zabierz mnie | take me home

kaleidoscope

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

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT

95 JUBILEUSZ

ARABIA SAUDYJSKA
SAUDI ARABIA

A STAR ALLIANCE MEMBER

kaleidoscope 6/2024

NAJCIEKAWSZE ROWEROWE SZLAKI W POLSCE I SPLIT I TROGIR I DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ MIAMI I KISZYNIÓW I MARGARET O NOWEJ PŁYCIE I KUCHNIA ARABSKA

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
PEPSI
parkofpoland.com

Za nami są już uroczystości związane z 20. rocznicą wejścia Polski do Unii Europejskiej. Dla nas to również 75. rocznica uruchomienia rejsów pomiędzy Warszawą a Brukselą i 65. rocznica połączenia do Amsterdamu. Niegdyś odległe, a dziś, dzięki obecności Polski w strefie Schengen, te dwie stolice są na wyciągnięcie dłoni. W tym miesiącu będziemy świętować otwarcie kolejnego połączenia – zapraszam Państwa do niezwykle dynamicznie zmieniającego się Rijadu – do stolicy Arabii Saudyjskiej będziemy latać już od 4 czerwca. Wśród naszych pasażerów jest wielu miłośników Chorwacji, dlatego w tym numerze przybliżymy Państwu Split, gdzie ogromne wrażenie robi zbudowany na przełomie III i IV w., zajmujący ok. 30 tys. m² pałac Dioklecjana. Zaglądamy również do położonego nieopodal Trogiru, gdzie Państwa serca skradnie bardzo kameralna, pełna zabytków starówka – szczególnie warto zajrzeć do XII-wiecznej katedry św. Wawrzyńca czy zobaczyć panoramę miasta z XV-wiecznej twierdzy Kamerlengo. Wielbicielom aktywnego spędzania czasu przybliżymy polskie szlaki rowerowe – jest to świetny sposób, by podziwiać różnorodność geograficzną poszczególnych regionów Polski. Jak zawsze dziękuję Państwu za zaufanie i za każdy rejs pod naszymi gościnnymi skrzydłami. Bo...

...to ważne, z kim podróżujesz!

Z lotniczym pozdrowieniem
Best regards

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

Michał Fijoł

ENG

The celebrations to mark the 20th anniversary of Poland's accession to the European Union are already behind us. For us, it is also the 75th anniversary of the launch of flights between Warsaw and Brussels and the 65th anniversary of our Amsterdam connection. Once distant, today, thanks to Poland's presence in the Schengen Area, these two capitals are within easy reach. This month we will be celebrating the opening of another connection - I invite you to dynamically changing Riyadh - we will be flying to the capital of Saudi Arabia from 4 June. Many of our passengers love Croatia, so in this issue, we introduce you to Split, where you can visit the impressive Diocletian's Palace, built at the turn of the 4th century, and covering approx. 30,000 sq. m. We also visit nearby Trogir - your heart will be stolen by the very intimate old town, full of historical monuments - it is especially worth visiting the 12th-century Cathedral of St. Lawrence, and looking out over the city from the 15th-century Kamerlengo Fortress. And we have some Polish bicycle trails for those who enjoy spending their leisure time actively. This is a great way to admire the geographical diversity of Poland's different regions. As always, thank you for your trust and for each flight under our hospitable wings. Because...

...it's who you travel with!

©OKŁADKA: SANTI NUÑEZ/STOCKSY/ADOBE STOCK

ENG

An invitation for coffee does not signal a need for a morning wake-up espresso. You could equally be invited to sit down and chat over beer or wine. It's more of an excuse to get together and have a conversation that can last hours. Croatians, who have benefitted from the influence of Italian and Turkish cultures, usually drink espresso, but not in two sips as in sunny Italy, but as in Turkey, where matters of the utmost importance were discussed over this black beverage. So here, no one is in a hurry to finish their coffee. And running around town with a styrofoam cup in hand would be a faux pas. Coffee is too important. It is a social event, a moment that commands a fitting celebration. So, sit comfortably on the promenade of any city - and this country has thousands of kilometres of coastline - enjoy the sun, the view of the sea, the smell of flowers, the cry of seagulls, the everyday life of the inhabitants, and forget about the existence of time. This attitude to life is probably what makes Croatians so relaxed and happy. That's why this issue of *Kaleidoscope* invites you to Dalmatia and its capital, Split. It's hard to believe that this city used to be one huge palace. It was the residence of the Roman emperor Diocletian, who chose this place to retire. When he was summoned to Rome, he is said to have replied, "If you had seen where I settled, you would never have asked me to come back." And his words do not surprise me at all.

Usiądźcie w jednej z kawiarni i cieszcie się słońcem, widokiem morza, krzykiem mew i zapomnijcie o istnieniu czasu.
So, sit comfortably in a cafe, enjoy the sun, the view of the sea, the smell of flowers, the cry of seagulls, and forget about the existence of time.

W Chorwacji, gdy ktoś zaprasza nas na kawę, to wcale nie oznacza, że potrzebuje filiżanki espresso na dzień dobry, żeby się rozbudzić. Równie dobrze może nam wówczas zaproponować piwo lub wino. To bardziej pretekst do spotkania, rozmowy, która może trwać nawet kilka godzin. Chorwaci, którzy doświadczyli wpływów kultur włoskiej i tureckiej, zwykle piją espresso, jednak nie w biegu, na dwa łyki, jak mieszkańcy słonecznej Italii, tylko w stylu tureckim – wszak to przy czarnym napoju załatwiano najważniejsze sprawy. A więc tutaj nikt się przy kawie nie śpieszy, ani tym bardziej nie biega z nią w kubku po mieście – to byłby duży nietakt. Ona jest czymś ważniejszym, wydarzeniem towarzyskim, chwilą dla nas, którą należy odpowiednio celebrować. Usiądźcie więc wygodnie na promenadzie dowolnego miasta – a kraj ten ma ponad tysiąc kilometrów wybrzeża – i w jednej z tamtejszych kawiarni cieszcie się słońcem, widokiem morza, zapachem kwiatów, krzykiem mew, codziennością mieszkańców i zapomnijcie o istnieniu czasu. Zapewne ten stosunek do życia czyni Chorwatów tak bardzo zrelaksowanymi i szczęśliwymi. Dlatego właśnie w tym wydaniu *Kaleidoscope* zapraszamy Państwa do Dalmacji i jej stolicy Splitu. Aż trudno uwierzyć, że kiedyś to miasto było po prostu jednym ogromnym pałacem. Stanowił on rezydencję rzymskiego cesarza Dioklecjana, który właśnie to miejsce wybrał sobie na emeryturę. Podobno kiedy wezwano go do Rzymu, miał odpowiedzieć: *Gdybyś zobaczył, gdzie się osiedliłem, nigdy nie poprosiłbyś mnie, żebym wrócił.* I wcale mu się nie dziwię.

Agnieszka Frenes

redaktor naczelna | editor in chief

©ADOBE STOCK, ARCHIWUM PRYWATNE

HOTEL BRISTOL
WARSAW
WE ARE
THE DESTINATION
AUTHORITY
Hotel Bristol, Warsaw — Krakowskie Przedmieście 42/44
www.hotelbristolwarsaw.com

What's on

8 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

Travel

18 **Polska: najciekawsze trasy rowerowe**
My Poland: the most interesting bicycle trails

30 **Dlaczego warto odwiedzić Miami**
Why? Miami

34 **Podróż życia: Dalmacja**
Journey of a lifetime: Dalmatia

44 **Dlaczego warto odwiedzić Kiszyniów**
Why? Chisinau

48 **Inspiracje: Arabia Saudyjska**
Inspiration: Saudi Arabia

Interview

54 **Margaret**

Science

64 **Życie podwodne**
Marine life

Good Food

80 **Kuchnia arabska**
Saudi Arabian cuisine

Trends

90 **Beauty**
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: Jakub Ratajczak**
It's who you travel with: Jakub Ratajczak

©ADOBE STOCK (2), GETTYIMAGES, KAROL MAŁECKI DLA SONY MUSIC ENTERTAINMENT POLAND

kaleidoscope

e-mail: kaleidoscope@burdamedia.pl

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

BurdaMedia Polska

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

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

REKLAMA:

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

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.

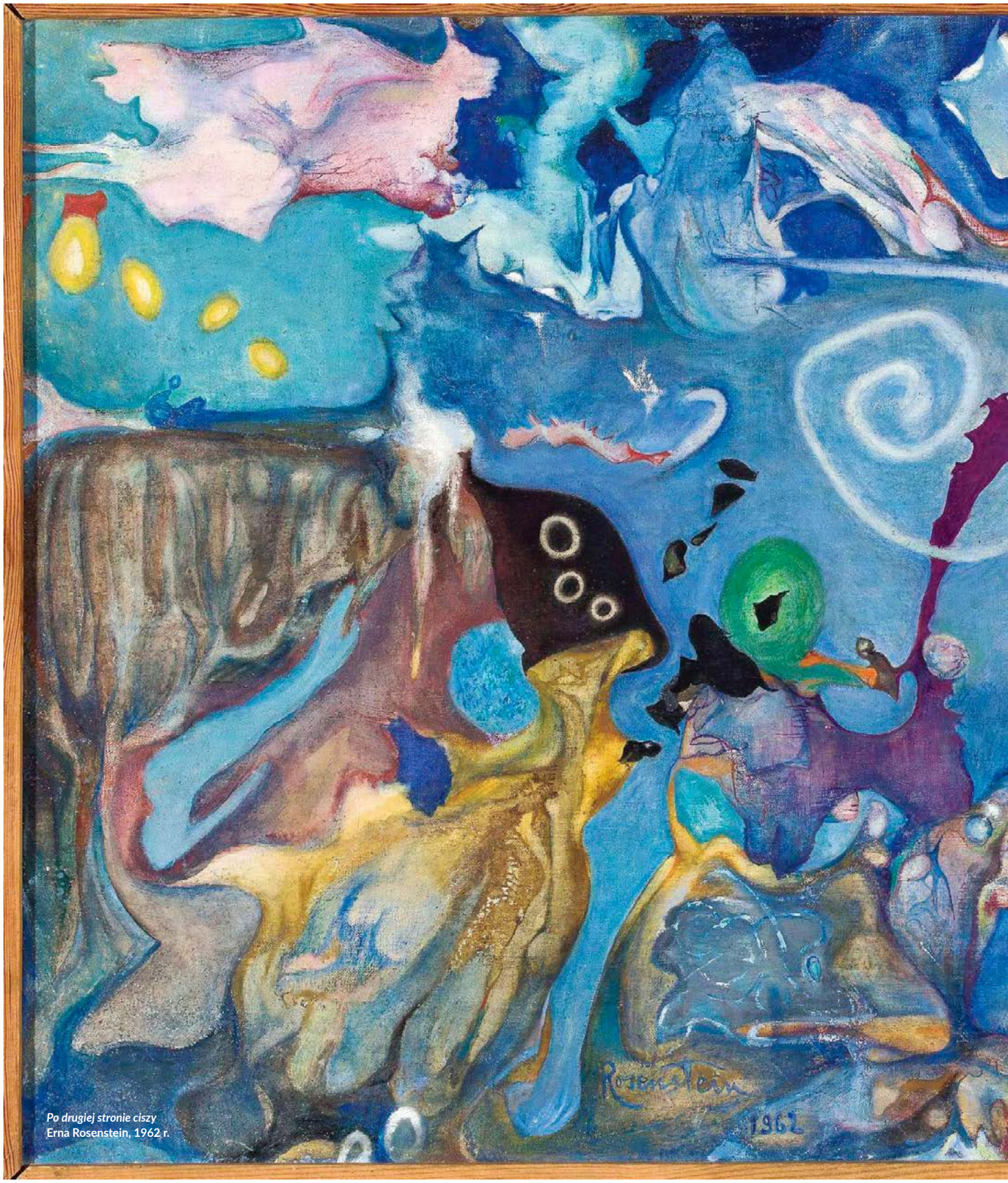
ITAKA

ZIMA 24/25

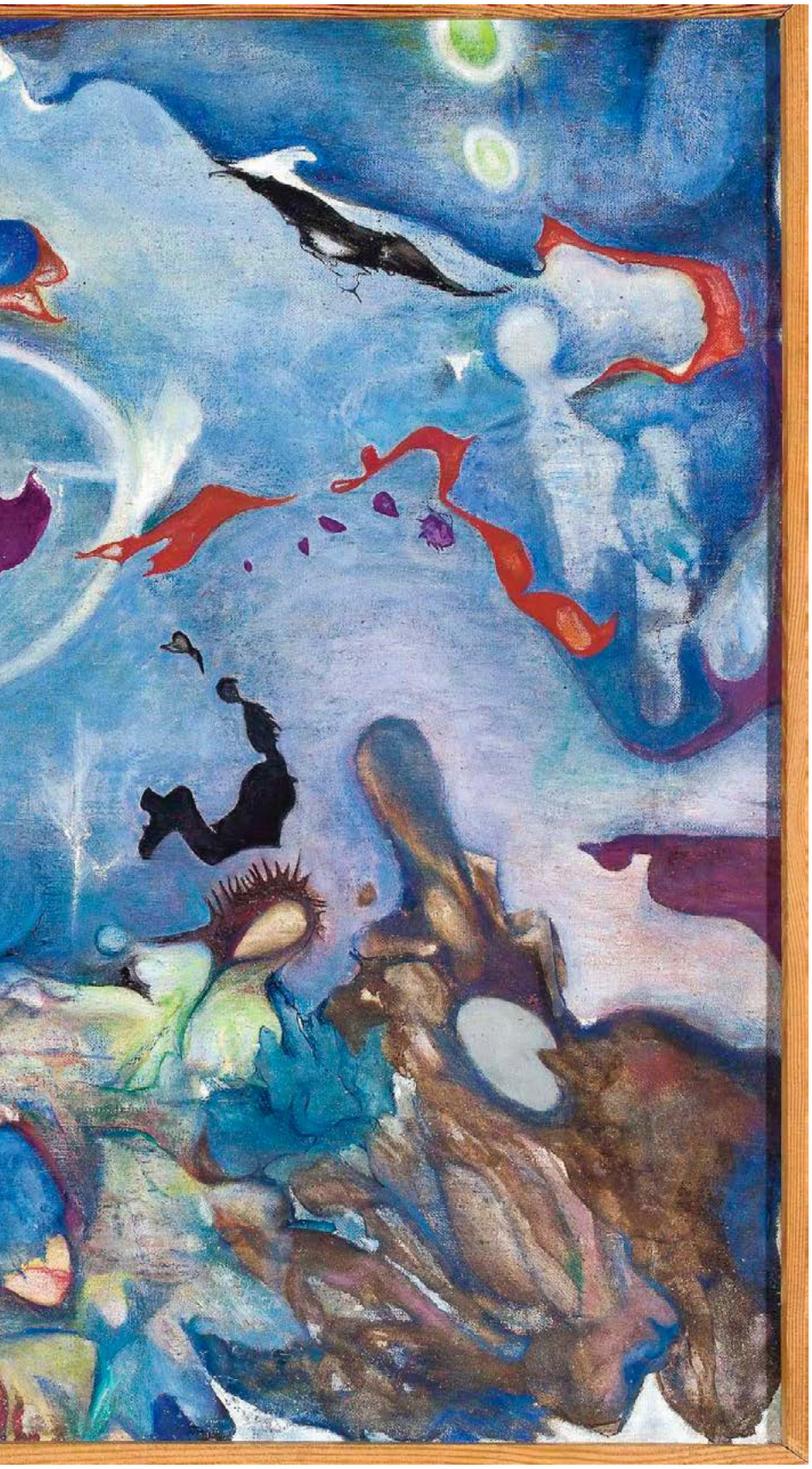
już w sprzedaży!

