle and bustle of everyday life and truly relax. Come to the Beskids and start your adventure with The LOOP! Feel the rhythm of the march, the breath of nature. The Loop is a hiking trail that is almost 250 km long and leads through the most beautiful peaks of the Silesian Beskids, the Żywiec Beskids and the Small Beskids. Additionally, there is a prize at the finish line: a badge that you get for collecting stamps for a special book. Don't wait — start today!

theloop.travel

ODPOCZYWAJ W POLSCE

TAKE SOME TIME OUT IN POLAND

Certyfikaty Polskiej Organizacji Turystycznej to gwarancja usług na najwyższym poziomie. Nie bez powodu uznawane są za najważniejszą nagrodę w branży turystycznej. Oto kilka wyróżnionych miejsc.

A Polish Tourism Organization certificate is both a recommendation and a guarantee of top-level services.

It's not considered the most important award in the industry without reason.

So, let's take a look at some of the places that have been awarded.



← MARINA GLIWICE

GLIWICE MARINA

Jest przystanią turystyczną na Kanale Gliwickim, w sercu aglomeracji śląskiej. Znajdziemy tu m.in. wypożyczalnię motorówek i kajaków, stąd startują też statki pasażerskie Foxtrot oraz Dziewanna. Tutaj zaczyna się Wodny Szlak Górnej Odry i Kanału Gliwickiego, ukazujący uroki przyrody i zabytki hydrotechniki. Turyści podziwiają pobliską kolonię kormoranów oraz zabytkowe 80-letnie śluzy, których wysokość piętrzenia przekracza 10 m. W Marinie Gliwice odbywają się też koncerty, festiwale, spotkania oraz festiwal Industriada.

This is a tourist marina on the Gliwice Canal, in the heart of the Silesian agglomeration. You can rent a motorboat or a kayak, or board the Foxtrot or Dziewanna passenger ships. The Water Trail of the Upper Oder and the Gliwice Canal both begin here. You can enjoy the charms of nature and hydrotechnical achievements. There is also a cormorant colony nearby and several historic 80-year-old locks with a damming height of over 10 m. Concerts, festivals, meetings, and the Industriada Festival are also held in Marina Gliwice.

marinagliwice.pl



← LEGENDIA - ŚLĄSKIE WESOŁE MIASTECZKO

LEGENDIA - SILESIAN AMUSEMENT PARK

Magiczna kraina, która łączy pokolenia oraz tradycję z nowoczesnością i zabawę z edukacją. Karuzele fascynują najmłodszych, na miłośników wrażeń czeka m.in. Lech Coaster, a wszyscy odwiedzający zachwycą się kultowymi samolotami. W pięciu strefach tematycznych mamy do wyboru: wodne przejażdżki, słowiańskie legendy i animacje z bohaterami bajek. W sklepikach znajdziemy pamiątki i gadżety, a w punktach gastronomicznych – coś do jedzenia. W tym roku ta śląska stolica rodzinnej zabawy świętuje 65. urodziny.

A magical land that combines generations and tradition with modernity and fun with education. Carousels should provide plenty of fun for the children, thrill seekers can enjoy the Lech Coaster, and everyone can check out the iconic planes. In five thematic zones, you can choose from water rides, Slavic legends, or animations with fairy tale characters. There are shops selling souvenirs and gadgets, and there is plenty of delicious food available. This Silesian capital of family fun celebrates its 65th birthday this year.

legendia.pl



↓ FESTIWAL SZEKSPIROWSKI W GDAŃSKU

SHAKESPEARE FESTIVAL IN GDANSK

Co roku festiwal odwiedzają liczne rzesze widzów z kraju i zagranicy. Festiwal Szekspirowski to jednak nie tylko spektakle, ale także wykłady, warsztaty i spotkania angażujące uczestników w kreatywną dyskusję nad treściami i kontekstem dzieł, co przyczynia się do edukacji kulturalnej i czyni wydarzenie platformą do wymiany myśli. Kolejna edycja odbędzie się od 25 lipca do 4 sierpnia 2024.

Every year, this festival attracts large crowds of spectators from Poland and abroad. However, the Shakespeare Festival is not limited to performances. There are also lectures, workshops and meetings engaging participants in a creative discussion on the content and context of works, which contributes to cultural education and makes the event a platform for the exchange of ideas. The next edition will take place from 25 July to 4 August, 2024.

festivalszekspirowski.pl



↑ MŁYNY ROTHERA

ROTHER'S MILLS

Wyobraź sobie, że w samym centrum dużego miasta wypoczywasz na tarasie w otoczeniu rzeki i bujnej zieleni. W Bydgoszczy to możliwe. Po latach popadania w ruinę teren XIX-wiecznych Młynów Rothera zamienił się w tętniącą życiem strefę relaksu, niebanalnej gastronomii, wydarzeń kulturalnych, prezentacji sztuki i popularyzacji nauki. Odwiedź nasze wystawy stałe „Węzły. Opowieść o mieście nad rzeką” oraz „Młyn-Maszyna”, weź udział w warsztatach, spotkaniach, prelekcjach, zachwyć się infrastrukturą i spędź z nami dobry czas!

Imagine relaxing on a terrace in the very centre of a large city, surrounded by a river and lush greenery. In Bydgoszcz, you don't have to imagine it. After years of falling into ruin, the area around the 19th-century Rother's Mills has transformed into a bustling zone of leisure activities, gastronomy, and cultural, artistic, and scientific events. Visit our permanent exhibitions "Knots: The Story of a City on the River" and "Mill-Machine", take part in workshops, meetings and lectures, check out the infrastructure, and generally have a good time with us.

mlynrothera.pl



↑ FESTIWAL JĘZYKA POLSKIEGO

POLISH LANGUAGE FESTIVAL

Patronem X edycji festiwalu odbywającego się w Szczepieszynie i Zamościu (4-10.08.2024 r.) będzie Julian Przyboś. W jubileuszowym programie m.in. spotkanie z Jakubem Małeckim, prapremiera monodramu *Najdroższy* Grażyny Barszczewskiej na podstawie *Ostatniego rozdania* Wiesława Myślińskiego, koncert Anny Marii Jopek, zaś poezję Czesława Miłosza przeczyta wybitna aktorka Maja Komorowska.

Julian Przyboś is the patron of the festival's 10th edition, which will be held in Szczepieszyn and Zamość on 4-10 August. The anniversary program includes a meeting with Jakub Małeki, the world premiere of the monodrama *Najdroższy* by Grażyna Barszczewska, based on *Ostatnie rozdanie* by Wiesław Myśliwski, a concert by Anna Maria Jopek, and the poetry of Czesław Miłosz, read by the outstanding Maja Komorowska.

stolicajęzykapolskiego.pl



BORȘ DE PEȘTE

W Rumunii je się mnóstwo potraw z ryb. Nic dziwnego – to kraj, który ma zarówno dostęp do Morza Czarnego, jak i olbrzymią deltę Dunaju w swoich granicach. Borș de pește to zakwaszana zupa rybna z dodatkiem przecieru pomidorowego. Ciekawą potrawą jest też saramură de pește – ryby najpierw grillowane, a potem duszone w sosie z cebuli, papryki i pomidorów. Romanians eat a lot of fish dishes. No wonder, as the country has both access to the Black Sea and the huge Danube Delta. Borș de pește is acidified fish soup with tomato puree. Another interesting dish is saramură de pește – fish first grilled and then stewed in a sauce made of onions, peppers and tomatoes.



poleca / recommends

Laurentiu Zediu

W 2018 r. zajął drugie miejsce w 7. edycji programu *MasterChef*. Ambasador i popularyzator kuchni rumuńskiej. Gotował m.in. dla ambasadorów Polski i Rumunii. Prowadzi warsztaty oraz pokazy kulinarne. W sieci znany jako Chef Lorek.

In 2018, he took second place in the 7th edition of the *Master Chef* program. Ambassador and populariser of Romanian cuisine.

He's cooked, among others, for the ambassadors of Poland and Romania. He conducts workshops and culinary displays. Online known as Chef Lorek.

RUMUNIA NA TALERZU

ROMANIA ON A PLATE

**Jest różnorodna
i zniuwalająca – zupełnie
jak krajobrazy tego kraju.
Mnogość składników
oraz wpływów tworzy
jedną z najciekawszych
kuchni Europy.**

It's as varied and irresistible as the Romanian landscape. The multitude of its ingredients and influences makes it one of the most interesting cuisines in Europe.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**





← MAMAŁYGA

Mamaliga

Najbardziej charakterystyczna i szeroko znana potrawa kuchni rumuńskiej. Mamałyga, czyli gotowana kaszka kukurydziana, przez wieki była podstawowym źródłem energii. Dziś podaje się ją jako samodzielne danie, okraszoną twarogiem, bryndzą lub śmietaną, albo jako dodatek np. do gołąbków sarmali, faszerowanych papryk i dań mięsnych.

Romania's most characteristic and widely known dish. Mamaliga, i.e., boiled corn porridge, has been a basic source of energy for centuries. Today, it is served as a stand-alone dish, topped with cottage cheese, bryndza cheese or cream, or as an addition to e.g., sarmale cabbage rolls, stuffed peppers, or meat dishes.

↑ PILAF Pilav

Choć najczęściej kojarzony jest raczej z kuchnią innych krajów, także w Rumunii zjemy świetny pilaf, czyli jednogarnkowe danie z ryżu i mięsa. Pilaf z warzywami bywa także podawany jako dodatek do dań mięsnych. Najczęściej w Rumunii zjemy jego wersję z dodatkiem kurczaka. Ryż w tym daniu gotowany jest razem z warzywami, ziołami i mięsem. Do pilafu dodaje się także sporo tłuszczu, np. masła. Although it is most often associated with other countries, you can enjoy some great pilav in Romania too. Pilav is a one-pot dish of rice and meat. With added vegetables, it can also be served as an addition to meat dishes. In Romania, it's most often eaten with chicken. The rice in this dish is cooked together with vegetables, herbs and meat. A lot of fat (e.g., butter) is also added.

→ **FASZEROWANE PAPRYKI**

Stuffed peppers

To danie popularne w południowej Europie – wszędzie tam, gdzie jest wystarczająco ciepło dla papryki. W rumuńskim klimacie roślina ta też świetnie się udaje, więc nic dziwnego, że często trafia na tutejsze stoły. Lokalna wersja faszerowanych papryk zawiera zwykle mieloną wieprzowinę. Nafaszerowane warzywa dusi się z dodatkiem pomidorów, a podaje z kwaśną śmietaną.

This dish is popular in southern Europe - wherever it is warm enough for peppers to grow. And as this vegetable thrives in the Romanian climate, it should come as no surprise to see it on the table. The local version of stuffed peppers usually contains ground pork. The stuffed vegetable is stewed with tomatoes and served with sour cream.