Malezja-Langkawi – nowość

WWW.ITAKA.PL



Po drugiej stronie ciszy
Erna Rosenstein, 1962 r.



Kultura
Culture

poleca / as recommended by
AGNIESZKA MICHALAK

WARSAW

WBREW ZASADOM

Against the rules

Burzyli logiczny porządek rzeczywistości, kreowali oniryczne, nierealne światy, często inspirując się tym podwodnym. Pracowali na nietypowych zestawieniach i biomorficzności form. Stosowali kolaże i fotomontaże. W warszawskim Muzeum Narodowym można oglądać ponad 300 prac głównie polskich surrealistów z różnych okresów – począwszy od 20-lecia międzywojennego aż po współczesne realizacje. Wystawa świetnie ilustruje surrealistyczne tendencje, porzucając ortodoksyjny sposób myślenia o tym kierunku i traktując go jako zjawisko globalne, inkluzywne i różnorodne. Ponadto wpisuje się w światowe obchody 100-lecia nurtu, który zapoczątkował poeta André Breton, publikując pierwszy *Manifest surrealizmu* w 1924 r.

They would destroy the logical order of reality, create dreamlike, unreal worlds, often inspired by underwater ones. They worked on unusual combinations and biomorphic forms. They used collages and photomontages. The National Museum in Warsaw has over 300 works on display. Most are by Polish surrealists from the interwar period to the present. The exhibition perfectly illustrates surrealist tendencies, abandoning the orthodox way of thinking about this trend and treating it as a global, inclusive and diverse phenomenon. Moreover, it is part of the global celebration of the 100th anniversary of the trend initiated by the poet André Breton, who published *The First Manifesto of Surrealism* in 1924.

***Surrealizm. Inne mity*, Muzeum Narodowe w Warszawie, do 11.08.2024**

LONDON

Autoportrety, reportaże, zdjęcia gwiazd, kultowych obiektów czy mody. Londyńskie Victoria & Albert Museum prezentuje fotografie z kolekcji sir Eltona Johna i Davida Furnisha. Nie przegapcie!

Self-portraits, reportages, photos of stars, iconic objects and fashion. London's Victoria & Albert Museum presents photographs from the collection of Sir Elton John and David Furnish. Don't miss it!

***Fragile Beauty*, V&A Museum, do 5.01.2025, Londyn**

WARSAW

TAK BYŁO KIEDYŚ

That's how it used to be

Oto historia Opatowa, jednego z wielu polskich miasteczek, które przed II wojną światową zamieszkiwane były przez Polaków oraz Żydów. A przewodnikiem po tym nieistniejącym, acz ciekawym i pełnym inspirujących historii świecie będzie malarz – Majer Kirszenblat.

This is the story of Opatów, one of many Polish towns that were inhabited by Poles and Jews before World War II. And our guide to this non-existent but interesting world full of inspiring stories will be the painter – Majer Kirszenblat.

1. Zeszyt Majera Kirszenblata
Majer Kirszenblat's notebook

2. *Cyrk* Majer Kirszenblat, 2005 r.
Circus, Majer Kirszenblat, 2005

***(po)ŻYDOWSKIE... Sztetl Opatów oczami Majera Kirszenblata*, Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, do 16.12.2024, Warszawa**
(post)JEWISH Shtetl Opatów through the Eyes of Mayer Kirshenblatt, The POLIN Museum, till 16.12.2024, Warsaw

PARIS

MEBELKI

Tiny furniture

Paryskie Pompidou proponuje przyjrzeć się odrodzeniu designu w kontekście mebli dla dzieci. I zastanowić się, jak projekty dla najmłodszych wpłynęły na historię wzornictwa XX w. Do zobaczenia najróżniejsze, nietypowe, przedziwne, designerskie krzesła, biurka, huśtawki czy łóżka. Całość frapująca.

The Pompidou Centre in Paris offers a look at the revival of design in the context of children's furniture, and gets you thinking about how projects for children influenced the history of 20th century design. See all kinds of unusual, strange, designer chairs, desks, swings and beds. Fascinating.

***The Childhood of Design. A Century of Furniture for Children*, Centre Pompidou, do 12.08.2024**

Wystawa / Art **WARSAW**

O WRAŻLIWOŚCI About sensitivity

Dla kogo powstają wystawy i czyje historie opowiadają? Jaka jest rola galerii sztuki i na jakie potrzeby ma odpowiadać? M.in. do tych pytań skłania pierwsza tak obszerna – bo licząca kilkadziesiąt prac z ostatnich kilku dekad – prezentacja kolekcji Zachęty. Jak tłumaczą jej kuratorzy, wystawa jest opowieścią o emocjach, jakie dzieła te budziły i jakie wywołują dzisiaj. Czyje prace i działania performatywne, które uzupełniają ekspozycję, zobaczymy? M.in. grupy artystycznej Azorro, Wojciecha Bąkowskiego, Katarzyny Kozyry, Zbigniewa Libery, Goshki Macugi, Agnieszki Polskiej, Aliny Szapocznikow, Joanna Rajkowskiej, Piotra Uklańskiego [na zdj. jego instalacja z 2012 r. *Bez tytułu (Szeroko otwarte), 2012*] oraz Artura Żmijewskiego.

W przestrzeni wystawowej obok prac będą prezentowane także instalacje i działania performatywne.
In the exhibition space, in addition to works, installations and performative activities will also be presented.

For whom are exhibitions created and whose stories do they tell? What is the role of an art gallery and what needs should it meet? These questions are naturally prompted by the first extensive collection of its kind on display at the Zachęta. The exhibition consists of dozens of works from the last few decades. As the curators explain, it tells the story of the emotions that these works originally aroused and the feelings they evoke today. You can see works and performative activities by the likes of Azorro artistic group, Wojciech Bąkowski, Katarzyna Kozyra, Zbigniew Libera, Goshka Macuga, Agnieszka Polska, Alina Szapocznikow, Joanna Rajkowska, Piotr Uklański [in the photo his 2012 installation *Bez tytułu (Szeroko otwarte) - Untitled (Wide Open)*], and Artur Żmijewski.

Łzy szczęścia, **Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki, do 15.09.2024, Warszawa**

Teatr / Theatre

WROCLAW

OD NAJNAJÓW DO MŁODZIEŻY
From Najnaje to the youth

We Wrocławskim Teatrze Lalek już po raz siódmy wystartuje Przegląd Nowego Teatru dla Dzieci. W programie realizacje nie tylko z polskich scen, ale także z Niemiec, Słowacji i Norwegii. Hasło przewodnie to WY-GRA-MY W TEATRZE. Ma zwrócić uwagę na kojącą i wzmacniającą siłę teatru, opowieści i wyobraźni. Są jeszcze bilety.

The Wrocław Puppet Theatre is hosting the New Theatre for Children Review for the seventh time. The program not only includes productions from Polish stages, but also from Germany, Slovakia, and Norway. The motto is WY-GRA-MY W TEATRZE. It is intended to draw attention to the soothing and strengthening power of theatre, of story-telling, and imagination.

Przegląd Nowego Teatru Dla Dzieci, 6–12.06, Wrocławski Teatr Lalek

LODZ

Na afiszu łódzkiego Teatru Pinokio* Mały Książę. *Reżyserka Dorota Abbe rozmawia, głównie z dorosłymi widzami, o skrywaniu wewnętrznego dziecka. Ciekawe...

The Little Prince is playing at Teatr Pinokio in Łódź. Director Dorota Abbe talks, mainly to adult viewers, about hiding the inner child. Intriguing.

Mały Książę, reż. Dorota Abbe, Teatr Pinokio w Łodzi

Film / Film

CO MIEŚCI SIĘ W GŁOWIE
What fits in your head

Animowana podróż do umysłu Riley, świeżo upieczonej nastolatki. Centrala sterowania w jej mózgu przechodzi gruntowny remont. Obok bohaterów z pierwszej części filmu, czyli Radości, Smutku, Złości, Strachu i Odrazy, pojawia się Niepewność. A to dopiero początek zmian.

An animated journey into the mind of Riley, a young teenager. The control panel in her brain is undergoing a major overhaul. Next to the characters from the first part of the film, i.e. Joy, Sadness, Anger, Fear and Disgust, there is also Uncertainty. And this is only the beginning of the changes.

W głowie się nie mieści 2, reż. Kelsey Mann

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 Claude Monet lovers. You only have three months to see this multimedia exhibition. Iconic paintings will come to life before your eyes, and the VR zone will allow you to travel back in time, deep into the artist's most famous paintings.

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

WROCLAW & POZNAN

GDZIE SĄ GRANICE SZTUKI
Where are the boundaries of art

Ikona sztuki ulicznej, artysta graffiti, zdobył światową sławę, pozostając anonimowym. Prac Banksy'ego, artysty z Bristolu, nie sposób nie zauważyć. Stale stawia pytania o granice sztuki, regularnie trafiając na nagłówki gazet.
Banksy, the street art icon and graffiti artist has gained worldwide fame while remaining anonymous (although we know he's from Bristol). Banksy simply cannot be ignored. He constantly raises questions about the boundaries of art, and is seldom out of the news.

***The Mystery of Banksy*, Hala IASE, do 11.08, Wrocław; Hala 1 B, od 30.08, Poznań**
więcej | more: ***mystery-banksy.pl***

POLAND

Grupa YAMATO, czyli znani japońscy bębniarze, powraca do Polski ze swoim najnowszym show The Wings of the Phoenix.
The YAMATO group, the most famous Japanese drummers in the world, are back in Poland with their latest show *The Wings of the Phoenix.*

***YAMATO – The Drummers of Japan*, listopad 2024, Wrocław, Bydgoszcz, Warszawa, Łódź, Toruń, Bielsko-Biała, Zabrze, Kraków, Warszawa, Gdynia, Poznań**
więcej | more: ***BiletInfo.pl***