↑ **RĂCITURI**

To rumuńska wersja galaretki mięsnej znanej w wielu krajach Europy środkowo-wschodniej, także i w Polsce. W Rumunii przeważnie przyrządzana jest z użyciem wieprzowych nóżek zawierających mnóstwo naturalnej żelatyny. Ale răcituri robi się też z kurczakiem czy indykiem.

This is the Romanian version of meat jelly, known in many countries of Central and Eastern Europe, including Poland. In Romania, it is usually prepared using pigs' trotters, which contain a lot of natural gelatine. But răcituri is also made with chicken or turkey.

→ **PAPANAȘI**

Dlaczego te zniewalające ciastka nie są znane poza Rumunią, wciąż pozostaje zagadką, bo zasługują na międzynarodową karierę. To smażone ciastka, przeważnie w formie oponki z małym pączkiem na wierzchu. Do ciasta (najczęściej z mąki pszennej) dodaje się twarog. Usmażone papanasi podaje się ze śmietaną i konfiturą, np. jagodową.

Why these irresistible cookies are not known outside Romania is a mystery, because they deserve to be internationally famous. These are fried cookies, usually in the form of a doughnut with a hole, with another small round doughnut on top. Cottage cheese is added to the dough. Fried papanasi are served with cream and jam, e.g., blueberry jam.



” Zarówno faszerowane papryki, jak i gołąbki sarmale występują w Rumunii także w wersji bezmięsnej.

Meatless, Lenten stuffed peppers and sarmale cabbage rolls are also available in Romania.





” Rumuńskie gospodynie zwykle przygotowują dużą ilość zacuski jesienią i konserwują ją na zimę.

Romanian housewives usually prepare a large amount of zacuska in autumn and preserve it for the winter.

← ZACUSCĂ

Śluszenie kojarzy się z polskim słowem „zakąska”. Zacuscă to świetna na małe co nieco pasta do smarowania przygotowywana z warzyw. Zwykle są to: pieczone papryki, bakłażan, podsmażona cebulka, przecier pomidorowy. Niektórzy, dla smaku i gęstości, dodają np. grzyby czy fasolę.

The name is borrowed from Russian and is cognate with the Polish "zakąska" (appetiser). Zacusca is a vegetable spread, and an ideal snack. The vegetables usually include baked peppers, eggplant, fried onion, and tomato puree. Mushrooms or beans can be added for taste and thickness.



← CIORBĂ DE PERIȘOARE

Kuchnia rumuńska obfituje w zupy, z których wiele stanowi niemal kompletne, pożywne dania. Ciorbă de perișoare to zupa z mięsnymi klopsikami, które gotuje się w zrobionym wcześniej wywarze. To jedna z popularnych w Rumunii zup kwaśnych, przygotowywana z użyciem zakwasu zwanego tu bors. Romanian cuisine is rich in soups, many of which are almost complete, nutritious dishes. Ciorbă de perișoare is a soup with meatballs cooked in a previously prepared broth. This is one of the sour soups popular in Romania, prepared using leaven. Here, we call it "bors".

↑ MICI

To chyba najpopularniejsze mięsne danie w całej Rumunii. Spotykane też pod nazwą mititei. Te podługie kotleciki z mielonego mięsa przyrządza się na grillu. Spotkamy je i w restauracjach, i jako street food. Wstępnie przygotowane, gotowe do smażenia, kupimy też w niemal każdym sklepie mięsnym i supermarkecie. This is probably the most popular meat dish in all of Romania. It's also found under the name mititei. These oblong minced meat cutlets are prepared on the grill. We can find them both in restaurants and as street food. We can also buy them pre-prepared, ready for frying in almost every butcher shop and supermarket.



This stuffed pie comes in many versions in Romania, both sweet and salty, and is a popular snack. The filling may consist of various types of cheeses, apples, potatoes, cottage cheese with dill, spinach or raisins. The dough is also varied, it can be yeast, semi-puff, or with kefir.

This is a general term for Romanian pickles. And Romania has way more pickled vegetables than Poland. In addition to the obvious cucumbers and cabbage, there are also peppers (sweet and spicy), green tomatoes, beets, carrots, cauliflower, turnip, celery, and watermelon.



They are similar to our cabbage rolls, but with one important difference: the filling is wrapped in sauerkraut leaves, not fresh and scalded cabbage. This is one of those dishes that is prepared in every home, according to a unique family recipe. Some people add tomato sauce when cooking sarmale, others add pieces of smoked meat. A lot of herbs are usually added to the meat mass, e.g., savory.

85





#TASTEPOLAND

WYRAFINOWANE KOMBINACJE

SOPHISTICATED COMBINATIONS

Wśród prestiżowych rekomendacji Michelin znalazły się unikatowe restauracje z Krakowa, Warszawy oraz Poznania. Ale to nie wszystko, inspektorzy przewodnika docenili także znakomite menu restauracji Giewont w Kościelisku, która buduje swą tożsamość na zachowaniu tradycji polskich smaków.

The prestigious Michelin recommendations include restaurants in Krakow, Warsaw and Poznań. But that's not all – the guide's inspectors are also impressed with the excellent menu of the Giewont restaurant in Kościelisko, which builds its identity on preserving the tradition of Polish flavours.

Złożone i wyrafinowane kombinacje zapewniające różnorodność tekstur i subtelne kontrasty smaków – czytamy o restauracji Giewont w przewodniku Michelin. Eleganckie wnętrze, którego wystrój nawiązuje do alpejskich kurortów, wypełnione jest pracami podhalańskich twórców. Także karta budowana jest w oparciu o lokalne produkty, jednak widać w niej także wpływy francuskiej szkoły kulinarnej. Tu króluje fine dining i oprócz dań à la carte na gości czeka menu degustacyjne. Najważniejsze jest to, by sprawiać ludziom przyjemność. Poprzez gotowanie i obsługę, balet, który odbywa się na sali – opowiada Hubert Cygan, jeden z właścicieli Giewontu.

"Complex and refined combinations ensuring a variety of textures and subtle contrasts of flavours" is what the Michelin guide has to say about the Giewont restaurant. The elegant interior, whose design refers to Alpine resorts, is filled with works by Podhale artists. The menu is based on local produce, but French culinary influences are also evident. Fine dining reigns supreme here, and there is a tasting menu in addition to à la carte dishes. "The main thing is to make people happy. Through cooking and service, and through the ballet performances that visitors can enjoy here", says Hubert Cygan, one of the owners of Giewont.



INSPIRUJEMY PIĘKNEM

WE INSPIRE WITH BEAUTY

Marka Paradyż od lat i pracuje z artystami, i wspiera ich artystyczne projekty. W tym roku jest mecenasem Polskiego Pawilonu na Biennale Sztuki w Wenecji.
 The Paradyż brand has been working with artists and supporting artistic projects for years.
 This year, it is sponsoring the Polish Pavilion at the Venice Art Biennale.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Marka Paradyż to nie tylko ceniony na całym świecie producent płytek ceramicznych i spieków kwarcowych. W DNA firmy jest wspieranie sztuki. Dlaczego to dla Was takie ważne?

To w sztuce pojawia się dyskusja o emocjach, marzeniach i potrzebach, a design często na nie odpowiada. Stara się rozwiązać lęki, zmienić świat, przebudować go według nowych wartości i wyzwań. Od wielu lat jesteśmy postrzegani jako firma z ogromną pasją do sztuki. Angażowanie się w promocję twórczości artystycznej przekłada się na inicjatywy, których beneficjentami są uznani artyści i młodzi twórcy ze świata.



**Anna
Tępińska-Marcinek**
 Współwłaścicielka
 Ceramiki Paradyż
 Co-owner
 of Paradyż Ceramics

ENG

Paradyż is not only a world-renowned manufacturer of ceramic tiles and quartz sinters. Supporting art has always been important to the company. Why is that?

Art is a platform for discussions about feelings and dreams, and design often responds to them. It tries to dispel fears, change the world, rebuild it according to new values and challenges. For many years, we have been perceived as a company with a great passion for art. Promoting artistic creativity translates into initiatives whose beneficiaries are recognized artists and young creators from around the world.



W tym roku odbywa się Biennale Sztuki w Wenecji – jesteście mecenasem Polskiego Pawilonu. Na czym polega Wasza rola?

Marka Paradyż, wspierając wystawę na Biennale w Wenecji, stara się być na początku i na końcu procesu twórczego. Przyświeca nam misja inspirowania pięknem. A wsparcie projektów, takich jak performance ukraińskiego kolektywu Open Group *Powtarzajcie za mną II* w Polskim Pawilonie, potwierdza nie tylko wrażliwość społeczną firmy, ale także znaczenie sztuki jako części naszego życia. Artysty z zaproszonego przez kuratorkę Martę Czyż kolektywu Open Group kierują swą pracą do widowni zachodnioeuropejskiej, angażując się w rozmowę o doświadczeniach wojennych. Jest nam szczególnie bliska, bo odpowiedzialność to w biznesie podstawowa wartość.

Jako Paradyż od lat zapraszacie do współpracy polskich artystów. Dość wspomnieć Gosię Baczyńską czy Annę Orską. Jakim kluczem dobieracie ludzi sztuki, z którymi chcecie pracować?

To dla mnie przyjemność uczestniczyć w spektaklach z pogranicza mody i sztuki, które tworzy Gosia. Z kolei współpraca z Anią Orską daje nam możliwość pracy z rzemieślnikiem i w tematyce bliskiej mojemu sercu, czyli właśnie połączenia ceramiki z innymi materiałami. Ta nieoczywista współpraca udowodniła, że nasz produkt jest niezwykle plastyczny oraz że może towarzyszyć nam na wielu płaszczyznach i nie tylko podążać za trendami, ale i definiować piękno. Dzięki współpracy z tak niezwykłymi, otwartymi osobowościami wszyscy zyskujemy – nie tylko nasz zespół, ale przede wszystkim nasi klienci, którzy mogą otaczać się pięknem. Natomiast kluczem do nawiązania współpracy jest prosty – to serce oraz eksperckość.

Co artyści wnoszą do Waszych kolekcji?

Artyści dodają nam często niestandardowego spojrzenia, które czasem dla nas wydaje się zaskakujące. To spojrzenie z boku często otwiera nam nowe perspektywy do poszukiwania rozwiązań technicznych, które pozwolą stworzyć wyjątkowe struktury czy detale. Najbardziej satysfakcjonującym momentem nie jest zobaczenie gotowego produktu, ale chwila, gdy osoba z zewnątrz zaczyna rozumieć nasz zespół, a z kolei ten w pełni rozumie artystyczną wizję. Wówczas już wiem, że to wzajemne zrozumienie przetransformuje się w niezwykłą kolekcję. ■

**Ręcznie wykonana
z ceramiki
Paradyż biżuteria
Monumental została
zaprojektowana
przez Annę Orską.**

Monumental jewelry,
handmade from
Paradyż ceramics,
was designed
by Anna Orska.

The Venice Art Biennale is taking place this year, and you are sponsoring the Polish Pavilion. What is your role?