WARSAW

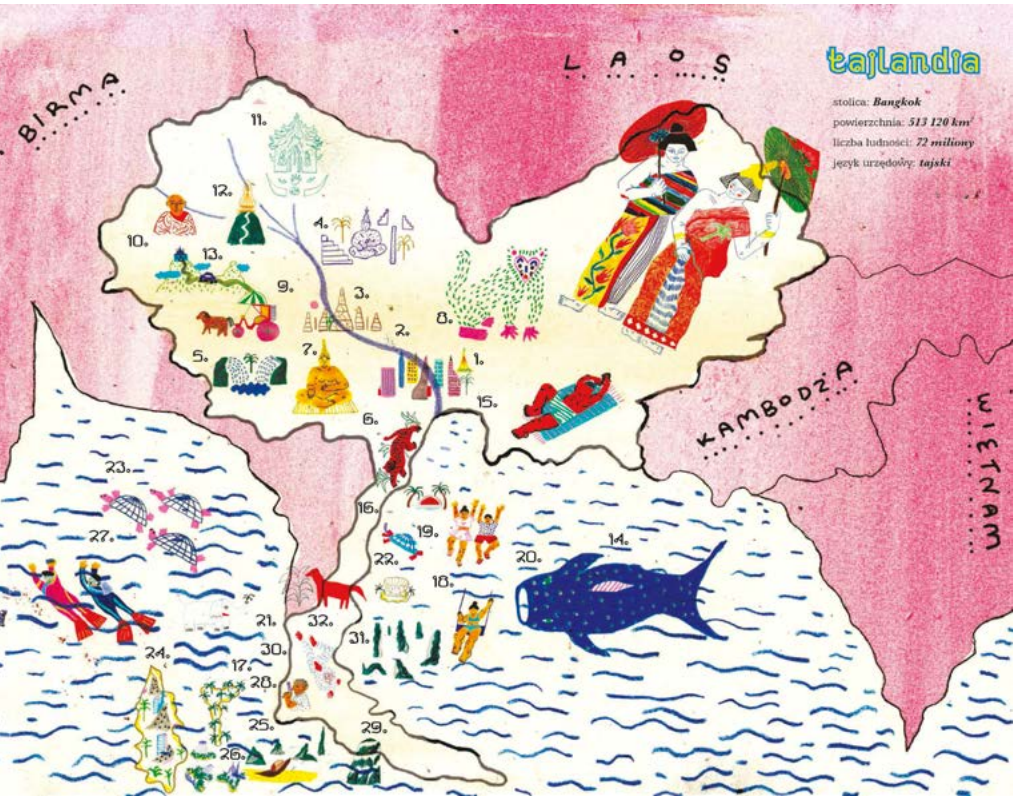
ZAPRASZAMY NA POKŁAD
WELCOME ON BOARD

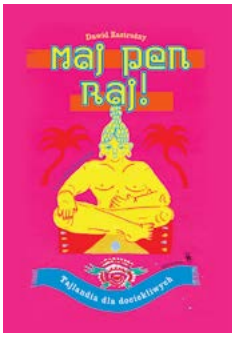
A teraz wyobraź sobie, że jesteś jednym z pasażerów słynnego Titanica. I odwiedzasz rekonstrukcje pomieszczeń statku oraz podziwiasz autentyczne artefakty wydobyte z wraku, który spoczywa na dnie Atlantyku. To wszystko jest możliwe dzięki tej wystawie o powierzchni 1,5 tys. m². Poznasz tu też historię największego i najwspanialszego statku pasażerskiego ówczesnego świata. To edukacyjne i intrygujące przeżycie dla osób w każdym wieku. Wystawa przyjedzie do Warszawy prosto z Muzeum Nauki w Pittsburghu (USA). Do tej pory zobaczyło ją już ponad 30 mln widzów na całym świecie.
Now imagine you are one of the passengers of the famous Titanic, and you visit reconstructions of the ship's rooms and admire authentic artifacts recovered from the wreck – which is still resting at the bottom of the Atlantic. All this has been made possible by this exhibition, which covers an area of 1,500 sq. m. You will also learn about the history of the largest and greatest passenger ship in the world at the time. It is an educational and intriguing experience for people of all ages. The exhibition is coming to Warsaw straight from the Science Museum in Pittsburgh, PA (USA). So far, it has been seen by over 30 million people around the world.

***TITANIC: The Artifact Exhibition*, Soho Art Center, od 1.09, Warszawa**
więcej | more: ***TITANIC.pl***

41°43'7"N 49°56'9"W
TITANIC
THE ARTIFACT EXHIBITION
PRAWDZIWA HISTORIA - PRAWDZIWE EKSPONATY

Książki / Books





DLA CIEKAWSKICH
For the curious

Uwaga dzieciaki! Czy wiecie, który rok jest teraz w Tajlandii? I w które dni tygodnia mieszkańcy tego kraju ubierają się na żółto? Nie wiecie? *Maj pen raj!* – nie szkodzi! Bo wszystkiego dowiecie się z tej książki.
Attention kids! Do you know what year it is now in Thailand? And on what days of the week do people in this country wear yellow? If not, maj pen raj - it doesn't matter! You will learn everything from this book.

Maj pen raj! Dawid Zastrożny, ilustracje: Nina Budzyńska, Dwie Siostry

FASCYNACJE I DEMONY
Fascination and demons

Sylvia Plath pisała opowiadania, odkąd była nastolatką. Po raz pierwszy w Polsce dostajemy ich pełny zestaw, który pozwala lepiej zrozumieć jej fascynacje i demony. Oraz na nowo odkryć talent pisarki. Koniecznie!
Sylvia Plath wrote short stories since she was a teenager. For the first time in Poland, we get a full set of them, which allows us to better understand her fascinations and demons. And rediscover her talent. A must-read.

Opowiadania wszystkie, Sylvia Plath, Marginesy

NIC WAŻNEGO?
Nothing important?

Idealne wakacje. Sierpień, Włochy i zabytkowa willa nieopodal Neapolu. Tak Klara z mężem i dziećmi spędza urlop. Jednak pojawia się jeszcze ktoś, kto zburzy tę sielankę. Ciekawi, kto to taki i co się stanie? Odsyłam na karty powieści.
A perfect vacation – August and a historic villa near Naples. This is how Klara spends her holiday with her husband and children. However, someone who threatens to destroy this idyllic time suddenly makes an appearance. Are you curious who this is and what is going to happen? Enjoy the book.

Błahostka, Magda Tereszczuk, Agora

BEZ PATOSU
Without pathos

Widzieliście świetny, obsypany nagrodami teatralny musical *1989*? Na jego kanwie powstała ta książka, która jest próbą uchwycenia pozytywnego mitu Solidarności. Bez patosu i podręcznikowej narracji o Polsce czasu przemian.
Have you seen the great, award-winning theatre musical *1989*? This book was based on it and is an attempt to capture the positive myth of Solidarity. You'll find no pathos or textbook narrative.

1989, Mirosław Wlekły, Marcin Napiórkowski, Katarzyna Szyngiera, Znak

©KRZYSZTOF WILCZYŃSKI/MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE, GENTA OGAWA, DAVID LACHAPELLE, HÉLÈNE MAURI – CENTRE POMPIDOU, ZBIORY MUZEUM POLIN, M.P.

PODRÓŻ SENTYMENTALNA
Sentimental journey

Lubię moją osobną „rusowiczowskość" w stylu retro. Jako artystka nie gonię za trendami, nie jestem modna i nie zabiegam o uznanie wszystkich **– mówi Anna Rusowicz. Jej najnowsza płyta jest potwierdzeniem tych słów. To sentymentalna podróż po hipisowskiej złotej erze przełomu lat 60. i 70. XX w.**
"I like my own 'Russianness' in retro style. As an artist, I don't follow trends, I'm not fashionable and I don't seek everyone's approval", says Anna Rusowicz. The artist's latest album confirms her words. It's a kind of sentimental journey through the hippie golden era of the late 1960s and early 1970s.

Dziewczyna słońca, Anna Rusowicz, Polskie Radio

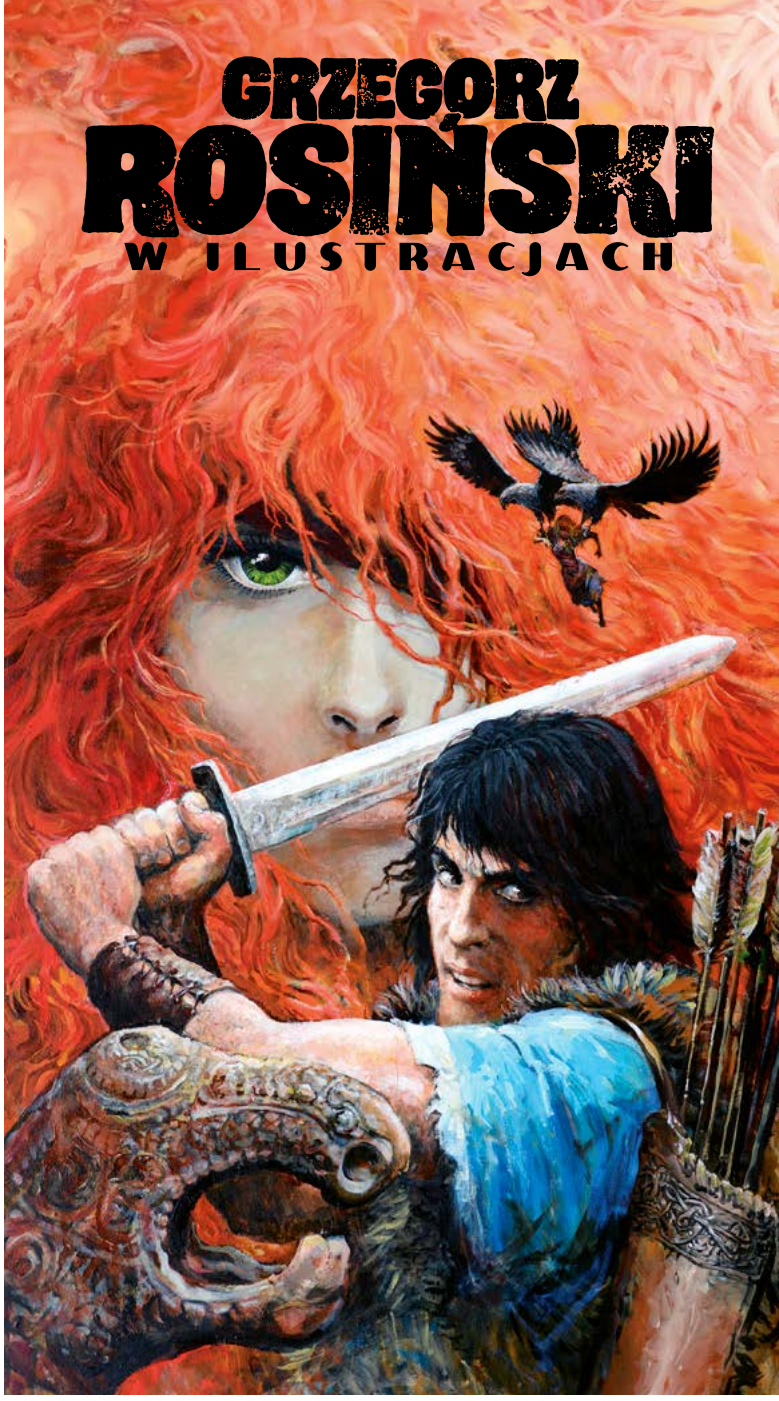
POŁĄCZYĆ POKOLENIA
Connecting generations

Gitarzysta, kompozytor i producent muzyczny Kamil Pater wziął na warsztat piosenki Zbigniewa Wodeckiego i stworzył do nich nowe aranżacje. Efekt? Wzruszający, inspirujący i łączący pokolenia.
Guitarist, composer and music producer Kamil Pater took Zbigniew Wodecki's songs and came up with new arrangements. The result? Touching, inspiring and connecting generations..

Wodecki/Pater, MYSTIC

Muzyka / Music

REKLAMA



15.06-8.09.2024

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

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

WWW.BILETY.MUZEUMKARYKATURY.PL

Warszawa
MUZEUM KARYKATURY W WARSZAWIE
ŁÓDŹ

THE STREETS OF NORBLIN FACTORY ARE WAITING FOR YOU

Żelazna Street 51/53, Warsaw, Poland

FABRYKA
NOR
BLINA

top 8

wyjątkowych tras rowerowych w Polsce

unique bicycle routes in Poland.

tekst / by

SZYMON NITKA, MAGDALENA RUDZKA

Wędrująca wydma „Patelnia" w Dźwirzynie – ścieżka piesza i rowerowa.
Wandering dune "Patelnia" in Dźwirzyno – a walking and cycling path.

1. Velo Baltica

WESTERN POMERANIA

PL Na Pomorzu Zachodnim powstały setki kilometrów doskonałych dróg rowerowych połączonych w sieć szlaków. Są częścią większej całości: na wschodzie łączą się ze szlakami w Pomorskiem, na zachodzie – w niemieckiej Brandenburgii. Najważniejszą trasą jest fragment europejskiej EuroVelo 10, do której przylgnęło określenie Velo Baltica. Wiele kilometrów ścieżki wzdłuż wybrzeża Bałtyku zyskało w ostatnich latach nie tylko nową asfaltową nawierzchnię, ale także poprawione przebiegi. Często celem rowerzystów podróżujących w tych okolicach jest odwiedzenie wszystkich zabytkowych latarni morskich na polskim wybrzeżu. Siedem z nich znajduje się na terenie Pomorza Zachodniego. Inni odwiedzają bałtyckie porty z malowniczymi przystaniami plażowymi – jak ta w Chłopach, czy nieco większymi – jak w Jarosławcu. W obu kolorowe kutry rybackie wyciągane są za pomocą lin na plażę. Jeszcze innych motywuje codzienna możliwość kąpieli w morzu. *sn*

ENG Hundreds of kilometres of excellent bicycle paths connected into a network of trails have been laid down in Western Pomerania. They form part of a larger whole: in the east they connect with routes in the Pomeranian Voivodeship, and in the west with routes in Brandenburg, Germany. The most important route is a part of EuroVelo 10, more commonly known as Velo Baltica. In recent years, not only have many kilometres of the path along the Baltic coast been given a new asphalt surface, but the entire network of routes has been upgraded. Cyclists travelling in these areas often set themselves the goal of visiting all the historic lighthouses along the Polish coast. Seven of them are located in Western Pomerania. Others visit Baltic ports, including picturesque beach marinas, such as the one in Chłopy or the slightly larger one in Jarosławiec. In both, colourful fishing boats are pulled onto the beach with ropes. Others are attracted by the daily opportunity to swim in the sea. *sn*

Rowerzyści podróżujący w tych okolicach stawiają sobie za cel odwiedzenie wszystkich zabytkowych latarni morskich wzdłuż Bałtyku.
Cyclists travelling in these areas often set themselves the goal of visiting all the historic lighthouses along the Polish coast.

Trasa bardzo łatwa. Very easy route. **Trasa bardzo trudna.** Very difficult route.