By supporting the exhibition at the Venice Biennale, Paradyż is trying to be present at the beginning and the end of the creative process. Our mission is to inspire beauty. And supporting projects such as the performance by the Ukrainian Open Group collective "Repeat after me II" at the Polish Pavilion, not only confirms the company's social sensitivity, but also the importance of art as a part of our lives. Artists from the Open Group collective, invited by curator Marta Czyż, direct their work to a Western European audience, engaging in a conversation about war experiences. It is particularly close to us because responsibility is a fundamental value in business.

As Paradyż, you have been inviting Polish artists to work with you for years. Suffice it to mention Gosia Baczyńska and Anna Orska. How do you choose the artists you want to work with?

It is a pleasure for me to participate in Gosia's performances combining fashion and art. And working with Ania Orska is an opportunity to work with crafts and on a topic close to my heart, viz., combining ceramics with other materials. This inconspicuous collaboration proved that our product is extremely flexible and that it can accompany us on many levels, that we not only follow trends, but also define beauty. We all benefit from working with such extraordinary, open-minded personalities – not only our team, but also, or especially our clients, who can surround themselves with beauty. However, the key to establishing a partnership is simple – it's the heart and the expertise.

What do artists bring to your collections?

Artists often give us an unconventional look that can sometimes catch us by surprise. This view from the outside often opens up new perspectives for searching for technical solutions that will allow us to create unique structures or details. The most satisfying moment is not seeing the finished product, but when an outsider begins to understand our team and, in turn, the team fully understands the artistic vision. Then I know that this mutual understanding will give rise to an extraordinary collection. ■

POTRZEBUJEMY TEJ ENERGII

WE NEED THIS ENERGY

Ogromną rolę w transformacji energetycznej Polski odegra morska energetyka wiatrowa.
Ale kto rozwinie farmy wiatrowe na Bałtyku?

Offshore wind energy is set to play a huge role in Poland's energy transformation.
But who's going to develop wind farms on the Baltic Sea?

tekst / by JĘDRZEJ NOWACKI

PL

Eksperti są zgodni, że potencjał mocy polskiego Bałtyku jest bardzo duży. Ministerstwo Klimatu i Środowiska ocenia, że może on sięgnąć 18 GW do końca przyszłej dekady. Polskie Stowarzyszenie Energetyki Wiatrowej szacuje zaś, że w zasięgu są nawet 33 GW. Pewne jest, że w przyszłości kolejka chętnych do zagospodarowania Morza Bałtyckiego morskimi farmami będzie rosła, w czym znaczący udział mogą mieć zagraniczni deweloperzy OZE.

KNOW-HOW

Spółki skarbu państwa rozwijające sektor offshore potrzebują stabilnych partnerów dla sprawnej i terminowej realizacji projektów. Zaś udział partnerów zagranicznych stanie się kluczem do osiągnięcia tego celu. Wybór inwestora zewnętrznego będzie determinował korzyści, jakie Orlen i PGE będą mogły osiągnąć dzięki inwestycjom na Bałtyku.

Deweloperzy OZE mogą zaoferować polskim partnerom wiedzę techniczną i optymalizację kosztów dzięki doświadczeniu w sektorze offshore i umiejętności wypracowywania synergii.

Deweloperzy OZE mogą zaoferować polskim partnerom wiedzę techniczną i optymalizację kosztów.

Renewable energy developers can offer Polish partners technical knowledge and cost optimization.

ENG

Experts agree that the Polish Baltic Sea has enormous potential to generate power. The Ministry of Climate and Environment

estimates that it may be producing 18 GW by the end of the next decade. The Polish Wind Energy Association estimates that 33 GW is within reach. One thing is for certain and that is that more and more people are going to be lining up to develop offshore farms on the Baltic, and foreign renewable energy developers could well be major players.

KNOW-HOW

State-owned companies developing the offshore sector need stable partners to ensure that projects are implemented efficiently and in a timely manner. Foreign partners will be the key to achieving this goal. The choice of an external investor will determine the benefits that Orlen and PGE will be able to derive from their investments on the Baltic. Renewable energy developers can offer Polish partners technical knowledge and cost optimization due to their experience in the offshore sector and their ability to develop synergies. "I am convinced that

– Jestem przekonana, że zarówno Orlen, jak i PGE mogą widzieć w OX2 solidnego partnera, który potrafi terminowo realizować inwestycje, czyli minimalizuje ryzyka, których w przypadku offshore jest szczególnie dużo z uwagi na ich kapitałochłonność. Obecnie rozwijamy na Morzu Bałtyckim projekty morskich farm wiatrowych o łącznej mocy 26 GW, co czyni OX2 liderem w liczbie rozwijanych projektów offshore w regionie. Nasza rozbudowywana infrastruktura w połączeniu z lokalizacjami w polskiej strefie Bałtyku może mieć także istotne znaczenie dla wzmocnienia obronności i bezpieczeństwa Polski, nie tylko energetycznego – podkreśla Katarzyna Suchcicka, prezes OX2 w Polsce.

OFFSHORE W PLANACH UE

Zgodnie z przyjętymi celami klimatycznymi Unia Europejska do 2030 r. ma zwiększyć udział OZE w miksie energetycznym z obecnych 23 do 42,5 proc. Z krajowej perspektywy wykorzystanie potencjału offshore będzie kluczowe dla realizacji tych założeń przez Polskę.

Unijna strategia offshore zakłada, że moc zainstalowana morskich wiatraków na terenie UE powinna wzrosnąć w tej dekadzie z obecnych 34 GW do 60 GW. Jednak dla zrealizowania celu neutralności klimatycznej do 2050 r. moc pozyskiwana z offshore powinna wzrosnąć aż do 300 GW. Według planów morskie farmy wiatrowe na Bałtyku mają odpowiadać nawet za 10 proc. krajowego zapotrzebowania na energię. – W obszarze offshore od lat współpracujemy z Ingka Group, która zainwestowała w osiem naszych projektów realizowanych w szwedzkiej i fińskiej części Bałtyku o łącznej mocy sięgającej 21 GW. W grudniu 2023 r. Ingka Group zainwestowała w projekty Pleione i Neptunus, z których drugi zlokalizowany jest zaledwie 100 km od polskiej granicy. Stwarza to przestrzeń do dalszych synergii, które mogą ograniczyć koszty rozwoju polskiego offshore poprzez częściowe rozliczenie transakcji w postaci wymiany aktywów – dodaje Suchcicka. ■

”

Obecnie rozwijamy na Morzu Bałtyckim projekty morskich farm wiatrowych o łącznej mocy 26 GW, co czyni OX2 liderem w liczbie rozwijanych projektów offshore w regionie.

We are currently developing offshore wind farm projects on the Baltic with a total capacity of 26 GW. This makes OX2 the leader in the number of offshore projects developed in the region.



Katarzyna Suchcicka
prezes OX2 Polska
CEO of OX2 Poland

both Orlen and PGE can see OX2 as a reliable partner who can implement investments on time, and thus minimize risks, which are particularly high in the case of offshore due to their capital intensity. We are currently developing offshore wind farm projects on the Baltic with a total capacity of 26 GW. This makes OX2 the leader in the number of offshore projects developed in the region. Our expanded infrastructure, combined with locations in the Polish zone of the Baltic, may also prove vital to strengthening Poland's defence and security – and not only in terms of energy”, says Katarzyna Suchcicka, CEO of OX2 in Poland.

THE EUROPEAN UNION'S PLANS FOR OFFSHORE ENERGY

In accordance with its climate goals, the European Union is set to increase its share of renewable energy from the current 23 percent to 42.5 percent by 2030. Whether Poland can meet its obligations will depend on its ability to exploit offshore potential. The EU offshore strategy assumes that the installed capacity of offshore wind farms in the EU will increase from the current 34 GW to 60 GW this decade. However, offshore power will need to increase to 300 GW if climate neutrality is to be achieved by 2050. Offshore wind farms in the Baltic are planned to be responsible for up to 10 percent of national energy demand. “In the offshore area, we have been working with Ingka Group for years. Ingka has invested in eight of the projects we've implemented in the Swedish and Finnish parts of the Baltic. These have a combined capacity of 21 GW. In December 2023, Ingka Group invested in the Pleione and Neptunus projects, the latter being only 100 km from the Polish border. This creates space for further synergies that can reduce the costs of Polish offshore development through partial settlement of the transaction in the form of asset exchange”, adds Suchcicka. ■



1



2



4



3



ZADBAJ O SIEBIE

TAKE CARE OF YOURSELF

Lato to wymagający moment dla naszej skóry.
Pot, słońce i wiatr nie działają na nią kojąco.

Dlatego kosmetyki powinny być
odpowiednio dobrane, także do wieku.

Summer is a challenging time for our skin. Sweat, sun
and wind don't work in its favour. This is why we should
choose proper cosmetics, suitable to our age.

tekst / by LENA IWAŃSKA

1. Serum liftingujące Soy Calcium Supreme 50+, MONODERMA, 99 zł,
Soy Calcium Supreme 50+ lifting serum MONODERMA, PLN 99

2. Odświeżająca mgiełka do okolic intymnych, JONI TEENS, 19,99 zł
Natural refreshing mist, JONI TEENS, PLN 19,99 3. Naturalny płyn do
higieny intymnej, JONI TEENS, 19,99 zł Natural water-based intimate wash,
JONI TEENS, PLN 19,99 4. Szczoteczka soniczna Sonicare Prestige 9900,
PHILIPS SONICARE, 1679 zł Sonicare Prestige 9900 sonic toothbrush,
PHILIPS SONICARE, PLN 1679

MonoDermà

Spersonalizowana dawka piękna

Nie ma jednego eliksiru piękna. Zmieniamy się z wiekiem, podobnie dzieje się z potrzebami naszej skóry. Podaruj sobie to, czego najbardziej Ci brakuje w wieku 40+, 50+, 60+ lat.

AntiAging
INSTITUTE
POLECA

MONODERMÀ TO GAMA INNOWACYJNYCH KOSMETYKÓW PRZECIWSTRZENIOWYCH. Opatentowane składniki aktywne zamknięte w biodegradowalnych żelkach, w jednorazowych dawkach i optymalnym stężeniu dającym skórze odmłodzenie i ochronę.

40+

Intensywne serum przeciwzmarszczkowe

Głównym, opatentowanym składnikiem jest **GLA RUTIN** – kompleks przeciwko spadkowi poziomu estrogenów, wspierany przez kwas hialuronowy (nawilżenie), olej łubinowy (chroni kolagen).

Efekty: odbudowa bariery ochronnej, redukcja zmarszczek, zwiększenie nawilżenia, jędrności i elastyczności skóry.

50+

Intensywne serum liftingujące

Opatentowany **FERMENT SOI** przeciwdziała uszkodzeniom spowodowanym stresem oksydacyjnym oraz ubytkiem kolagenu, kwas hialuronowy nawilża, a ekstrakty roślinne i mikrokryształy wapnia naturalnie wypełniają zmarszczki.

Efekty: intensywne nawilżenie, ujędrnienie i zagęszczenie skóry, zmniejszenie zmarszczek i bruzd.

60+

Intensywne serum przeciwstarzeniowe

Opatentowanym składnikiem jest tutaj **KWAS NEROŁOWY** (pozyskiwany syntetycznie, ponieważ naturalnie jest to substancja chemiczna występująca w piórach papug). Działa podobnie jak retinol, ale bez skutków ubocznych!

Efekty: zmniejszenie szorstkości i suchości skóry, poprawa jej elastyczności i sprężystości oraz rozjaśnienie.



MonoDermà to doskonałe uzupełnienie zabiegów medycyny estetycznej do kupienia w najlepszych gabinetach w Polsce



Dr Joanna Haba
Dermiss
Akademia Urody
Kraków
T: +48 887 201 200
www.dermis.pl



Dr Wojciech Żarow
Dermatologia Bielsko
Gabinet Medycyny Estetycznej
Bielsko-Biała
T: +48 538 442 328
www.dermatologiabielsko.pl



Dr n. med. Monika Kukulskiej
BeauMed
Medycyna Estetyczna
Wrocław T: +48 730 330 558
Lubin T: +48 730 330 575
www.beumed.com.pl



Dr n. med. Marta Hasse-Cieślińska
PRODERMA
Poznań
T: +48 61 663 63 43
www.proderma.pl



Dr n. med. Piotr Rak
Wyspa Medycyny Przyjaznej
Gdańsk
T: +48 600 006 913
www.wyspamedycynyprzyjaznej.pl



Dr Sylwia Szymanuska-Knast
Gabinet Estetyki Twarzy
Poznań
T: +48 693 722 280
sylwia@knast.pl



Anna Benedykciuk
AB STUDIO
Warszawa
T: +48 511 533 500
www.abstudio.waw.pl



Joanna Staszczuk
Salon Redukcji Defektów
Skórnych RDS
Brzesko
T: +48 788 905 224
www.salonrds.pl



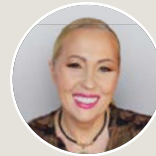
Natalia Darsz
Skin Derm
Firlej
T: +48 606 312 993
natalia1983.83@o2.pl



Beata Wątorowska
Salon Kosmetyczny BW
Brodnica
T: +48 728 847 575
www.salon.kosmetyczny.com.pl



Dr n. med. Ana Kucharski-Alekseenko
SIM-MED Dermatologia
i Medycyna Estetyczna
Kraków, T: +48 602 601 198
Wadowice, T: +48 730 332 552
www.sim-med.info



Dr Joanna Karina
Szalkowska-Siejwa
KARI-DENT
Goldap
T: +48 691 697 354



- 1. Kapelusz przeciwsłoneczny**
Moloka'i, POPPY&CO, 599 zł.
Moloka'i sun hat, POPPY&CO, PLN 599
- 2. Make-Up Big Bronzer Face & Body,**
DOUGLAS, 89 zł, Make-Up Big Bronzer face
& Body, DOUGLAS, PLN 89 **3. Torba**
plażowa, MARNI, 2599 zł Beach bag,
MARNI, PLN 2599 **4. Bikini Horsy, ETAM,**
269,8 zł. Horsy bathing suit, ETAM, PLN
269,8 **5. Woda perfumowana Sound**
Of The Sun, VELVETVELO, 499 zł
Sound Of The Sun eau de parfum,
VELVETVELO, PLN 499 **6. Espadryle,**
GUCCI, 3299 zł Espadrilles,
GUCCI, PLN 3299



ELEGANCKA SWOBODA CASUAL ELEGANCE

Szykowna plażowa stylizacja to podstawa udanego urlopu.

Nie zapomnijcie o tym, pakując walizkę.

A chic beach outfit is the basis for a successful holiday.

Don't forget about it while packing your suitcase.

tekst / by LENA IWAŃSKA



MOVE LIVE LOVE VELVETVELO

Dzięki technologii Aquafine od MANE zapachy VELVETVELO produkowane są na bazie wody. A ona nie podrażnia i nie wysusza skóry (w przeciwieństwie do alkoholu, który zwykle jest głównym składnikiem perfum). Dlatego VELVETVELO można stosować także do włosów i nie uszkadza ich włókien. Zapachy od VELVETVELO pozwalają zatem na nowo odkryć zmysłowość perfumowania ciała.

Trwałość perfum na bazie wody jest identyczna jak w przypadku zapachów, których bazą jest alkohol.

Zapach **UN HOMME À LA MER** to synonim świeżości i zastrzyk energii, którą dają limonkowe nuty, białe kwiaty i pieprz. **RUE DES MIMOSAS** to idealnie lekki wodny i słoneczny bukiet z drzewa sandałowego, piżma, soli morskiej oraz mimozy. **ARCHIMÈDE IN LOVE** jest jak malinowy pocałunek stęsknionych ust (nuty jaśminu, magnolii i mimozy), a w słodko-słonym **SOUND OF THE SUN** pulsują zapachowe niuanse kokosa i frangipani.

Dostępność: velvetvelo.com

Thanks to MANE's Aquafine technology, VELVETVELO fragrances are water-based. And water does not irritate or dry the skin (unlike alcohol, which is usually the main ingredient of perfumes). Therefore, VELVETVELO can also be used on hair without damaging its fibres. VELVETVELO fragrances allow you to rediscover the sensuality of perfuming a body.

The durability of water-based perfumes is identical to that of alcohol-based fragrances.

The **UN HOMME À LA MER** fragrance is synonymous with freshness and an energy boost provided by lime notes, white flowers and pepper. **RUE DES MIMOSAS** is a perfectly light, aquatic and sunny bouquet of sandalwood, musk, sea salt and mimosa. **ARCHIMÈDE IN LOVE** is like a raspberry kiss of longing lips (notes of jasmine, magnolia and mimosa), and the sweet and salty **SOUND OF THE SUN** pulsates with the aromatic nuances of freesia.

Available at: velvetvelo.com





WARSAW

TAPASY? A MOŻE PIZZA?

TAPAS? OR MAYBE PIZZA?

Luźna, międzynarodowa atmosfera i szeroki wybór dań – dlatego restauracje AiOLI w Warszawie, Gdańsku i Katowicach to ważne miejsca na gastronomicznej mapie Polski. Poza śródziemnomorskimi tapasami w karcie znajdziemy także: pizze, burgery, makarony oraz sałatki. Dania świetnie smakują w industrialnych wnętrzach i przestronnych ogródkach na świeżym powietrzu, gdzie odbywają się też wydarzenia muzyczne. A relaxed, international atmosphere and a wide selection of dishes - that's why AiOLI restaurants in Warsaw, Gdańsk and Katowice are important places on the gastronomic map of Poland. Apart from Mediterranean tapas, the menu also includes: pizzas, burgers, pasta and salads. The dishes taste great in industrial interiors and spacious outdoor gardens, where musical events are also held.

więcej | more: aioli.com.pl

WARSAW

Z PANORAMĄ WARSZAWY

WITH A PANORAMA OF WARSAW

Położony w sercu miasta Hotel InterContinental Warszawa zapewnia gościom szybki dostęp do najważniejszych atrakcji stolicy: starówki, Muzeum Narodowego czy Pałacu Kultury i Nauki. Panorama miasta roztacza się nie tylko z nowoczesnych pokoi oraz apartamentów, ale też z basenu znajdującego się na 43. i 44. piętrze hotelu (część RiverView Wellness Centre). Ponadto goście mogą skorzystać m.in. z salonu Spa For You, Clubu InterContinental czy autorskiej restauracji znanego szefa kuchni Karola Okrasy – Platter by Karol Okrasa.

Located in the heart of the city, the InterContinental Warszawa provides guests with quick access to the most important attractions of the capital: the Old Town, the National Museum and the Palace of Culture and Science. The city panorama can be admired not only from its modern rooms and apartments, but also from the swimming pool located on the 43rd and 44th floor of the hotel (it's a part of the RiverView Wellness Center). Additionally, guests can take advantage of, i.e.: the Spa For You salon, Club InterContinental or the original restaurant of the famous chef Karol Okrasa - Platter by Karol Okrasa.

więcej | more: warszawa.intercontinental.com





Sielankowe WAKACJE

od 273 zł/os./noc*

● Szczecin 200km | 2:30h



● Wrocław 170km | 2:10h

● Kraków
450km | 5h

luksusowe pokoje i apartamenty rodzinne | bogata strefa SPA&Wellness | restauracja i PUB | animacje dla dzieci i dorosłych | Akademia Golfa | prywatna plaża przy jeziorze | sportowy sprzęt wodny | trasy rowerowe | kort tenisowy | boisko sportowe | stajnia

* w cenie nocleg ze śniadaniem i obiadokolacją, parking oraz nielimitowany wstęp do strefy wellness, cena uzależniona jest od standardu pokoju



wejdź na www.ostojachobienice.pl i wybierz wakacje dla swojej rodziny w sielskiej Wielkopolsce



WARSAW

BIOBAZAR, CZYLI CUDA I SMAKI

BIOBAZAR - WONDERS AND FLAVOURS

BioBazar w Fabryce Norblina to targ z produktami ekologicznymi i rzemieślniczymi – to świetne produkty, piękne wnętrza i niezwykła atmosfera. Jesteśmy po to, by umilać codzienność i dostarczać prawdziwe, jakościowe jedzenie.

BioBazar at the Norblin Factory is a market with ecological and craft products, beautiful interiors and an extraordinary atmosphere. We are here to make your everyday life more pleasant and provide high-quality food.

więcej | more: biobazar.com.pl

WARSAW

KOKTAJL NA DACHU?

COCTAIL ON THE ROOF?

Wyobraźcie sobie 21. piętro Hotelu Crowne Plaza Warsaw The HUB, a na nim taras, z którego roztacza się urzekający widok na centrum Warszawy. Elegancki barman podaje wam drinka, koktajl, przekąski lub któreś z dań na ciepło, a obok gra nastrojowa muzyka. Oto skybar The Roof – czyli doskonałe miejsce na spotkania z przyjaciółmi czy imprezy firmowe.

Imagine the 21st floor of the Crowne Plaza Warsaw The HUB Hotel, with a terrace on top of it that offers a captivating view of the center of Warsaw. An elegant bartender serves drinks, cocktails, snacks or hot dishes, while atmospheric music is being played. This is The Roof skybar – a perfect place to meet friends, or to hold corporate events.

więcej | more: theroofskybar.com





KIELCE

MAGICZNE ŚWIĘTA WŚRÓD TROPIKÓW

MAGICAL CHRISTMAS AMONG PALM TREES

Święta Bożego Narodzenia wśród egzotycznej roślinności? Nie musisz wyjeżdżać z Polski, żeby znaleźć się na słonecznej wyspie w środku zimy.

Christmas among exotic plants? You don't have to leave Poland to find yourself on a sunny island in the middle of winter.