2. Trasa Pojezierzy Zachodnich *Western Lake District Route*

WESTERN POMERANIA

PL Dawny wojskowy most kolejowy na Odrze: Siekierki–Neurüdnitz, to początek tej budowanej wciąż trasy. Szlak biegnie bowiem znad Odry aż do Białego Boru na wschodzie województwa, wykorzystując po drodze ślady dawnych linii kolejowych. W miejscu starych podkładów trakcyjnych dziś pojawiają się asfaltowe ścieżki umożliwiające nie tylko uprawianie turystyki rowerowej, ale też poprawiające bezpieczeństwo mieszkańców. *sn*

ENG The former military Siekierki–Neurüdnitz railway bridge over the Oder marks the beginning of this route, which is still under construction. The trail runs from the Oder to Biały Bór in the east of the voivodeship, using traces of old railway lines along the way. The old traction sleepers have been replaced with asphalt paths, which are not only suitable for cycling, but also improve safety of the residents. *sn*

3. Kaszubska Marszruta *Kashubian Route*

POMERANIA

Fenomen na mapie polskiej turystyki rowerowej – drogi biegnące przez bory w okolicach Chojnic, Charzyków czy Męcikału poprowadzono po pasach przeciwpożarowych, a więc wykorzystując już istniejącą leśną infrastrukturę. Trasy Kaszubskiej Marszruty nie mają nawierzchni asfaltowej, a utwardzoną nawierzchnię szutrową. Punktem obowiązkowym jest galeria rzeźb Józefa Chełmowskiego w Brusach, który sam siebie określał mianem Leonarda da Vinci z Kaszub. *sn*

A phenomenon of Polish bicycle tourism - the cycling paths through the forests near Chojnice, Charzyki and Męcikał run along fire zones, thus using the existing forest infrastructure. The Kashubian Route only has a hardened gravel surface. A must-see on the northern section of the trail is the gallery of sculptures by Józef Chełmowski in Brusy, who called himself the Leonardo da Vinci of Kashubia. *sn*

TASTE POLAND

A NÓŻ WIDELEC, POZNAŃ

MICHELIN 2023
CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

4. Stary Kolejowy Szlak

Old Railway Trail

GREATER POLAND

PL Szlak, który łączy Wałcz w północnej Wielkopolsce z leżącym nad Bałtykiem Kołobrzegiem, jest najdłuższą w Polsce trasą rowerową zbudowaną na dawnych liniach kolejowych. Wykorzystuje (i będzie wkrótce wykorzystywać) trzy ok. 30-kilometrowe „szlaki zwiniętych torów". Jednym z nich jest najstarsza długodystansowa turystyczna droga dla cyklistów w Polsce, powstała ponad 20 lat temu, łącząca się zielonym, naturalnym korytarzem Złocieniec z uzdrowiskiem Połczyn-Zdrój. Szlak jest świetny na jazdę z dala od dużych miast, ale też jedną z najwygodniejszych dróg ze środkowej Polski prosto nad Bałtyk. Może być wstępem do podróży po nadmorskim szlaku EuroVelo 10. *sn*

ENG The trail that connects Wałcz in northern Greater Poland with Kołobrzeg on the Baltic Sea is the longest bicycle route in Poland built on former railway lines. It uses (and will soon use) three approximately 30-kmilometer "rolled tracks trails". One of them is the oldest long-distance tourist road for cyclists in Poland. It was built over 20 years ago, connectsing Złocieniec with the Połczyn-Zdrój health resort via a natural, green corridor. The trail is great for a long ride away from big cities. It's also one of the most convenient roads leading from central Poland straight to the Baltic Sea. It can be a prelude to a journey along the EuroVelo 10 seaside trail. *sn*

5. Szlak Orlich Gniazd *Trail of the Eagles' Nests*

SILESIA

Warte polecenia są tu drogi w okolicach Złotego Potoku i Żarek. Takimi traktami jak 7-kilometrowy Gościniec Mirowski między Żarkami a Mirowem mógłbym jeździć codziennie. Innymi przykładami wygodnych tras leśnych są z kolei fragmenty Szlaku Orlich Gniazd koło Złotego Potoku i Ostrężnika. Jednak rowerowa odsłona szlaku ma inny przebieg niż trasa przygotowana dla piechurów. Najistotniejszą różnicą jest jej całkiem inny bieg na południowym, końcowym odcinku. Piesi wędrują tutaj pod Maczugą Herkulesa w dolinie Prądnika, z kolei rowerzyści mkną doliną Racławki pod malowniczą Skałą Powroźnikową. Atrakcją tego fragmentu jest zamek Tenczyn w Rudnie oraz urocza droga przez Tenczyński Park Krajobrazowy w kierunku Krakowa. *sn*

The roads around Złoty Potok and Żarki are worth recommending. I could cycle along such routes as the 7-km Gościniec Mirowski between Żarki and Mirów every day. Other examples of well-prepared, convenient forest trails include sections of the Trail of the Eagles' Nests near Złoty Potok and Ostrężnik. However, the bicycle trail follows a different course from the route prepared for walkers, especially the southern, final section. Hikers wander under Maczuga Herkulesa (Hercules' Club) in the Prądnik valley, while cyclists ride through the Racławka valley under the picturesque Skała Powroźnikowa. The attraction of this stretch is Tenczyn Castle in Rudno and the picturesque road through the Tenczyn Landscape Park on the way to Kraków. *sn*

Zamek Ogrodzieniec (powyżej na zdj.) to ważny punkt na Szlaku Orlich Gniazd.

Ogrodzieniec Castle (above in the photo) is an important point on the Trail of the Eagles' Nests.

TASTE POLAND

ARTESSE, KRAKÓW

MICHELIN 2023
CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

Położony na trakcie Przemyśl–Sanok zamek w Krasiczynie to perła polskiego renesansu.
Located on the Przemyśl–Sanok route, the castle in Krasiczyn is a pearl of the Polish Renaissance.

6. Wschodni szlak Green Velo

The Easter Green Velo Route

SUBCARPATHIA

PL Podkarpacki fragment Wschodniego Szlaku Rowerowego Green Velo należy do najbardziej wymagających z całego, mającego ponad 2 tys. km szlaku. Trasa pomiędzy Przemyślem a Rzeszowem uwodzi panoramami podkarpackich pogórzy: Przemyskiego i Dynowskiego. W tej okolicy Green Velo wykorzystuje w większości lokalne drogi publiczne o niewielkim natężeniu ruchu. Czasem ucieka na kamienistą nawierzchnię, choć na szczęście nie pozostaje na niej długo. Do miejsc, dla których wybiera się tę część Green Velo, należy też m.in. zamek o czterech różnych basztach w Krasiczynie. Obojętnie nie można przejechać również obok łemkowskich cerkwi w Krzywczy, Piątkowej i Uluczu. Wycieczkę kończy zachwycający rynek w Rzeszowie, stolicy Podkarpacia. *sn*

ENG The Subcarpathian section of the Green Velo Eastern Bicycle Trail is one of the most demanding of the entire trail, spanning over 2,000-km. The route between Przemyśl and Rzeszów is quite seductive with its panoramas of the Subcarpathian foothills. Green Velo mainly uses public roads with low traffic around here. It sometimes diverts onto a rocky surface, but fortunately, not for long. The places for which this part of Green Velo is often chosen include a castle with four different towers in Krasiczyn. And you simply must stop and look at the Lemko churches in Krzywcza, Piątkowa and Ulucz. The tour ends with the delightful market square in Rzeszów, the capital of the Subcarpathian Voivodeship. *sn*

Trasa pomiędzy Przemyślem a Rzeszowem uwodzi panoramami podkarpackich pogórzy.
The route between Przemyśl and Rzeszów is quite seductive with its panoramas of the Subcarpathian foothills.

TASTE POLAND

ALE WINO, WARSZAWA

MICHELIN 2023
CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

7. Pętla Warszawy *The Warsaw loop*

MAZOVIA

PL

Gassy. Tę nazwę prędzej czy później pozna każdy warszawiak wyposażony w rower szosowy. Ta mazowiecka maleńka wieś kiedyś słynęła co najwyżej z przeprawy promowej przez Wisłę i tabloidowej historii o 6-metrowym pytonie, którego wylinkę znaleziono tu w krzakach nad rzeką. Nie ma tu nawet sklepu. Jest za to oddział straży pożarnej oraz pętla autobusowa linii L14, na której kończy się inna pętla, kolarska. Od pałacu w Wilanowie licząc, prowadzi tu mniej więcej 18 km równego asfaltu. W tę i z powrotem daje to 36 km – w sam raz na szosowy trening. Spotkamy tu całą kolarską brać stolicy. Samotników, pary i peletony. Triatlonowe cyborgi na swoich szumiących czasowych maszynach i całkowitych amatorów. A przy tym różnokolorową galerię rowerów i ciuchów dostępnych w kraju i poza nim. *mr*

ENG

Gassy - every Warsaw resident with a road bike comes across this name sooner or later. This tiny Masovian village was once nothing more than a ferry crossing over the Vistula and its only claim to fame was a tabloid story about a 6-metre python whose moult was found in the bushes by the river. It doesn't even have a shop. There is, however, a Fire Department and a bus terminus of the L14 line, where another cycling loop ends. There are approximately 18 km of smooth asphalt leading here from Wilanów Palace. The 36-km round trip is just enough for road training. You can meet the entire cycling community of the capital here. Loners, couples and pelotons. Triathlon cyborgs on their humming machines and complete amateurs. And a colourful gallery of bicycles and clothes available in the country and abroad. *mr*

Od pałacu w Wilanowie do wioski Gassy prowadzi mniej więcej 18 km równego asfaltu.
There are approximately 18 km of smooth asphalt leading to Gassy from Wilanów Palace.

8. Szlak wokół Tatr

Trail around the Tatra Mountains

LESSER POLAND

Jego pierwszy odcinek – od Nowego Targu do słowackiej Trzciany – powstał w śladzie zlikwidowanej linii kolejowej. Uważa się go za pierwszy przejaw rozwoju nowoczesnej, dostępnej dla wszystkich turystyki rowerowej w Polsce. Dziś ok. 250-kilometrowa polsko-słowacka pętla okrąża już całe Tatry, inspirując do kilkudniowej przygody z malowniczym krajobrazem w tle. Szlak wykorzystuje specjalnie wybudowane ścieżki rowerowe oraz fragmenty lokalnych dróg dojazdowych do pól uprawnych i publicznych. Podjazdów pod główny łańcuch Tatr nie trzeba się bać, a już na pewno nie wstydzić się kilkusetmetrowych spacerów. *sn* ■

The first section - from Nowy Targ to Trzciana in Slovakia - was created in the wake of a closed railway line. It is considered the first manifestation of the development of modern, publicly accessible, bicycle tourism in Poland. Today, the approx. 250-km Polish-Slovak loop circles the entire Tatra Mountains, inspiring a several-day adventure with a picturesque landscape as a backdrop. The trail uses specially built bicycle paths and fragments of access roads to agricultural and public fields. You don't have to be afraid of the climbs to the main chain of the Tatra Mountains, and you certainly don't have to be ashamed of walking a few hundred metres from time to time. *sn* ■

© ADOBE STOCK (8), SZYMON NITKA (3), MAT.PRASOWE WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIEGO (2), SHUTTERSTOCK

TASTE POLAND

ELIXIR BY DOM WÓDKI, WARSZAWA

MICHELIN 2023
CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

POLISH
TOURISM
ORGANISATION

ODKRYJ UNESCO W POLSCE
#discoverUNESCOPoland

WITAMY W PUSZCZY BIAŁOWIESKIEJ

WELCOME TO THE BIAŁOWIEŻA FOREST

Ten transgraniczny obszar jest ostatnim nizinnym lasem pierwotnym Europy wpisanym na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. To miejsce unikalne z punktu widzenia zachowania różnorodności biologicznej.
This cross-border area is the last lowland primary forest in Europe inscribed on the UNESCO World Heritage List. This is a unique place from the point of view of preserving biological diversity.

Ten prastary las dobrze pamięta świat sprzed setek lat. Na terenie puszczy znajduje się Białowieski Park Narodowy z licznymi ścieżkami turystycznymi, które umożliwiają zwiedzanie lasów i obserwowanie dzikiej przyrody. Od czego zacząć eksplorowanie tego fascynującego świata, w którym natura rządzi się swoimi prawami? Najlepiej od wizyty w Muzeum Przyrodniczo-Leśnym w Białowieży, warto również przejść Szlakiem Dębów Królewskich, które liczą nawet 500 lat, a także ścieżką edukacyjną zwaną Żebrami Żubra, która kończy się w Rezerwacie Pokazowym Żubrów. Tu mamy okazję zobaczyć największe polskie ssaki, które są symbolem Puszczy Białowieskiej. Ich populacja liczy prawie 800 zwierząt.

This ancient forest recalls the world as it was hundreds of years ago. Within the forest there is the Białowieża National Park, which has numerous tourist paths that allow you to explore the forest and observe the wildlife. Where to start exploring this fascinating world of nature? It is best to visit the Nature and Forest Museum in Białowieża first. It is also worth walking the Royal Oak Trail, which is up to 500 years old, and the educational path that goes by the name of Bison Ribs. The latter ends at the Bison Demonstration Reserve. Here you will be able to see Poland's largest mammals. There are 800 of them and they are the symbol of the Białowieża Forest.

Puszcza Białowieska w liczbach
Białowieża in numbers

800
tyle żubrów żyje w Puszczy Białowieskiej
the number of bison living in the Białowieża Forest

1000
tyle gatunków owadów zamieszkuje rezerwat
the number of species of insects inhabiting the reserve

1500
na tylu km² rozciąga się puszcza
the forest area in square kilometres

© M.P.

Muzeum i Ogrody Vizcaya (dawna willa i posiadłość biznesmena Jamesa Deeringa), które można zwiedzać, znajdziecie nad zatoką Biscayne w dzielnicy Coconut Grove.
The Vizcaya Museum and Gardens (former villa and estate of businessman James Deering), open to vsitors, can be found on Biscayne Bay in the Coconut Grove district.

PIĘKNIE PODANE
BEAUTIFULLY SERVED

Miami to zagłębie ekskluzywnych restauracji, w jednej z nich – La Mar by Gastón Acurio, potrawy to istne dzieła sztuki. Warto tu zajrzeć, by podziwiać zatokę Biscayne i panoramę miasta.
Miami is a wealth of exclusive restaurants, and one of them - La Mar by Gastón Acurio – serves dishes that are veritable works of art. The views of Biscayne Bay and the city skyline also make a visit worth your while.