Binkowski Resort w sercu Gór Świętokrzyskich to baseny tropikalne wśród palm, wodne wycieczki po Lazy River, bary oraz wodny plac zabaw dla dzieci. Czas z najbliższymi jest tu wyjątkowy, dlatego warto przyjechać nawet podczas świąt Bożego Narodzenia. Jeśli się na to zdecydujecie do 31 lipca, czekają na was pakiety zniżkowe oraz cała masa atrakcji, wśród nich m.in.: muzyczny świąteczny piątek w basenach tropikalnych, uroczysta kolacja wigilijna z muzyką na żywo, wizyta św. Mikołaja, a nawet magiczny koncert kołęd. Warto wiedzieć, że w pobliżu Binkowski Resort znajdziemy dwa stoki narciarskie ze szkółką dla dzieci.

Binkowski Resort in the heart of the Świętokrzyskie Mountains offers tropical swimming pools among palm trees, water trips on the Lazy River, bars and a water playground for children. Time spent with your loved ones tastes special here, so it is worth visiting even during Christmas. If you decide to do so by July 31, you will receive discount packages and a whole range of attractions, including: musical Christmas Friday in tropical pools, Christmas Eve gala dinner with live music, visit of St. Nicholas, and even a magical concert of Christmas carols. It is worth knowing that near Binkowski Resort there are two ski slopes with a ski school for children.



**OFERTA
FIRST MINUTE
FIRST MINUTE OFFER**

**Zarezerwuj do 31.07
i skorzystaj z niższych cen**
Book by July 31st
and take advantage
of lower prices

W czym mogę pomóc?

HOW CAN I HELP YOU?

Pierwsze stewardesy tankowały samoloty, pomagały w sprzedaży biletów, a nawet planowały loty. Oto krótka historia tego pięknego zawodu.

The first flight attendants refuelled planes, helped sell tickets, and even planned flights.
Here is a short history of this beautiful profession.

PL

Historia zawodu stewardesy, a dokładniej stewarda, bo za pierwszego członka personelu pokładowego uważa się Heinricha Kubisa, który służył na niemieckim pasażerskim sterowcu DELAG Zeppelin LZ 10 Schwaben, sięga 1912 r. Jednak stewardessy we współczesnym rozumieniu tego słowa zaczęły się pojawiać na pokładach samolotów dopiero w połowie lat 30. Pionierką tego zawodu była Ellen Church, z zawodu pielęgniarka, która przekonała szefostwo Boeing Air Transport do zatrudnienia jej oraz siedmiu innych koleżanek jako stewardes. Oprócz dbania o komfort i bezpieczeństwo pasażerów miały całe mnóstwo obowiązków, które wykraczały daleko poza dzisiejsze oczekiwania. Ładowały do samolotów bagaże pasażerów, tankowały samoloty, pomagały w sprzedaży biletów, a nawet zajmowały się planowaniem lotów.

W Polsce zawód ten pojawił się 27 sierpnia 1945 r. Tego dnia samolot Li-2 wystartował do Paryża z Aldoną Skirgiełło, która tym samym zainaugurowała tę profesję w PLL LOT. W skład korpusu personelu pokładowego, organizowanego przez Zofię Glińską, pierwszą polską stewardesę i szefową pokładu, wchodziło sześć pań wybranych spośród trzystu kandydatek. W trakcie szkolenia stewardesy poznawały całe spektrum działalności linii lotniczej: frazeologię lotniczą, podstawy budowy samolotów, przepisy paszportowe i celne, dowiadywały się, jak wyważyć samolot czy jak porozumiewać się za pomocą radiostacji.



tekst / by

Krzysztof Moczulski

rzecznik prasowy PLL LOT
LOT Polish Airlines press spokesman

1850

łącznie tylu członków
personelu pokładowego dba
o pasażerów w PLL LOT
this is how many on-board
staff members take care
of LOT Polish Airlines' passengers



ENG

The history of the flight attendant profession dates back to 1912. That's when Heinrich Kubis served on the German passenger airship DELAG Zeppelin LZ 10 Schwaben. However, flight attendants in the modern sense of the word only began to appear in the mid-1930s. The pioneer of this profession was Ellen Church, a nurse by profession, who convinced the management of Boeing Air Transport to hire her and seven colleagues as flight attendants. In addition to seeing to the passengers' comfort and safety, they had a lot of responsibilities that went far beyond today's expectations. They loaded luggage, refuelled planes, helped sell tickets, and even planned flights. The profession made its way to Poland on 27 August 1945. On that day, Aldona Skirgiełło inaugurated the profession at LOT Polish Airlines when she served on an Li-2 flight from Warsaw to Paris. The cabin crew corps, organized by Zofia Glińska, the first Polish stewardess and cabin chief, initially included only six women selected from among three hundred candidates. During their training, flight attendants learned the entire spectrum of the airline's activities: aviation phraseology, the basics of aircraft construction, passport and customs regulations, how to balance the plane, and how to communicate via a radio. The golden era of aviation began with the entry of jet aircraft. These allowed for the development of intercontinental travel on an unprecedented scale – flight attendants became the showcase of airlines and their uniforms were their distinguishing feature. Emilio Pucci, Giorgio Armani, Christian Dior, Pierre Balmain, Yves Saint Laurent, Vivienne Westwood and Nina Ricci are just some of the famous designers of cabin crew outfits. Flight attendants were the epitome of what we call "glamour" today. Interestingly, for a long time this profession was treated as

Złota era lotnictwa rozpoczęła się wraz z wejściem do służby samolotów odrzutowych pozwalających rozwinąć na niespotykaną dotąd skalę podróże międzykontynentalne – stewardesy zyskały status wizytówki linii lotniczych, których wyróżnikiem stał się mundur. Emilio Pucci, Giorgio Armani, Christian Dior, Pierre Balmain, Yves Saint Laurent, Vivienne Westwood czy Nina Ricci to tylko część najbardziej znanych projektantów, spod których ręki wyszły stroje dla personelu pokładowego.

Stewardesy były uosobieniem tego, co dziś określamy jako „glamour”. Co ciekawe, przez długi czas zawód ten był traktowany jako typowo damski – pierwszy steward pojawił się na pokładzie samolotu dopiero w 1956 r., a stewardzi stali się powszechnym widokiem w samolotach dopiero od przełomu lat 80. i 90. XX w. Wraz ze wzrostem ruchu lotniczego ewoluowała też rola personelu pokładowego – dziś główny nacisk, podczas trwającego sześć tygodni szkolenia, kładziony jest na procedury bezpieczeństwa, tak aby niezmiennie samolot pozostawał najbezpieczniejszym środkiem transportu. W 1945 r. cały personel pokładowy liczył 7 osób. Dziś o Państwa bezpieczeństwo i komfort na naszych gościnnych pokładach dba ponad 1850 członków personelu pokładowego (w tym ponad 180 senior purserów), którzy w ubiegłym roku spędzili w powietrzu 1,2 mln godz. ■



Zofia Glińska

to pierwsza stewardesa
w PLL LOT
the first flight attendant
at LOT Polish Airlines

a typically women's job – the male attendant did not appear until 1956, and men only became a common sight on aeroplanes around 1990. As air traffic has increased, the role of the cabin crew has also evolved. Today, the main emphasis during the 6-week training course is placed on safety procedures. This has helped make the plane the safest means of transport. In 1945, the entire cabin crew consisted of 7 people. Today, over 1,850 cabin crew members take care of your safety and comfort on our hospitable decks, including over 180 senior pursers, who spent 1,2 mln hours in the air last year. ■



Heinrich Kubis był pierwszym stewardem, który pracował w sterowcu LZ 10 Schwaben

Heinrich Kubis was the first
to work on an airship
LZ 10 Schwaben

1,2 mln

tyle godzin łącznie
w ubiegłym roku
personel pokładowy PLL LOT
spędził w powietrzu
total number of hours spent
by PLL LOT cabin crew
in the air in 2023

W Polsce zawód stewardesy pojawił się 27 sierpnia 1945 r.

The profession of a flight attendant made its way
to Poland on 27 August 1945.

6 tygodni

6 weeks

tyle trwa szkolenie
dla Cabin Crew w PLL LOT
that's how many weeks
Cabin Crew training
at LOT Polish Airlines lasts



Ważne, z kim podróżujesz

It's who you travel with



PL

Na czym polega Twoja praca i jak wygląda Twój dzień?

Opracowuję plan załadunku samolotu, tak aby jego środek ciężkości był wyważony bezpiecznie i ekonomicznie. Pracuję w biurze na lotnisku i w ciągu dnia obsługuję od 15 do 20 samolotów. Często wyważam kilka rejsów naraz, a do wyważenia Dreamlinera przygotowuję się już kilka godzin wcześniej. Robiąc plan, zawsze sprawdzam, jak wyglądają ładunki cargo i pocztą, czy samolot ma przewozić zwierzęta oraz czy są jakieś ładunki specjalne. Kilkadziesiąt minut przed odlotem odzywa się do mnie koordynator rejsu i przekazuję mu, jak rozmieścić ładunki w samolocie. Kapitanowi rejsu wysyłam dokument zawierający informacje o wyważeniu i ilości paliwa. Każdy dobrze wyważony samolot, który startuje o czasie, to dla mnie mały sukces – więc mój dzień pracy to seria małych sukcesów i to duża satysfakcja!

Dlaczego wyważenie samolotu jest tak ważne?

Czasami przed startem samolotu pasażerowie są proszeni o zmianę miejsca lub przełożenie swojego bagażu podręcznego do innego schowka, a wolne rzędy w samolocie pozostawiane są celowo. Wszystko na pokładzie samolotu (pasażerowie, bagaże, paliwo, catering) powinno być odpowiednio rozmieszczone, szczególnie w małych samolotach, gdzie różnica może spowodować nawet jeden pasażer. Dlatego nie powinno się zmieniać swojego miejsca bez zgody załogi.

Co daje Ci ta praca i jakie są Twoje podróżnicze marzenia?

Połączenie miłości do samolotów i podróżowania. Marzę o Alasce, Australii, Wietnamie, interesują mnie miejsca jeszcze nieodkryte, np. Rijad, do którego ostatnio LOT otworzył połączenie. W tym roku na pewno na urodziny odwiedzę Filipiny, a potem może Holandię. Na szczęście moja praca umożliwia mi spełnianie marzeń.

3 pytania do...

Julii Żuromskiej,
starszej agentki ds. wyważania
w LS Airport Services
Load Controller at LS Airport Services

wysłuchała / listened by
PAULINA SOBONIAK



ENG

What is your job and what does your day look like?

I draw up a plan to load the aircraft in such a way that its centre of gravity is balanced safely and economically. I work in an airport office and handle 15 to 20 planes a day. I often balance several flights at once, and Dreamliners have to be balanced several hours in advance. When drawing up a plan, I always check the cargo and mail loads, and whether there will be animals or special loads. I tell the flight coordinator how to arrange the cargo within an hour before departure. I also send the captain a document containing information about the balance and fuel quantity. Every well-balanced plane that takes off on time is a small success for me - so my working day is a series of small successes and that gives me great satisfaction.