Miami
MIAMI

Miasto street artu, art déco, wspaniałych plaż, zabawy oraz luzu. Już od pięciu lat LOT zabiera pasażerów do gorącej i kolorowej Florydy.
A city of street art, art deco, wonderful beaches, fun and relaxation. For five years now, LOT has been taking passengers to hot and colourful Florida.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

Floryda to świetne miejsce dla surferów, także początkujących. Wysokie fale znajdziecie na: Cocoa Beach oraz New Smyrna.
Florida is a great place for surfers, including beginners. You can find high waves at Cocoa Beach and New Smyrna.

Miejscami miasto aż razi kolorami – w designerskiej, modnej dzielnicy Wynwood musicie mieć zdjęcie na tle muralu.
The city is full of colours – in fashionable Wynwood district, a photo with a mural in the background is a must have.

W rezerwacie wodnym Biscayne Bay Aquatic Preserve można spróbować swoich sił na paddleboardingu.
You can try your hand at paddleboarding at the Biscayne Bay Aquatic Preserve.

Rodzinna cukiernia Party Cake Bakery w kubańskiej dzielnicy Little Havana proponuje robione na miejscu torty.
The family-owned Party Cake Bakery in the Cuban neighborhood of Little Havana offers cakes made on-site.

UWAGA NA WŁOSY!
WATCH OUT FOR YOUR HAIR

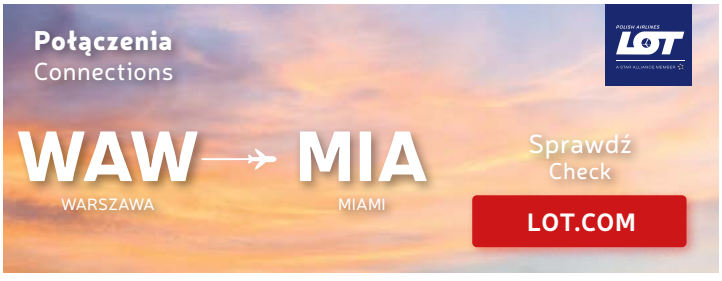
Gdzie w Miami pogadamy z papugami? Ano w Jungle Island, czyli odnowionym parku ekoprzygód na Watson Island. Oprócz kolorowych ptaszysk żyją tam lemury, leniwce i flamingi.
Where can you talk to parrots in Miami? Try Jungle Island, a renovated eco-adventure park on Watson Island. You can also see lemurs, sloths and flamingos.

GAZ DO DECHY
STEP ON THE GAS

Amerykanie kochają duże, stare samochody. Zobaczycie je nie tylko na ulicach Miami, ale też w Auto Museum. Obok świetnie utrzymanych klasyków np. z 1927 r. zaparkował tu kultowy Batmobil.
Americans love big, old cars. You can see them not only on the streets, but also at the Auto Museum. Apart from well-maintained classic cars, e.g. from 1927, the iconic Batmobile is parked here.

NA ZDROWIE!
CHEERS!

Scena winiarni w Miami jest bardzo różnorodna. Do najpopularniejszych adresów należą: Water Lion, Ruka Winewood czy Margot w Downtown i Vinya Table na Miracle Mile.
Wineries in Miami are very diverse. The most popular addresses include Water Lion, Ruka Winewood, Margot Downtown and Vinya Table in Miracle Mile.



© ADOBE STOCK (2), GETTYIMAGES (3), VISIT FLORIDA (4), M.P.

LOGICOR

Z magazynu wprost na imprezę

Nasze nieruchomości logistyczne w całej Europie umożliwiają sprawny przepływ towarów - od klienta do końcowego użytkownika.

Chcesz dowiedzieć się więcej?
Przejdź do:
logicor.eu

Romańskie centrum Trogiru w 1997 r. zostało wpisane na listę UNESCO. Na zdj. widać główną promenadę miasta.
The Romanesque center of Trogir was included on the UNESCO list in 1997. In the picture: the main promenade of the city.

POCZTÓWKA Z DALMACJI
A POSTCARD FROM DALMATIA

Już widok z okna samolotu wprawia w błogi nastrój. Lazurowe wody Adriatyku, skąpane w słońcu domy z jasnego kamienia, linia brzegowa z licznymi wysepkami i otaczające je setki żaglówek.

The view from the plane window puts me in a blissful mood. The azure waters of the Adriatic Sea, sun-drenched houses made of light stone, and a coastline with numerous islets and hundreds of sailboats.

1

tekst / by
PAULINA SOBONIAK

PL

To kraj, który ma wszystko – rajską przyrodę, prostą, pyszną kuchnię oraz bogatą spuściznę historyczną. W chorwackim słońcu można się leniwie wygrzewać, aktywnie zwiedzać parki narodowe lub postawić na wędrówkę po tysiącletnich miasteczkach. Chorwacja to mieszanka czterech różnych wpływów kulturowych – Zachodu i Wschodu, Europy Środkowej oraz basenu Morza Śródziemnego. Ja ruszam do Dalmacji.

U CESARZA DIOKLECJANA

Zaczynam od Splitu, drugiego co do wielkości miasta Chorwacji, którego sercem jest pałac Dioklecjana. Od czasów, w których żył cesarz, mówi się, że to najzdrowsze miejsce nad Adriatykiem. Z gruźlicy leczył się tu np. arcyksiążę Franciszek Ferdynand Habsburg. Zbudowany na przełomie III i IV w. na polecenie Dioklecjana pałac został jego wypoczynkową willą. Po ponad dwudziestu latach panowania zmęczony władzą cesarz osiadł w Splicie i zajął się uprawą warzyw w pałacowym ogrodzie. Wybrał to miasto ze względu na zdrowotne właściwości dalmackiego powietrza oraz na fakt, że urodził się niedaleko – w pobliskiej Salonie,

ENG

This country has it all – divine nature, the Mediterranean, simple, delicious cuisine and a rich historical heritage. You can laze in the Croatian sun, visit national parks, or wander around thousand-year-old towns full of traces of the past. Croatia is an amalgam of four different cultural influences – West and East, Central Europe, and the Mediterranean. There are many cities that can boast a history that is over one thousand years old – Zagreb, Rovinj, Pula, Zadar, Nin, Šibenik, Trogir, Split, Hvar, Korčula, Dubrovnik and others. Each of them is full of traces of the past, especially antiquity. I'm going to Dalmatia, which most of us probably associate with lush, colourful views, a warm climate, and relaxation.

AT HOME WITH EMPEROR DIOCLETIAN

I begin in Split, the second largest city in Croatia, whose heart is Diocletian's palace. Since the times of the emperor, it has been said that it is the healthiest place on the Adriatic. For example, Archduke Franz Ferdinand Habsburg was treated here for tuberculosis. The palace, built at the turn of the 4th century on Diocle-

Po lewej: Centralny plac w pałacu Dioklecjana – od 1979 r. na liście UNESCO.
Left: Central square in Diocletian's Palace – it's been on the UNESCO list since 1979.

1. Górująca nad Splitem katedra Świętego Duje to dawne mauzoleum cesarza Dioklecjana.
The Cathedral of Saint Domnius, towering over Split, is the former mausoleum of Emperor Diocletian.

2. Galeria Ivana Meštrovicia w Splicie poświęcona jest twórczości tego XX-wiecznego rzeźbiarza.
The Meštrović Gallery in Split is dedicated to the work of this 20th-century sculptor.

3. Czego spróbować w Dalmacji? Np. wybornych grillowanych sardynek.
What to taste in Dalmatia? For example, delicious grilled sardines.

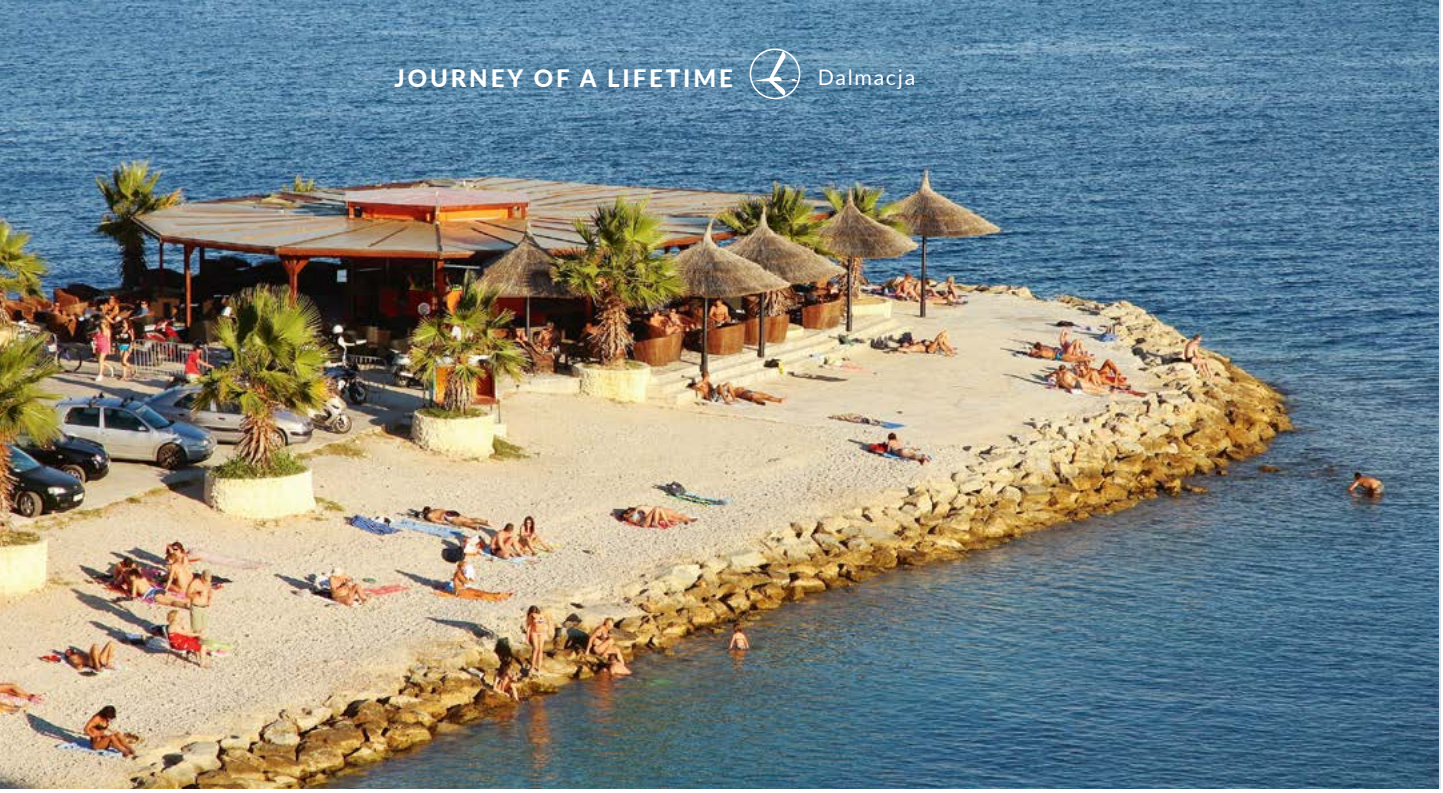
gdzie dziś można zwiedzać ruiny rzymskiego miasta z I w. Próbowano namówić Dioklecjana do powrotu do władzy, ale ten odmówił, by móc się cieszyć tutejszymi urokami. Po upadku Cesarstwa Rzymskiego pałac przechodził kolejno pod panowanie: Bizantyjczyków, władz miejskich i Wenecjan. Był modernizowany, ale jego oryginalny kształt utrzymano do dzisiaj.
Zwiedzanie rezydencji, która dziś wtopiła się w miasto, stając się jej integralną częścią ze sklepami, kawiarniami i apartamentami wewnątrz murów, zaczynam od labiryntu chłodnych i ciemnych podziemi, a kończę na perystylu – dziedzińcu będącym miejscem spektakli teatralnych, a dziś pełniącym funkcję centralnego punktu starówki. Znajduje się tutaj jeden z ważniejszych zabytków – chrześcijańska katedra św. Duje. Wejścia do niej strzeże obelisk egipskiego sfinksa z czasów Totmesa III sprowadzony tutaj przez Rzymian.
Wprost z murów pałacu wychodzę na nadmorską promenadę Riva i siadam z kawą na jednej z ławek. Światło odbija się od jasnych marmurów i wapieni, po obu stronach deptaka rosną palmy, a nieopodal cumują łódki i jachty. Mam wrażenie, że w Chorwacji jest ich zdecydowanie

tian's orders, became his recreation villa after his abdication. After over twenty years of rule, the emperor, tired of power, settled in Split and started growing vegetables in the palace garden. He chose Split because of the salutary properties of the Dalmatian air and because he was born in nearby Salona, where you can visit the ruins of a 1st-century Roman city. Diocletian kept being asked to return to power, but he refused to do so, and enjoyed the charms of Dalmatia until the end of his days. After the fall of the Roman Empire, the palace came under the rule of the Byzantines, the city authorities, and the Venetians. It has been modernized, but fortunately its original architecture has been maintained. It was included on the UNESCO World Heritage List in 1979.
I start my tour of the palace from the labyrinth of cool, dark chambers and passages below ground and finish up at the peristyle - a colonnaded courtyard once used for theatre performances, but now the central point of the old town. One of the city's most important historical buildings - St. Domnius Cathedral – is located here. The entrance is guarded by an obelisk and a sphinx from the time of Pharaoh Thutmose III, brought

1

2

3



Plaże w Splicie są idealne do pływania lub opalania się. Wzdłuż nich znajdziemy wiele barów, restauracji i hoteli.
Beaches in Split are perfect for swimming or sunbathing. There are many bars, restaurants and hotels located along them.

więcej niż samochodów, a mieszkańcy nigdzie się nie spieszą i celebrują piękno otaczającego ich świata. Mój przewodnik, Ivan, potwierdza tę tezę i mówi, że w Splicie wszyscy trzymają się zasady „praca nie zając, nie ucieknie, a zimna kawa jest niedobra".
Piękne kadry ze Splitu, na których widać kamienne miasto, czerwone dachy, przezroczystą wodę, powstają najczęściej na wzgórzu Marjan. To zalesiony park i jednocześnie idealny punkt widokowy na całą okolicę. Jest tu też kilka średniowiecznych kapliczek i sanktuariów pustelniczych. A kiedy mamy już dosyć aktywnego zwiedzania, można odpocząć na Bačvice – plaży znanej z piaszczystego brzegu.