Why is aircraft balance so important?

Sometimes, before the plane takes off, passengers are asked to change their seats or move their hand luggage to another compartment, and rows on the plane are left empty on purpose. Everything on board (passengers, luggage, fuel, catering) should be properly arranged, especially in small planes, where even one passenger can make a difference. That is why you should not change your seat without asking a crew member.

What does this job give you and what are your travel aspirations?

A combination of a love for aeroplanes and a love of travelling. I would love to go to Alaska, Australia, and Vietnam. I am interested in places yet undiscovered, e.g. Riyadh, to which LOT has recently opened a connection. This year I will be going to the Philippines for my birthday, and then maybe to the Netherlands. I am lucky to have a job that allows me to make my dreams come true.

LOT info



SIATKA POŁĄCZEŃ

Route network 104

FLOTA

Fleet 108

LOT DLA FIRM

LOT dla firm 112

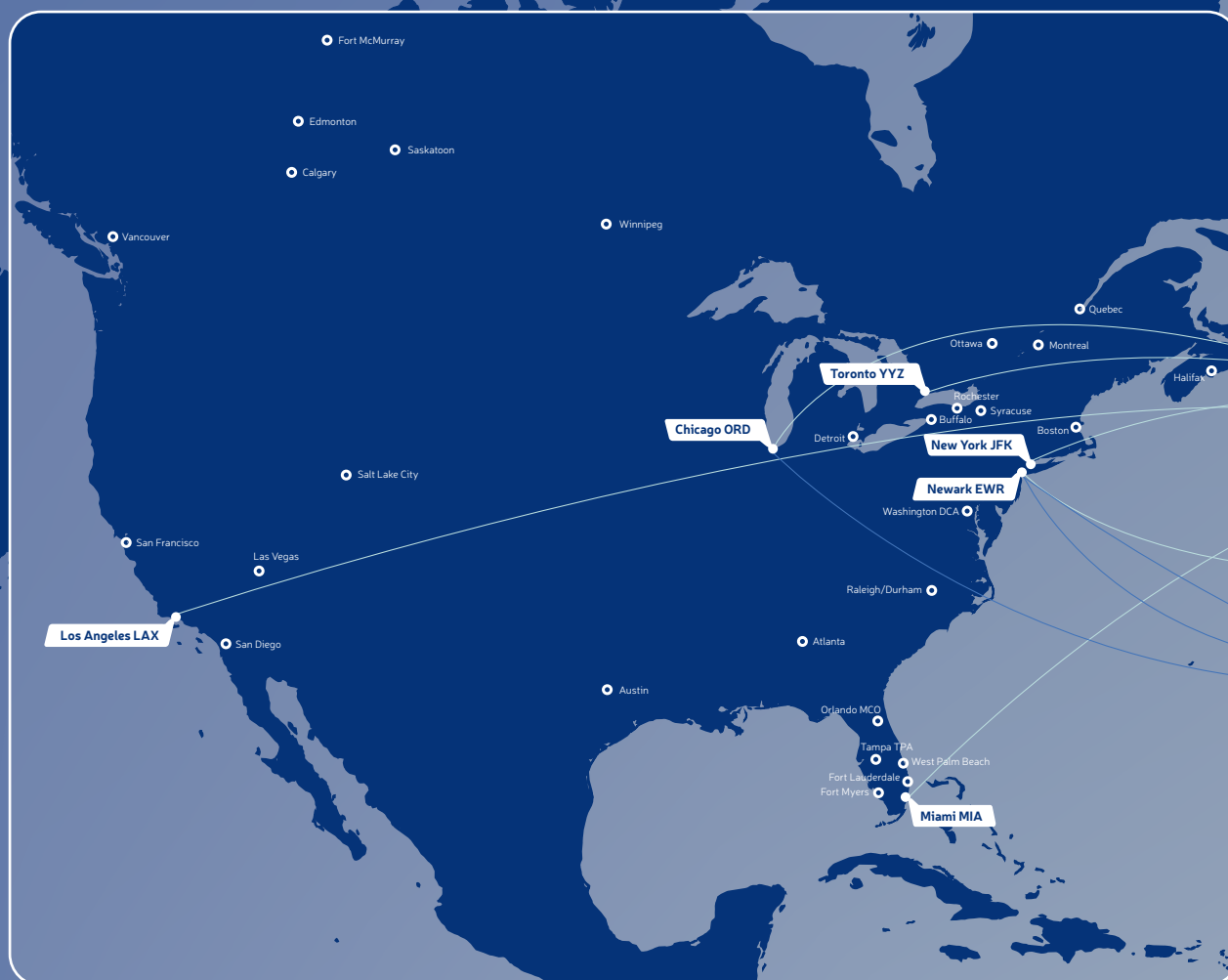
ROZRYWKA POKŁADOWA

In-flight entertainment 118

PORADNIK PASAŻERA

Passenger handbook 120

Zapraszamy na lot.com



SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

LOT route network

- połączenia regularne LOT-u z portu przesiadkowego w Warszawie | LOT schedule services from LOT Warsaw Hub
- regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services
- kierunki rozkładowe | schedule destinations
- kierunki czarterowe | charter destinations
- kierunki code-share | code-share destinations
- kierunki sezonowe | seasonal destinations

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

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

z Warszawy do... | from Warsaw to:
Enfidha, Hurghada, Marsa Alam, Oujda, Sharm



Połączenia krajowe | Domestic services



SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

LOT route network

- połączenia regularne LOT-u z portu przesiadkowego w Warszawie | LOT schedule services from LOT Warsaw Hub
- regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services
- kierunki rozkładowe | schedule destinations
- kierunki rozkładowe i czarterowe | schedule and charter destinations
- kierunki sezonowe | seasonal destinations
- kierunki sezonowe i czarterowe | seasonal and charter destinations
- kierunki czarterowe | charter destinations
- kierunki code-share | code-share destinations

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

- | | |
|---|--|
| z Gdańska do... from Gdansk to:
Antalya | z Radomia do... from Radom to:
Antalya |
| z Krakowa do... from Cracow to:
Varna | z Rzeszowa do... from Rzeszow to:
Antalya |
| z Katowic do... from Katowice to:
Antalya, Bodrum, Corfu, Dubrovnik, Heraklion, Izmir, Kavala, Ohrid, Paphos, Rhodes, Samos, Tirana, Varna | z Warszawy do... from Warsaw to:
Antalya, Almeria, Burgas, Bodrum, Chania, Comiso, Dalaman, Dubrovnik, Faro, Heraklion, Izmir, Kos, Malaga, Menorca, Kavala, Lamezia Terme, Olbia, Palermo, Palma, Paphos, Rhodes, Podgorica, Santorini, Samos, Thessaloniki, Tirana, Tivat, Varna, Zakynthos |
| z Poznania do... from Poznan to:
Bodrum, Palma, Varna | z Wrocławia do... from Wroclaw to:
Antalya, Bodrum |

*tymczasowo zawieszone | temporarily suspended

Stan na 14/06/2024 | Status as of 16JUN24





SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE

Boeing 787-9 Dreamliner

Zasięg max
Range 13 350 km



Długość
Length 62,82 m

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

SAMOLOTY ŚREDNIO – I KRÓTKODYSTANSOWE

Boeing 737 MAX 8

Zasięg max
Range 5750 km



Długość
Length 39,52 m

Liczba 12
Number in fleet
Rozpiętość 32,92 m
Wing span
V przelotowa 839 km/h
Cruising speed
Liczba miejsc 186/189**
Capacity

Boeing 737-800 NG

Zasięg max
Range 5435 km



Długość
Length 39,47 m

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

Embraer 195

Zasięg max
Range 3990 km



Długość
Length 38,65 m

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

Long-haul aircraft

Boeing 787-8 Dreamliner

Zasięg max
Range 12 650 km



Długość
Length 56,72 m

Liczba
Number in fleet 8

Rozpiętość
Wing span 60,17 m

V przelotowa
Cruising speed 875 km/h

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

Medium and short-haul aircraft

Embraer 190

Zasięg max
Range 3461 km



Długość
Length 36,64 m

Liczba
Number in fleet 8

Rozpiętość
Wing span 28,72 m

V przelotowa
Cruising speed 863 km/h

Liczba miejsc
Capacity 106

Embraer 175

Zasięg max
Range 3300 km



Długość
Length 31,68 m

Liczba
Number in fleet 15***

Rozpiętość
Wing span 26,00 m

V przelotowa
Cruising speed 870 km/h

Liczba miejsc
Capacity 82/88**

Embraer 170

Zasięg max
Range 3700 km



Długość
Length 29,90 m

Liczba
Number in fleet 5

Rozpiętość
Wing span 26,00 m

V przelotowa
Cruising speed 870 km/h

Liczba miejsc
Capacity 76

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

POLISH AIRLINES



A STAR ALLIANCE MEMBER 

Ważne z kim, ciekawe dokąd

Nowe kierunki

Sprawdź
lot.com



LOT Polish Airlines | It's who you travel with



royal apple



✓ WYCISKANY
Z CAŁYCH
OWOCÓW

✓ NATURALNIE
MĘTNY

Firma Activ Sp. z o.o. to producent naturalnych, zdrowych soków NFC najwyższej jakości pod marką Royal Apple. Skład idealnie odzwierciedlający naturalne dobro owoców i warzyw, bez dodatku koncentratu, konserwantów, cukru i wody. Bazą naszych soków są świeże owoce i warzywa a w głównej mierze jabłka, które w regionie grójeckim mają szczególną historię ze względu na pieczętowaną uprawę. Poznaj nasze soki i różnorodność opakowań.

Poznaj smak bezpośrednio tłoczonych soków Royal Apple

Podróże firmowe z LOT-em się opłacają!

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

Business travel with LOT brings benefits!

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

Zbieraj Punkty za:



usługi premium
premium services



bilet lotniczy
airline ticket



parking
parking



pobyt w hotelu
hotel stay



wynajem auta
car rental



ubezpieczenie podróże
travel insurance

Zgromadzone Punkty możesz wydawać między innymi na:

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

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

Wyjątkowy przywilej - możliwość zmiany nazwiska osoby podróżującej za opłatą!

Zarejestruj się na stronie
lotdlafirm.com



Earn Point for:

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

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

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

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

Register at
lotdlafirm.com



Miles & More

LOT POLISH AIRLINES

Odkryj korzyści programu Miles & More

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

Skorzystaj na starcie!

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

Zbieraj mile i punkty za...

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

Co nowego?

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

Klasyki, za które polubisz Miles & More:

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

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



Explore the benefits of the Miles & More programme:

Join **Miles & More** – Europe's biggest loyalty programme!

Enjoy privileges and earn points and miles whether you are travelling for business or pleasure. Take a look at our attractive offer now.

Benefits from the start!

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

Earn miles and points for...

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

What's new?