W POSZUKIWANIU KAIROSA

Wyjeżdżając ze Splitu, mijam akwedukt, którym za czasów Dioklecjana dostarczano wodę do jego pałacu z twierdzy Klis. Wzgórza Dalmacji porasta dziś kwitnący na żółto żarnowiec, od którego zresztą właśnie Split wziął swoją nazwę (Aspalathos, później Spalato – i dziś Split). Ze zdziwieniem i nostalgią słucham opowieści Ivana o tym,

Zbudowany na przełomie III i IV w. na polecenie Dioklecjana pałac został jego wypoczynkową willą, w której spędził ostatnie lata życia.
The palace, built at the turn of the 4th century on Diocletian's orders, became his recreation villa after his abdication.

here during Roman times. Undoubtedly, the palace owes some of its charm to the fact that it blends in perfectly with the modern city and has become a living monument. There are shops, cafes and apartments inside.
After leaving the palace, I go to the seaside Riva Promenade and sit with a coffee on one of the benches, observing the surroundings. Light reflects off light marble and limestone, palm trees grow on both sides of the promenade, and boats are moored nearby. I get the impression that Croatia has more boats and yachts than cars, and that people here live a slow life, celebrating the beauty of the world around them. My guide, Ivan, confirms my observation and says that in Split everyone sticks to the rule 'Work won't go away, and cold coffee doesn't cut it."
Those beautiful shots of Split that depict the stone city, red roofs, and transparent water, are most often taken from Marjan Hill. This is a forested park and offers a perfect view of the whole city. There are also several medieval chapels and hermitage sanctuaries, so it is worth coming here to take a breather and immortalise your own postcard from Diocletian's city. And once I have had enough of active sightseeing, I head to Bačvice Beach and contemplate the sun's rays dancing on the blue surface of the water.

IN SEARCH OF KAIROS

Next day it's time for Trogir. Leaving Split, we pass an aqueduct that once supplied water to Diocletian's palace from the Fortress of Klis.

tallshipstallinn.ee

THE TALL SHIPS RACES TALLINN 2024

July 11–14

Ahoy! Sail on board!

The Tall Ships Races is
the world's largest and oldest
regatta for sail training ships,
which brings over 60 sailing ships
from around the world
to the three harbours of Tallinn.

From July 11 to 14,
you can visit sailing ships,
listen to Estonia's best musicians,
and take part in activities
on land and at sea.

Tallinn

THE TALL SHIPS RACES
Tallinn 2024

1

2

3

że kiedyś te wzgórza porastały dęby. Panujący tu przez 300 lat Wenecjanie wyeksploatowali ten naturalny zasób – wykorzystywali dębowe drewno do budowy swoich pałaców, statków i w procesie produkcji porcelany (używa się do tego popiołu dębowego). – Gleba poddana erozji przekształciła się w skalisty krajobraz, a dziś dęby można spotkać już tylko w okolicy miejscowości Stankovci, no i oczywiście w nazwie miasta Dubrownik (*dub* – po chorw. dąb) – kończy Ivan i właśnie wjeżdżamy do Trogiru zamieszkanego od ponad 3,6 tys. lat.

Nazywany jest miastem mistrzów, bo od czasów starożytnych przyciągał artystów, pisarzy i rzemieślników, którzy znajdowali tu inspiracje. Centralnym punktem starówki jest katedra św. Wawrzyńca z portalem rzeźbiarza Radovana. Akurat dzwon zaczyna wybijać południe, kiedy wchodzę na wieżę katedry, z której roztacza się niesamowity widok na lodżię miejską i wieżę zegarową, pałac Ćipiko czy wyspę Čiovo.

Jeden z moich ulubionych elementów podróży to błądzenie bez konkretnego celu po wąskich bocznych uliczkach. Trogir idealnie spełnia tę potrzebę. W porównaniu do Spli-

1. Pałac Diokleciana to dziś część miasta z kawiarniami i sklepami.
Today, Diocletian's Palace is part of the city, with cafes and shops.

2. XV-wieczna twierdza Kamerlengo w Trogirze. Znajduje się w niej muzeum.
The 15th century Kamerlengo Fortress in Trogir. It's home to a museum.

3. Zabytkowy budynek starego ratusza w Splicie. Dobrze w jego cieniu wypić kawę. Oczywiście niespiesznie.
The historic building of the old town hall in Split. It offers shade in which you can enjoy a lazy coffee break.

Today, the Dalmatian hills are covered with the yellow-flowering scotch broom that gave Split its name (Aspalathos, later Spalato, and today Split). With surprise and nostalgia, I listen to Ivan's story. He says that these hills were once covered with oak trees. The Venetians, who ruled here for 300 years, exploited this natural resource – they used oak wood to build their palaces and ships, and to produce porcelain (oak ash is used for this purpose). "The eroded soil turned into a rocky landscape, and today oak trees can only be found around the town of Stankovci, and, of course, in the name of the city Dubrovnik (dub means oak in Croatian)", concludes Ivan. We arrive in Trogir - a city inhabited for over 3,600 years. Trogir is called the city of masters. It has attracted artists, writers and craftsmen since antiquity, and there are numerous traces of their work. The Romanesque centre of Trogir was included on the UNESCO World Heritage List in 1997. The central point of the old town is the Cathedral of St. Lawrence whose portal was sculpted by Radovan. The bell starts to strike noon when I climb the cathedral tower, which offers an

Coraltravel

Wybierz podróż w stronę słońca!

Turcja | Grecja | Hiszpania
Egipt | Tunezja | Bułgaria
Cypr Nowość!

- Wyloty **z 13 lotnisk**
- Hotele z **polskimi animacjami**
- **Rabaty** dla Stałych Klientów
- **Elastyczne** zmiany rezerwacji
- Znajdź najbliższe **biuro podróży**

coralove

coraltravel.pl

LATO '24

Coral Travel Group

Twierdza Klis nieopodal Splitu. Pierwsze wzmianki o fortecy pochodzą z X w. To jeden z najcenniejszych zabytków Chorwacji.
Klis Fortress near Split. The first mention of the fortress dates back to the 10th century. It is one of the most valuable monuments in Croatia.

tu jest bardziej kameralny, a starówka mieści się na naprawdę niewielkiej powierzchni.

Wchodzę w labirynt uliczek z kamienia i mam przed oczami lokalne sklepiki z ceramiką. Dalej restauracje i kawiarenki schowane głęboko w podwórkach, gdzie przy stoliczkach siedzą pogrążeni w rozmowach Chorwaci popijający niespiesznie kawę. W kolejnej uliczce jest pusto, ale wzrok zatrzymują drzwi i okiennice czyjegoś domu pomalowane na jasny turkus i stojący przed wejściem czerwony skuter. W jeszcze następnej rośnie figowe drzewo, a jak spojrzę w górę – między budynkami wiszą sznury ze śnieżnobiałym praniem. Te obrazy przypominają filmowe kadry, ale przez tę krótką chwilę są tylko dla mnie.

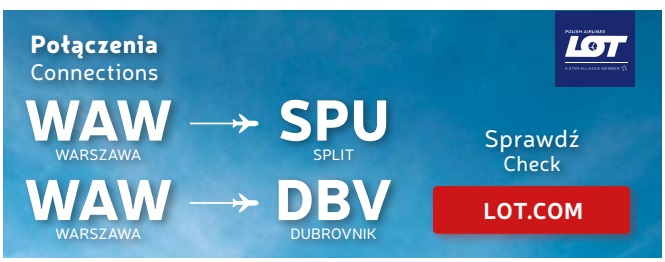
Jednym z symboli miasta jest Kairos. Ten grecki bożek szczęśliwej chwili (lub utraconej szansy) był szybki jak błyskawica i potrafił latać. Jest przedstawiany jako łysy, ale z bujną grzywką, dlatego legenda głosi, że jeśli chwycisz Kairosa za jego kosmyk – możesz złapać swoją chwilę szczęścia. Spacerując po mieście w poszukiwaniu własnej szczęśliwej chwili, mam jeszcze okazję posłuchać kwartetu śpiewającego klapę dalmatyńską (wpisana w 2012 r. na listę UNESCO). Ta wieloletnia tradycja śpiewania na głosy jest kultywowana do dziś. Gatunek wywodzi się z pieśni liturgicznych, ale dziś klapą śpiewa się głównie o miłości, pracy i winie, czyli po prostu o życiu. ■

amazing view in all directions - the city loggia and the clock tower, the Ćipiko Palace and the island of Čiovo.

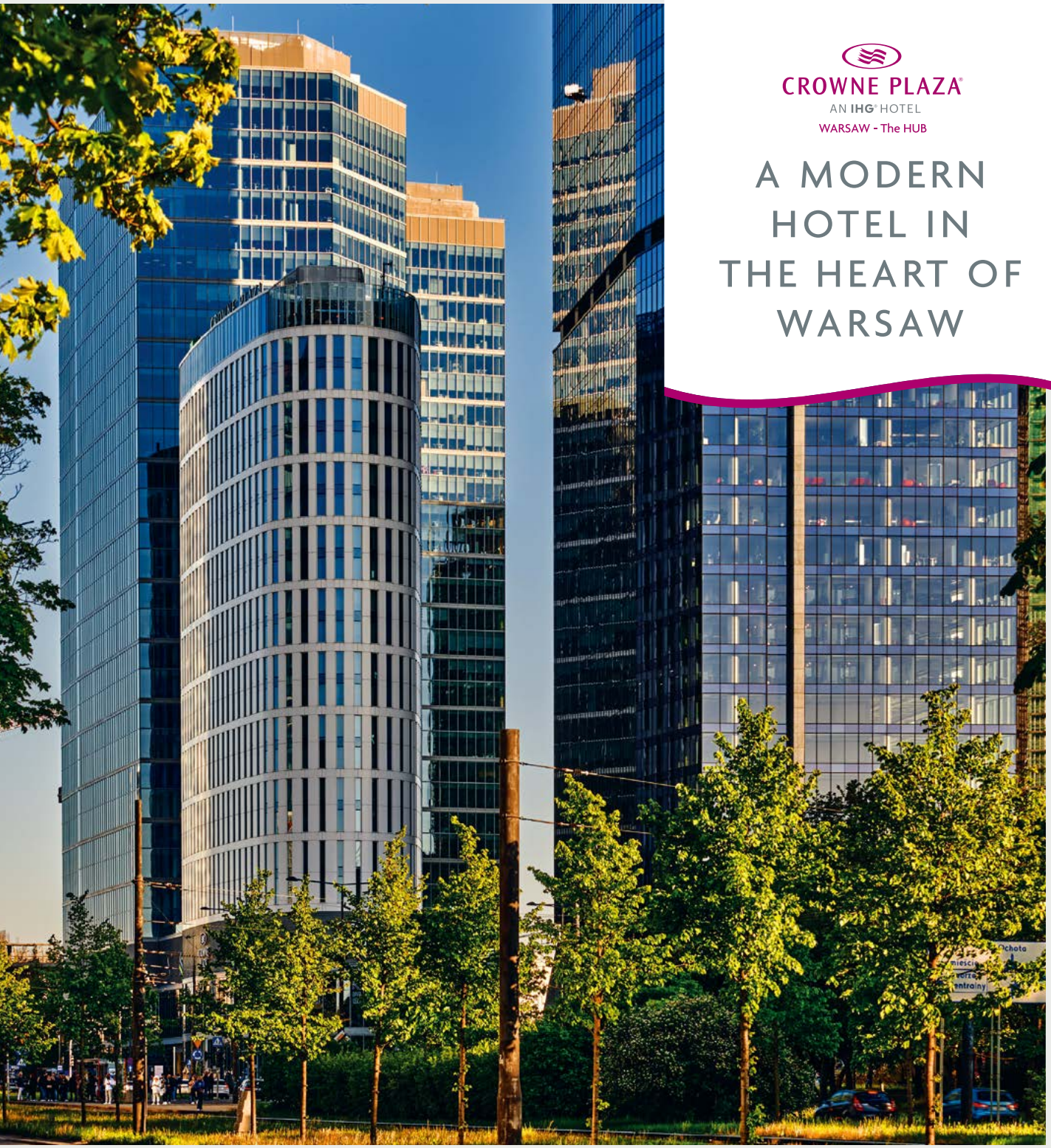
One of the things I like most about travelling is being able to wander aimlessly around narrow side streets. Trogir meets my needs perfectly. Compared to Split, it is more intimate and the old town covers a really small area. I enter the labyrinth of streets made of smooth, yellow stone, and see lots small pottery shops. Next, there are restaurants and cafes hidden deep in the courtyards, where Croatians sit at charming, small tables, deep in conversation, leisurely sipping coffee. My eyes are drawn to the doors and shutters of a light turquoise house with a red scooter standing in front of the entrance, and then to a fig tree growing in one of the restaurants. And when I look up, I see lines of snow-white laundry hanging between the buildings. These images resemble film frames, but for this brief moment they are for my eyes only.

One of the city's symbols is Kairos. This Greek god of the right moment (or missed opportunity) is very fast and can fly. He is depicted as bald, but with extremely lush bangs. Legend has it that if you catch Kairos by his locks, you will catch your moment of happiness. It was in Trogir that an extremely rare bas-relief depicting Kairos was found, a replica of which is exhibited in the monastery of St. Nicholas.

While walking around Trogir in search of my happy moment, I get to listen to a quartet singing the Dalmatian klapa. There is a long-standing, and still cultivated, tradition of singing a cappella here. This genre has its origins in liturgical singing, but people now sing about love, work and wine, or simply about life. Friends meet and sing for fun – needless to say, over good food. The Croatian klapa is so unique that it was included on the UNESCO Intangible Cultural Heritage List in 2012. The Dalmatian Klapa Festival has been held in the town of Omiš, near Split, in the summer months, since 1967. I listen carefully and the harmonious sounds put me in a rather nostalgic, romantic, and also summer mood – especially with good wine, dinner and nice company. ■



© GETTYIMAGES (2), SHUTTERSTOCK (5), ADOBE STOCK (2), ARCHIWUM PRYWATNE, M.P.



CROWNE PLAZA®
AN IHG® HOTEL
WARSAW - The HUB

A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW

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

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

IHG ONE REWARDS

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

1

2

3

poleca / as recommended by

Magdalena Pyszyńska

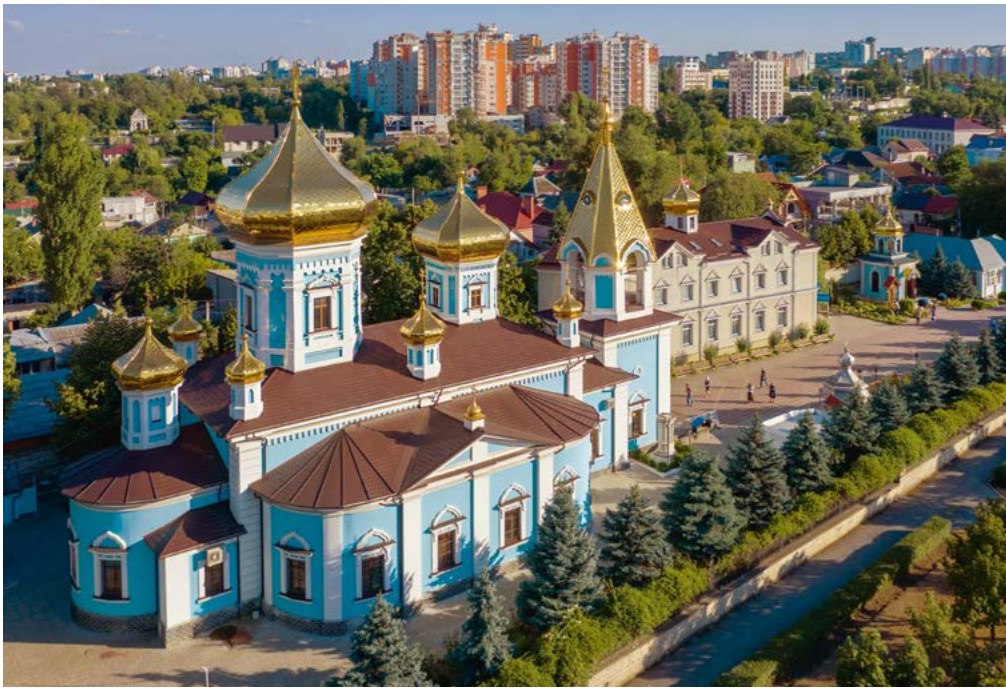
Pierwszy oficer
we flocie B787
B787 fleet first officer

Od 2015 r. jestem związana z PLL LOT, a od 2018 r. pilotuję samolot B787. Uwielbiam podróżować, poznawać kulturę i historię miejsca, które odwiedzam.
I've been involved with LOT Polish Airlines since 2015, and since 2018 I've been sitting at the controls of the B787. I love travelling, getting to know the culture and the history of the places I visit.

Mój Kiszyniów

MY CHISINAU

Kultura wina, znakomite jedzenie, zaskakująca architektura. Stolica Mołdawii może się wydawać niepozorna, ale zdecydowanie taka nie jest.
Wine culture, excellent food, surprising architecture. The capital of Moldova may seem inconspicuous, but that's definitely what it's not.



Nie przegap / Don't miss

KISZYNIOWSKIE NAJ BEST OF CHICINAU

Kiszyniów to miasto pełne zieleni, starych kamienic, wine barów i interesującej socrealistycznej architektury. Jest na tyle różnorodne, że każdy znajdzie tu coś dla siebie. Szczególnie warto zobaczyć: prawosławny sobór Narodzenia Pańskiego, parki miejskie, w których toczy się życie towarzyskie miasta, np. ten im. Stefana Wielkiego lub pełen fontann Valea Morilor. Nie sposób pominąć olbrzymiego bazaru Piata Centrala. To coś więcej niż bazar – to prawdziwa dusza miasta i najważniejsze źródło doskonałych mołdawskich produktów, m.in. suszonych owoców czy serów.
Chisinau is a city full of greenery, old tenement houses, wine bars and interesting socialist realist architecture. It is diverse enough to have something for everyone. What's particularly worth seeing are the Orthodox Cathedral of the Christ's Nativity, the parks where the city's social life takes place, e.g. Stephen the Great Central Park or Valea Morilor, which is full of fountains. It is impossible to miss the huge Piata Centrala bazaar. This is no mere street market - it is the soul of the city and the most important source of excellent Moldovan products, including dried fruit and cheese.

1. Jedną z atrakcji parku miejskiego La Izvor są trzy jeziora.
One of the attractions of La Izvor city park are three lakes.

2. Mamałyga, czyli kaszka kukurydziana to w Mołdawii zarówno samodzielne danie, jak i dodatek.
Mamaliga, or corn porridge, is both an independent dish and a side dish in Moldova.

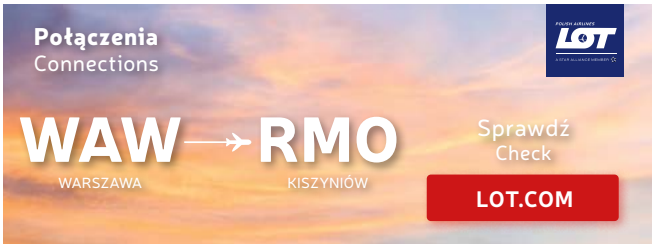
3. Sobór Narodzenia Pańskiego.
The Cathedral of Christ's Nativity.

HISTORIA I KRAJOBRAZY
HISTORY AND LANDSCAPE

Bliskie okolice Kiszyniowa także są interesujące. Ok. 50 km od miasta znajduje się Orheiul Vechi (Stary Orgiejów). To kompleks historyczno-archeologiczno-krajobrazowy z pozostałościami dawnego miasta i osad sięgających starożytności. Największą atrakcją są tu jednak wykute w skałach prawosławne klasztory. Miejsce to jest urokliwie położone na wzgórzach nad płynącą w kanionie rzeką Reut.
The area around Chisinau is also interesting. Approx. 50 km from the city there is Orheiul Vechi (Old Orhei). This is a historical, archaeological and landscape complex with the remains of an old city and settlements dating back to antiquity. The biggest attraction here, however, are the Orthodox monasteries carved in the rocks. This place is charmingly situated on the hills with the Reut River flowing in a canyon below.

Do Kiszyniowa warto się wybrać na Narodowy Dzień Wina obchodzony w pierwszy weekend października. W programie koncerty, darmowy transport do wielu winnic i setki trunków do spróbowania.

It is worth going to Chisinau for National Wine Day. This is celebrated on the first weekend of October. The program includes concerts, free transport to many vineyards, and hundreds of drinks to try.



NAJWIĘKSZE PIWNICE ŚWIATA
THE LARGEST CELLARS IN THE WORLD

W Mołdawii winorośl uprawia się od starożytności. Trzeba odwiedzić przynajmniej jedno z dwóch niezwykłych miejsc na przedmieściach Kiszyniowa. To państwowe winnice szczycące się największymi piwnicami na świecie: Cricova i Mileștii Mici. Wykute w wapiennych skałach piwnice mają odpowiednio 120 i 200 km tuneli, które zwiedza się samochodem (Mileștii Mici) lub elektrycznym meleksem (Cricova).
Grapevines have been cultivated in Moldova since antiquity. You must visit at least one of the two extraordinary places on the outskirts of Chisinau. These are state-owned vineyards boasting the largest cellars in the world: Cricova and Milestii Mici. The cellars carved in the limestone rocks have 120 and 200 km of tunnels respectively, which are best visited by car (Milestii Mici) or melex (Cricova).

Spróbuj / Taste it

CUSMA LUI GUGUTA

Ten deser o niezwykłym kształcie to ułożone w piramidkę naleśniki z wiśniami. Jego nazwa oznacza „czapkę Guguty" – bohatera mołdawskiej bajki, który ochronił mieszkańców swojej wioski pod dużą czapką. Ponadto w Mołdawii koniecznie spróbujcie plăcinty, czyli tradycyjnego placka z serem, na słodko lub na słono.
This unusually shaped dessert consists of pancakes with cherries arranged in a pyramid. Its name means "Guguta's hat". Guguta is the hero of a Moldovan fairy tale who gave shelter to the inhabitants of his village under a large hat. Moreover, in Moldova, be sure to try placinta, a traditional sweet or salty cheese pancake.

© SHUTTERSTOCK (2), ADOBE STOCK (4), ALAMY/BE&W, ARCHIWUM PLL LOT

Europejskie oblicze siedziby ZESPOŁU PIEŚNI I TAŃCA „Śląsk”

28 czerwca 2014 r dokonano symbolicznego przecięcia wstęgi w odnowionym Zespole Pałacowo - Parkowym w Koszęcinie. Dzięki funduszom z Unii Europejskiej otworzyła się nowa era w działalności Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk”. Wszystko za sprawą Projektu pn. „Rewitalizacja Zespołu pałacowo – parkowego w Koszęcinie w ramach tworzenia Śląskiego Centrum Edukacji Regionalnej – II i III etap”. Pałac i park zmieniły się nie do poznania, stając się wizytówką powiatu lublinieckiego i całego Śląska. Neoklasycystyczną budowlę z niewielkiego Koszęcina podniesiono do rangi europejskiej. Efekt jest imponujący!

W sumie rewitalizacja Zespołu Pałacowo - Parkowego w Koszęcinie trwała niemal dekadę. Koszt realizacji I etapu projektu to ponad 8,5 mln zł - 75% tej kwoty stanowiły środki unijne. Prace związane z II i III etapem projektu trwały od października 2011 do czerwca 2014. Nakładem ponad 40 mln złotych (w tym 24 mln współfinansowane przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, pozostała część ze środków budżetu Województwa Śląskiego) wykonano szeroki zakres prac remontowych zarówno w pałacu, jak i wokół niego.

Od momentu otwarcia obiektu po rewitalizacji odbywają się tu niezwykłe wydarzenia kulturalne dla wielotysięcznej widowni: m.in. Piknik Leśno-Łowiecki „Cietrzewisko”, Konkurs Tradycyjnego Powożenia o Trofeum „Śląska”, Międzynarodowy Festiwal Folklorystyczny, a także największa z imprez plenerowych - Piknik Artystyczny „Święto Śląska” – na który serdecznie Państwa zapraszamy także w tym roku. Poza galowym koncertem Zespołu „Śląsk” będzie można zobaczyć na scenie m.in. Julię Pietruchę, Ørganka, Kabaret „Czesuaf” czy Wiktora Waligórę. Nie można zapomnieć o działaniach edukacyjnych, a także o wielotysięcznej grupie zwiedzających siedzibę. Codziennie pałacowe korytarze przemierzają turyści, pragnący zobaczyć nowe, europejskie oblicze koszęcińskiego zabytku. Można bez wahania powiedzieć, że bramy siedziby Zespołu nieustannie pozostają otwarte.

THE EUROPEAN FACE OF THE “ŚLĄSK” SONG AND DANCE ENSEMBLE’S SEAT

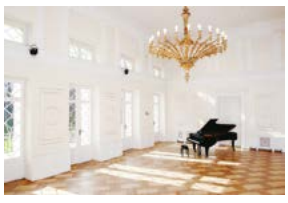
28 June 2014 saw the symbolic ribbon-cutting ceremony at the renovated Palace and Park Complex in Koszęcin. Funds from the European Union have ushered in a new era for the “Śląsk” Song and Dance Ensemble, with the project titled “Revitalisation of the Palace and Park Complex in Koszęcin as part of the creation of the Silesian Centre for Regional Education – Stages 2 and 3”. Both the palace and the park have undergone a sea change, turning into a showpiece for the district of Lubliniec and the whole of Silesia. The neo-classical edifice in the small town of Koszęcin has become a European landmark. The effect is spectacular!

The revitalisation of the Palace and Park Complex in Koszęcin took almost a decade in total. Stage 1 of the project is valued at more than PLN 8.5 million – 75 % of this amount was covered by EU funds. Work on Stages 2 and 3 of the project ran from October 2011 to June 2014. Over PLN 40 million (including PLN 24 million co-financed by the European Union from the European Regional Development Fund, with the rest from the Silesian Voivodeship’s budget) was spent on a broad range of renovation works both in and around the palace.

Since its opening after the revitalisation, the facility has been the venue for extraordinary cultural events for audiences of many thousands, such as the “Cietrzewisko” Forest and Hunting Picnic, the Traditional Horse Driving Competition for the “Śląsk” Trophy, the International Folklore Festival and the largest of the open-air events: the “Śląsk Festival” Artistic Picnic, to which you are cordially invited also this year. In addition to the gala concert of the “Śląsk” Ensemble, performances will be given by Julia Pietrucha, Ørganek, “Czesuaf” Cabaret, Wiktor Waligóra and others.