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

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

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

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





APART.pl

Miles & More

LOT POLISH
AIRLINES

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO SALONÓW I NA APART.PL!
WSZYSCY UCZESTNICY PROGRAMU MILES & MORE
ZA KAŻDE 5 ZŁ WYDANE W APART OTRZYMĄJĄ
1 MİLĘ W PROGRAMIE MILES & MORE.

Wybierz się w filmową podróż dookoła świata!

Zapraszamy do kina plenerowego
w samym sercu Warszawy.



43 filmy na największym
ekranie w Polsce



Każdy wtorek, czwartek
i sobota



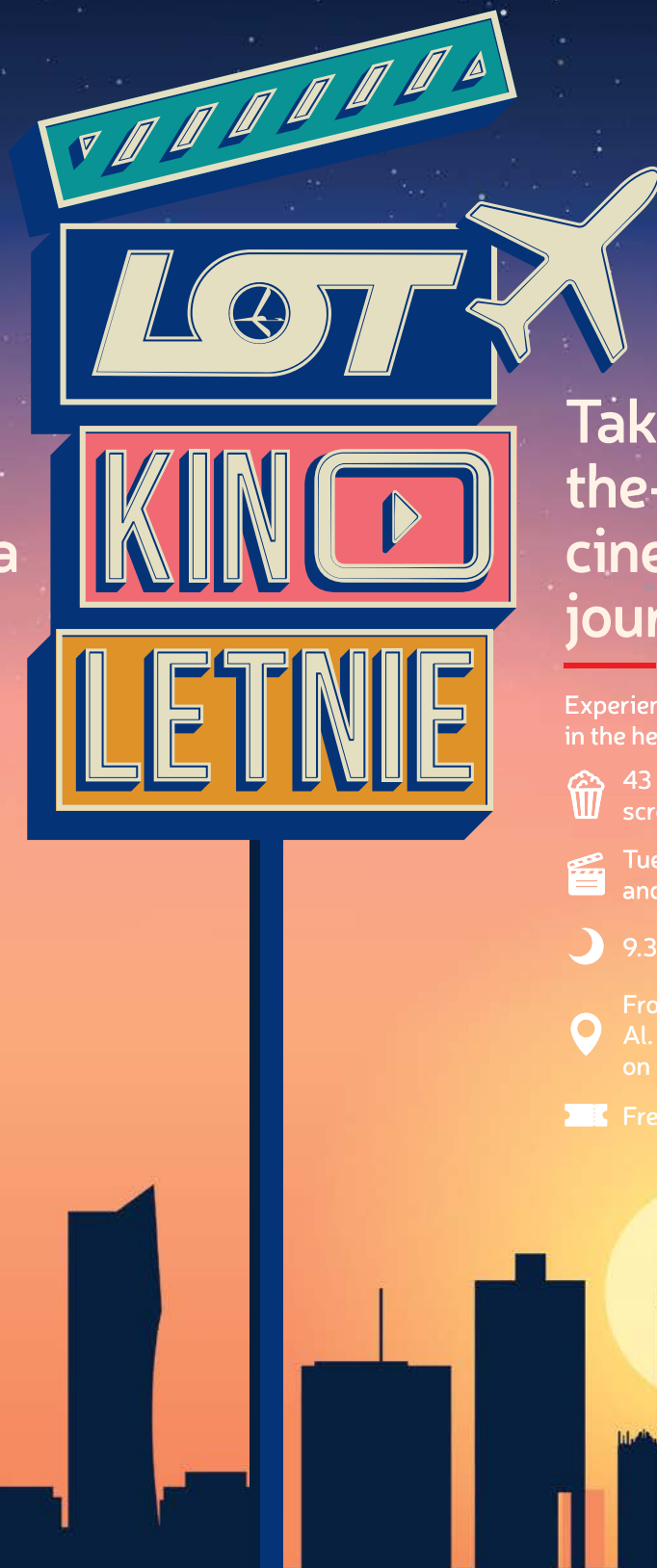
Godz. 21.30



Plac Defilad od strony
Al. Jerozolimskich



Wstęp wolny



Take a round- the-world cinematic journey!

Experience the open-air cinema
in the heart of Warsaw.



43 films on the largest
screen in Poland



Tuesdays, Thursdays
and Saturdays



9.30 pm.



From the side of
Al. Jerozolimskie
on Plac Defilad



Free entrance

A young person with blonde hair, wearing a red and white plaid shirt and blue jeans, is hugging a large, textured tree trunk in a sun-dappled forest. The person is smiling and looking towards the camera. The background is filled with lush green foliage and other trees, creating a serene and natural atmosphere.

unexpected

therapy

Our trees won't tell on you. They understand. Go on a hike and hug your troubles away. Active holiday or a spa break? Have both at once. Active holiday or a spa break? Have both at once.

northmoravia.travel



[#VisitCzechia](https://www.visitczechia.cz)

ODKRYJ UROK MORAW PÓŁNOCNYCH

DISCOVER THE CHARM OF NORTH MORAVIA

Szukasz wyjątkowego miejsca na kolejną imprezę firmową lub kongres? Morawy Północne to doskonały wybór!

Are you looking for a unique venue for your next corporate event or congress space? North Moravia is the perfect choice!

Ten region w północno-wschodniej części Republiki Czeskiej łączy w sobie dziedzictwo przemysłowe z naturalnym pięknem, tworząc idealne miejsce na niezapomniane zajęcia team building.

FASCYNUJĄCE ZABYTKI PRZEMYSŁOWE

Rozpocznij swoją podróż w Ostrawie, gdzie możesz odwiedzić wyjątkowy kompleks Dolne Vítkovice, dawny kompleks przemysłowy z 1828 r., który oferuje zwiedzanie historycznych budynków przemysłowych i nowoczesnych obiektów kongresowych. Warto także zwiedzić Lanek Park, dawną kopalnię Anselm, a obecnie miejsce historii górnictwa, sportu, relaksu i kempingu. Spróbuj swoich sił pod ziemią, tak jak górnicy, którzy niegdyś pracowali tu każdego dnia. Nie zapomnij też o stronie Technotrasa.cz, która zapozna Cię z najciekawszymi obiektami technicznymi w regionie.

This region in the northeast of the Czech Republic combines industrial heritages with natural beauty, creating an ideal setting for unforgettable teambuilding activities.

FASCINATING INDUSTRIAL MONUMENTS

Start your journey in Ostrava, where you can visit the unique Dolní Vítkovice complex, a former industrial complex dating back to 1828, which offers tours of historic industrial buildings and modern congress facilities. Also explore Lanek Park, formerly the Anselm Mine, now a history of mining, sport, relaxation, and CAMP. Try going down the mining pit like the miners who once worked here every day. And don't forget Technotrasa.cz, which will present the most interesting technical sites in the region.



2

1. W multifunkcyjnym audytorium Gong organizowane są międzynarodowe konferencje, workshopy, szkolenia oraz wystawy artystów.

Multifunctional Auditorium Gong hosts international conferences, workshops, training and artist exhibitions.

2. Zapora wodna Slezská Harta na Morawicy.

The Slezská Harta dam on Moravia.

3. Wieża obserwacyjna Nowego Ratuszu w Ostrawie.

Ostrava City Hall Viewing Tower.

”

Niecodzienne multifunkcyjne audytorium Gong w Dolnych Vítkovicach może pomieścić do 1,5 tys. widzów.

The unusual multifunctional Gong auditorium in Dolní Vítkovice can accommodate up to 1,500 spectators.





ZAPIERAJĄCA DECH W PIERSIACH NATURALNA SCENERIA

Jeśli wolisz przyrodę, wybierz się w Beskidy lub Jesioniki. Górską wędrówkę na Łysą Górę oferuje zapierające dech w piersiach widoki, a wycieczki rowerowe wokół zbiornika Šance są idealne do aktywnego wypoczynku. Po dniu pełnym przygód można zjeść kolację w restauracji z lokalnymi specjałami i spektakularnymi widokami na góry.

PRZYGODY Z GOLFEM

Dla entuzjastów golfa Morawy Północne oferują kilka wspaniałych opcji. Graj na 55 dołkach, w samym sercu gór, łączących Ostravice Golf Resort i Prosper Golf Čeladná, największy ośrodek golfowy w Europie Środkowej. Pola golfowe położone w pięknym otoczeniu przyrody nadadzą nowy wymiar doświadczeniom golfowym.

KOMPLETNY PAKIET NA IMPREZĘ

Destynacja Morawy Północne oferuje nie tylko doskonałe zaplecze dla Twojego wydarzenia, ale także wyjątkowe programy tematyczne, które zachwycą i zainspirują Twoich uczestników. Daj się oczarować tej dynamicznej lokalizacji i zamień swoją imprezę firmową w niezapomniane przeżycie. ■

BREATHTAKING NATURAL SCENERY

If you prefer nature, head to the Beskydy or Jeseníky mountains. A mountain hike up Lysá hora offers breathtaking views, while cycling tours around the Šance Reservoir are ideal for active relaxation. After a day of adventure, enjoy dinner in the restaurant with local specialities and spectacular mountain views.

GOLF ADVENTURES

For golf enthusiasts, North Moravia offers several great options. Play at the 55 Holes resort, in the heart of the mountains connecting the Ostravice Golf Resort and Prosper Golf Čeladná, the largest golf resort in Central Europe. Courses set in beautiful natural surroundings will add a new dimension to your golf experience.

COMPLETE PACKAGE FOR YOUR EVENT

Destination North Moravia offers not only the perfect facilities for your event, but also unique incentive programmes that will delight and inspire your attendees. Let this dynamic destination enchant you and turn your corporate event into an unforgettable experience. ■

Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z Ostrava Convention Bureau lub odwiedź stronę internetową northmoravia.travel.

For more information, contact the Ostrava Convention Bureau or visit the Moravian-Silesian Tourism website northmoravia.travel.





ROZRYWKA POKŁADOWA

In-flight entertainment

NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 787

On board our Boeing 787

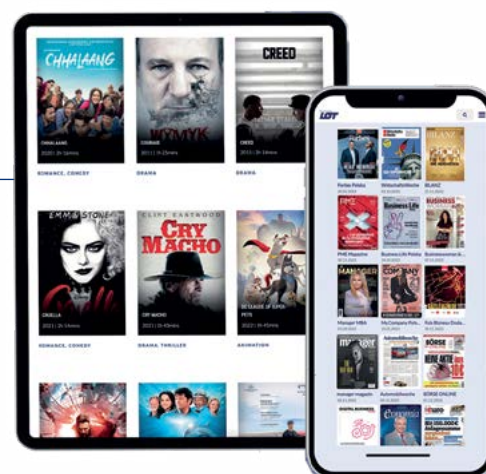
Ponad 450 godzin rozrywki, w tym: filmy, seriale, muzyka, podcasty oraz gry.
More than 450 hours of entertainment, including: movies, TV series, music, podcasts and games.

NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 737

On board our Boeing 737

Podłącz smartfon/tablet/komputer do sieci LOT Entertainment na pokładzie i oglądaj kategorie takie jak: Polskie Kino, Nowości, HBO Max czy Popularne seriale.*

*Connect your smartphone/tablet/computer to the LOT Entertainment network on board and watch categories such as: Polish Cinema, New Releases, HBO Max or Popular Series.**



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

Partnerzy | Partners

SeePlaces
experiences upgraded

AIRPORT SERVICES



E-PRASA DOSTĘPNA DLA WSZYSTKICH!

Digital press offer for all!

1000 tytułów z całego świata - najpopularniejsze magazyny i gazety w ponad 30 językach. Tematyka: moda, biznes, prasa informacyjna, kultura i podróże, jedzenie, rozrywka, sport, zdrowie i wiele innych. Usługa dostępna na 72 godziny przed lotem i do 6 godzin po jego zakończeniu. Zapraszamy do lektury!

1000 titles from around the world - the most popular magazines and newspapers in over 30 languages. Topics: fashion, business, news press, culture and travel, food, entertainment, sport, health and many others. Service available 72 hours before the flight and up to 6 hours after its landing. We invite you to read!



lot.com/eprasa
lot.com/digitalpress



HITY NA POKŁADZIE

Hits on board

Szanowni Państwo,

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

Jakub Popielecki
Starszy redaktor | Senior editor

Dear Passengers,

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

polecają | recommend

LOT oraz | and

FILMWEB

PORADNIK PASAŻERA

Passenger handbook

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM

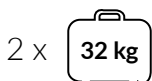
Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse
on long haul flights



na krótkie dystanse
on short haul flights

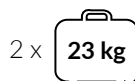


Suma trzech wymiarów bagażu rejestrowanego nie powinna przekraczać 158 cm
The sum of the three dimensions should not exceed 158 cm

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

LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie i długie dystanse
on mid and long haul flights



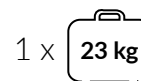
*Na rejsach z/do Indii do/z USA i Kanady, oraz z Japonii i Chin obowiązuje limit 2 x 23kg

There is a limit of 2x23 kg on flights from/to India to/from the USA and Canada and from Japan and China

W Taryfie Full-Flex i Flex z/do Chin/Japonii do/z Europy, Egiptu, Azerbejdżanu, Izraela, Libanu, Zjednoczonych Emiratów Arabskich obowiązuje limit 2 x 23kg
In a Full-Flex and Flex tariff there is a limit of 2x23 kg on flights from/to China and Japan to/from Europe, Egypt, Azerbaijan, Israel, Liban and United Arab Emirates

LOT ECONOMY CLASS

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



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



o maksymalnym wymiarze do 158 cm
maximum dimensions of up to 158 cm

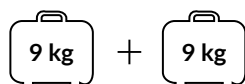
*zależy od taryfy rodzica
depending on parents' tariff

BAGAŻ PODRĘCZNY

Carry-on baggage

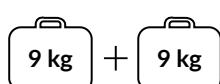
LOT BUSINESS CLASS

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

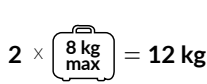


LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie dystanse**
on mid haul flights

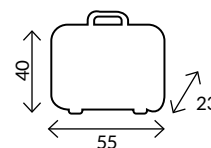


na długie dystanse**
on long haul flights



LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights



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

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

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

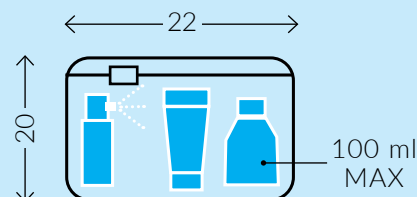
Dodatkowo do kabiny można zabrać albo torbę z laptopem, albo torebkę damską o maksymalnych wymiarach 40 x 30 x 8 cm oraz o maksymalnej wadze 2 kg. Ze względów bezpieczeństwa cały bagaż kabinowy musi zmieścić się w schowkach nad głowami lub pod poprzędkającym fotelem. Wszystkie bagaże przekraczające dozwolone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

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

PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM

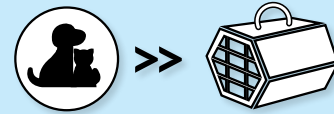
Liquids in your carry-on baggage

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



ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE *Animals on board*

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



BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT *Safety on board LOT aircraft*



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



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



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



Wizerunek członków załóg podlega ochronie prawnej. Uprzejmie prosimy o uszanowanie prywatności i niefotografowanie/niefilmowanie naszych pracowników, a także o nierozpowszechnianie wizerunku bez ich zgody.
The image rights of cabin crew members are protected by law. Please respect their privacy and do not photograph/film our staff and do not disseminate their image without their permission.

Nieprzestrzeganie powyższych zasad, niewykonanie poleceń załogi, agresywne zachowanie, a także próby niszczenia sprzętu w samolocie będą skutkowały interwencją odpowiednich służb oraz wyciągnięciem konsekwencji prawnych.

Failure to comply with the above rules, failure to follow the crew's instructions, aggressive behavior, as well as attempts to destroy equipment in the aircraft will result in the intervention of the relevant services and legal consequences.

TRANSAKcje BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE *Non-cash transactions on board*



Uprzejmie informujemy, że w celu zapewnienia bezpieczeństwa bezgotówkowych transakcji płatniczych na pokładach swoich samolotów LOT zbiera i przechowuje niektóre z Państwa danych, np. imię i nazwisko, numer dokumentu tożsamości, adres zamieszkania i numer miejsca zajmowanego na pokładzie. W tym zakresie administratorem Państwa danych jest LOT*. W związku z powyższym przysługuje Państwu prawo wniesienia sprzeciwu, prawo dostępu do danych, prawo żądania ich sprostowania, ich usunięcia lub ograniczenia ich przetwarzania. W sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych można skontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych pisemnie pod adresem LOT lub mailowo pod adresem e-mail: iod@lot.pl. Podawanie ww. danych osobowych podczas transakcji jest dobrowolne.

Please be advised that in order to ensure the security of payment transactions on board our aircraft, LOT is collecting and storing some of your personal data, e.g. your forename and surname, identity card number, residential address, and seat number. LOT are the controller of the personal data provided above. You have a right to object, as well as right: to withdraw your consent, access to your personal data, to demand that your personal data is rectified or limited or to be forgotten. To discuss matters related to the protection of your personal data you can contact Data Protection Officer in writing, to the address of the registered office LOT or via e-mail: iod@lot.pl.*

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

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

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

LOT WARSAW *Transfer guide*

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

PRZYGOTUJ PASZPORT I KARTĘ POKŁADOWĄ. PLEASE PREPARE YOUR PASSPORT AND BOARDING PASS.

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

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

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

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

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

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

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

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

MAPA LOTNISKA CHOPINA - poziom odlotów

Map of Chopin Airport - departures area



LEGENDA MAP KEY

- Kontrola paszportowa
Passport control
- Kontrola bezpieczeństwa
Security check
- Wejście do terminala po przyjeździe autobusem z samolotu
Entrance when arriving to the terminal by bus

1 LOT Business Lounge
Polonez (poziom 1 level 1)

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

● Obowiązkowy punkt weryfikacji
Mandatory interview point

● Dodatkowa kontrola bezpieczeństwa w rejsach do USA
Additional security check for US flight

● Strefa zarówno Schengen jak i Non-Schengen
Both Schengen and Non-Schengen Zone

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

● Strefa Non-Schengen
Non-Schengen Zone

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

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

● Strefa Schengen
Schengen Zone

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

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

LTC LOT Transfer Center

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



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

TRANSFER DO USA *Transfer to USA*

→ **Przylot ze strefy Schengen**

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

→ **Przylot ze strefy Non-Schengen**

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

→ **Obowiązkowy punkt weryfikacji**

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

→ **Po rozmowie możesz być skierowany:**

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

Brak wykonania obowiązkowej weryfikacji (wywiadu) oraz dodatkowej kontroli bezpieczeństwa w rejsach do USA skutkuje odmową przyjęcia na pokład samolotu!

If you skip mandatory interview or additional security check you will be denied to board your flight!



OSIPOWICZ & TURKOWSKI
CLINIC



PIĘKNO W OT.CO CLINIC

BEAUTY AT THE OT.CO CLINIC

W warszawskiej OT.CO Clinic wiemy, jak ważne jest poczucie własnej atrakcyjności i komfortu. Dlatego zapraszamy Cię do skorzystania z naszej kompleksowej opieki nad Twoją urodą i zdrowiem - od stóp do głów.

Rozpocznijmy od włosów – chirurdzy z zakresu przeszczepu włosów oraz trycholodzy zapewnią Ci profesjonalną opiekę i pomoc w problemach związanych z włosami. Chcesz zadbać o skórę? Dermatolodzy w naszej klinice zadbają o jej zdrowie i piękno, proponując skuteczne metody pielęgnacji.

Jeśli pragniesz odmłodzenia i odświeżenia wyglądu, możesz skorzystać z szerokiej gamy zabiegów medycyny estetycznej. Botoks, korekta ust, nici liftingujące, Dermapen, Icoone czy lasery Cutera i Lutronic - wszystko to znajdziesz w naszej klinice. Aby pozbyć się niedoskonałości skóry, oferujemy również zabiegi odsysania tłuszczu. A jeśli marzysz o idealnie wymodelowanych pośladkach, u nas również znajdziesz rozwiązanie.

Ale to nie wszystko! OT.CO Clinic to również miejsce, gdzie zadbasz o zdrowie swoich stóp. Nasza podolog zapewni Ci fachową opiekę oraz profesjonalny pedicure, dbając o ich kondycję i komfort.

At the OT.CO Clinic in Warsaw, we know how important it is to feel attractive and comfortable. That's why we invite you to take advantage of our comprehensive care for your beauty and health - from head to toe.

Let's start with hair - hair transplant surgeons and trichologists will provide you with professional care and assistance with hair-related issues. Want to take care of your skin? Dermatologists at our clinic will take care of its health and beauty, offering effective skincare methods.

If you desire rejuvenation and a refreshed appearance, you can choose from a wide range of aesthetic medicine treatments. Botox, lip correction, lifting threads, Dermapen, Icoone, Cutera, and Lutronic lasers - all of these you'll find in our clinic. To get rid of skin imperfections, we also offer fat suction treatments. And if you dream of a perfectly sculpted buttocks, then you'll find a solution for that too.

But that's not all! The OT.CO Clinic is also a place where you can take care of the health of your feet. Our podologist will provide you with professional care and a professional pedicure, ensuring their condition and comfort.



Bartycka 24B/U1
00-716 Warszawa - Mokotów

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

☎ 22 123 03 33
✉ kontakt@klinikaotco.pl



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. 1200m² 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 | repcja-ght@tiffi.com | www.grandhotel.tiffi.com
 ul. Żeglarska 7 | 10-160 Olsztyn | Poland | tel.: +48 89 555 20 01 | repcja-tbh@tiffi.com | www.tiffiboutiquehotel.com