Mention should be made also of the educational activities and the many thousands of visitors to the premises. Every day, the palace is open to tourists who wish to see the new European face of the Koszęcin’s landmark. Indeed, it is safe to say that the gates of the complex are open all the time.

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



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

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

Słynna Skała Słonia i otaczająca ją pustynna dolina w okolicach miasta Al-Ula.
The famous Elephant Rock in the desert valley in the vicinity of the city of Al-Ula.

ARABIA SAUDYJSKA
SAUDI ARABIA

Starożytne miasta, rozległe pustynie z zachwycającymi formacjami z czerwonego piaskowca, oazami i kanionami, po których można bez końca wędrować. W tym kraju jest co podziwiać.

Ancient cities, vast deserts with stunning red sandstone formations, oases and endless canyons. There is a lot to admire in Saudi Arabia.

Powyżej: Stare Miasto znane jako Dira (w pobliżu Al-Ula w prowincji Medina) to dziś stanowisko archeologiczne. Znajdziemy tu starożytne budowle, których historia sięga około siedmiu wieków.
Above: The Old Town known as Dira (near Al-Ula in Medina Province) is today an archaeological site. It boasts ancient buildings whose history dates back about seven centuries.

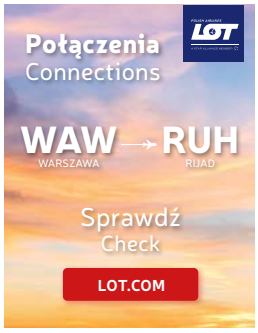
Po lewej: Klify, formacje skalne i oaza w 15-kilometrowym kanionie Wadi Disah. Organizowane są tu piesze wędrówki.
On the left: Cliffs, rock formations and an oasis in the 15-kilometer-long Wadi Disah canyon. You can enjoy a hiking tour here.

Skały na pustyni Ar-Rab al-Chali (na terytorium południowo-wschodniej Arabii Saudyjskiej).
Rock formations in the Rab al-Khali desert (in the territory of southeastern Saudi Arabia).

W Hegrze (20 km na północ od miasta Al-Ula) znajdują się m.in. dobrze zachowane grobowce nawet z I w. p.n.e.
In Hegra (20 km north of the city of Al-Ula) we'll find well-preserved tombs dating to the 1st century BC.

Powyżej: Słynna skarpa The Edge of the World (Jebel Fihrayn) – można się na nią dostać drogą 535 prowadzącą z Rijadu.
Above: The famous escarpment, The Edge of the World (Jebel Fihrayn) - you can reach it by road 535 from Riyadh.

Po prawej: Położony na północ od miasta Sakaka Zamek Zabal (ma ok. 900 lat). Zbudowano go na skale, prawdopodobnie na ruinach poprzedniej twierdzy.
Right: Located north of the city of Sakaka, Zabal Castle (approx. 900 years old) was built on a rock, probably on the ruins of a previous fortress.



© ADOBE STOCK (7)

Barwy ochronne

Camouflage

Na scenie przekraczam granice, których w życiu prywatnym nigdy bym nie przekroczyła, i wciąż uczę się kobiecości – mówi Margaret, z którą rozmawiamy o jej najnowszej płycie *Siniaki i cekiny*, przetrwaniu w show-biznesie oraz domu w Andaluzji.

"On stage, I cross boundaries that I would never cross in my private life and I am still learning femininity", says Margaret, with whom we talk about her latest album *Siniaki i cekiny* and the house in Andalusia.

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK**

PL

Siniaki i cekiny?
Fajny tytuł, prawda?

Zaczepny.
Wiesz, że lubię i szukam zaczepki (*śmiech*). A tak na poważnie, jestem już 10 lat na scenie. I echa moich wszystkich historii słychać w tych piosenkach. Ta płyta to przekrój tego, przez co przechodziłam przez ostatnią dekadę. Myślę o swojej zawodowej drodze nie tylko w kontekście momentów, w których było miło i fajnie, a ja miałam na sobie cekiny i byłam szczęśliwa. Zanim te chwile się wydarzyły lub tuż po nich, bardzo ciężko pracowałam i nieraz boleśnie pozbijałam sobie kolana. A potem znów były pióra i znów ból – odwieczne koło. Ale dzięki temu mogłam coś w sobie odkryć i znaleźć kolejną ścieżkę.

Płyta *Siniaki i cekiny*, na której śpiewasz, że nic nie jest pewne i miewasz noce bez snów oraz że wciąż nosisz w sobie dziewczynkę, to Twój pamiętnik?
W jakimś sensie na pewno. Zaczynałam od popu, który wpadał w ucho, był lekki. Teraz jestem dojrzalsza i jako kobieta, i jako artystka. Dlatego szukam drugiego dna i po kolejnych wycieczkach do hip-hopu chcę wybrzmieć inaczej, powiedzieć coś więcej, rozłożyć swoje stany na czynniki pierwsze, ale nie zabić przy tym vibe'u.

À propos stanów, w piosence *Daleka północ* śpiewasz, że refleksje wyszły na mróz, a ty szukasz barw.
Jestem meteopatką. Pogoda bardzo wpływa na moje życie i postrzeganie rzeczywistości. M.in. dlatego wspólnie z Piotrkiem (partner artystki – red.) kupiliśmy dom w Andaluzji. Pamiętam, że ta piosenka powstała, kiedy jadąc samochodem, przecinałam gęstą mgłę. Była zima, przed godz. 14.00, a panował prawie mrok. I chociaż tego dnia nic złego się nie stało, byłam przygnębiona. Z kolei pomysł na utwór *Mała ja*, o którym wspomniałaś w poprzednim pytaniu, urodził się podczas lektury jednej z książek. Czytałam o metodzie polegającej na tym, że psycholog prosi pacjenta o wyobrażenie sobie jakiegoś pokoju i opisanie go. A zazwyczaj kolory odpowiadają za emocje. Ja wyobraziłam sobie biały pokój, a biel oznacza żal. I dostrzegłam tę małą

ENG

Bruises and sequins?
A cool title, isn't it?

Feisty.
You know that I like to provoke (laughs). But joking aside, I've been on stage for 10 years. And my history is reflected in these songs. This album is a cross-section of what I've been going through over the last decade. I think about my professional path not only in the context of moments that were nice and cool and I wore sequins and was happy. Before or right after those moments, I worked very hard and would often stumble and fall. And then there were feathers and then pain again - the eternal circle. Yet, these experiences allowed me to discover something in myself and find a different path.

Is the album *Siniaki i cekiny (Bruises and sequins)*, where you sing that nothing is certain and that you have dreamless nights and that you still carry a little girl inside, your diary?
In some sense, yes. I started with pop that was catchy and light. Now I am more mature both as a woman and as an artist. That's why I look for hidden meanings. And after all my forays into hip-hop, I wanted to sound different, to say something more, to break down my states of mind into their prime factors, but without killing the vibe.

Speaking of states of mind, in the song *Daleka Północ (Far North)* you sing that reflections are out in the frost and that you are looking for colours.
I am a meteopath. The weather greatly affects my life and perception of reality. That's why Piotrek (the artist's partner – ed.) and I bought a house in Andalusia. This song was written when I was driving through thick fog. It was going on 2:00 p.m. on a winter's day, and it was almost dark. And although nothing bad had happened that day, I was feeling really down. And the idea for the song *Mała ja (Little me)*, which you mentioned in the previous question, was born while reading a psychology book. I read about a method that involves the psychologist asking the patient to imagine a room and then describe it. And colours are usually responsible for emotions. I imagined a white room, and white means grief. And I saw this little girl

Ciało i ubiór traktuję jako manifestację, rodzaj sztuki. Dlatego w strojach szukam brzydoty, dziwności, czegoś.

I treat my body and clothes as a manifestation, a type of art. That's why I look for ugliness, strangeness, a certain "something" in the clothes I choose.

dziewczynkę, którą noszę w sobie. I te wszystkie żale, które już udało mi się przepracować. Dziś skupiam się na pilnowaniu, by temu wewnętrznemu dziecku stawiać granice.

Co nauczyło Cię 10 lat w show-biznesie?
Wskoczyłam tam błyskawicznie i na głęboką wodę. Moja naiwność została jednak szybko wykorzystana, dlatego miałam etap zamknięcia w sobie i poczucia, że świat jest zły i nie można nikomu ufać. Postawiłam mur. Dziś już wiem, że on nie sprawił, że czułam się bezpieczniej. Ale to była moja droga do odnalezienia jakiejś prawdy o sobie, do wolności i szczęścia. Brzmię naiwnie, ale dzisiaj uważniej słucham intuicji, daję ludziom szanse, bo wiem, że każdy ma dobre intencje, nawet jeśli nam wydaje się inaczej. Każdy chce dobrze, oczywiście czasem tylko dla siebie. Ale akceptuję to. A że mam łagodną naturę – pewnie nie raz jeszcze dostanę po głowie.

Łagodną naturę? W teledyskach, mediach, na scenie bywasz drapieżna, wręcz wyzywająca. Te kostiumy to Twoje barwy ochronne? Kreacja?

that I carry inside me. And all the regrets that I had already managed to deal with. Today, I focus on making sure that I set boundaries for this inner child.

10 years in show business. What has it taught you?
I dived straight into the deep end. However, my naivety was quickly exploited, and so I went into a phase of withdrawing into myself and feeling that the world was evil and that I couldn't trust anyone. I put up a wall. Today, I realise that it didn't make me feel safer. But it was my way of finding some truth about myself, a path to freedom and happiness. I know I sound naive, but today I listen to my intuition more carefully, I give people chances, because I know that everyone has good intentions, even if we think otherwise. Everyone wants what's best, sometimes only for themselves, obviously. But I accept it, and since I have a gentle nature, I will probably get my butt kicked more than once.

Gentle nature? In your music videos, the media, and on stage, you can be predatory, even defiant. Are the costumes your protective colours? A creation?

Ta płyta to przekrój tego, przez co przechodziłam przez ostatnią dekadę. Kiedy byłam szczęśliwa, ale też boleśnie poobijana.

This album is a cross-section of what I've been going through over the last decade. When I was happy, but also when I would stumble and fall.

Skończyłam szkołę projektowania, bo moda zawsze mnie fascynowała. Ciało i ubiór traktuję jako manifestację, rodzaj sztuki, którą lubię się bawić. Dlatego w strojach, które wybieram, szukam brzydoty, dziwności, czegoś. Oczywiście nikogo nie namawiam, by tak się ubierał, kiedy idzie do warzywniaka. Np. w teledysku do *Hot Like Summer*, w którym zmysłowo tańczę – to nie jestem ja, czyli Małgorzata Jamroży. To jest dziewczyna, którą chciałabym być. Chowam się wtedy za Margaret i dzięki niej przekraczam własne granice, odważam się na różne rzeczy. Odkrywam kobiecość i seksualność, staram się z nimi układać.

***Hot Like Summer* nagrałaś z Alvaro Solerem, *Miłego lata* – we wspomnianej Andaluzji, w Peru wzięłaś symboliczny ślub z Piotrem, śpiewasz po angielsku. Prawdziwa obywatelka świata…**
Dorastałam w Ińsku – to mała miejscowość niedaleko Szczecina. Moi rodzice nie pochodzą stamtąd, po prostu tam się osiedlili, dlatego nie mam wdrukowanego lokalnego patriotyzmu. Odkąd pamiętam, otaczała mnie społeczność napływowa, ludzie stale się zmieniali, jedni wyjeżdżali,

I graduated from design school because fashion had always fascinated me. I treat my body and clothes as a manifestation, a type of art that I like to play with. That's why I look for ugliness, strangeness, a certain "something" in the clothes I choose. Of course, I don't encourage anyone to dress like that when going to the grocery store. For example, that's not Małgorzata Jamroży dancing sensually in the music video for *Hot Like Summer*. That's the girl I'd like to be. So, I hide behind Margaret and she lets me cross my own boundaries and dare to do different things. I discover my femininity and sexuality and try to get along with them.

You recorded *Hot Like Summer* with Alvaro Soler, *Miłego lata* in Andalusia. You had a symbolic wedding with Piotr in Peru, you sing in English. A real citizen of the world.
I grew up in Ińsko - a small town near Szczecin. My parents don't come from there, they just settled there, so I don't have any local patriotism imprinted in me. For as long as I can remember, I have been surrounded by an immigrant community, people were constantly changing, some were coming, others

inni się sprowadzali. Chyba i ja nigdy nie zapuściłam tam korzeni. Od zawsze rwało mnie dalej. Ale paradoksalnie czym jestem dalej, tym mocniej zauważam swoją polskość. Doceniam ją i lubię. Kiedy mieszkam w Hiszpanii, a przenosimy się tam na okres jesienno-zimowy, brakuje mi nadwiślańskiej pracowitości, lojalności, hardości. Mamy oczywiście parę cech do poprawy, m.in. niewiarę w siebie, która prowadzi do kompleksów. I wielokrotnie słyszałam, że Polacy nie są uprzejmi – otóż są, ale... latem, kiedy świeci słońce. Nasze warunki pogodowe są bardzo trudne i bynajmniej nie chodzi o zimno. Tylko o tę witaminę D.

W Andaluzji czujesz się już u siebie?
Wstaję rano i widzę z okna Gibraltar. Codziennie rano na śniadanie i kawę chodzę do lokalnego baru na plaży. Wita mnie tam ta sama starsza pani i zawsze mówi: *¡Hola! Cómo siempre?* A ja odpowiadam: *Sí, Sí, cómo siempre!* (pol. To, co zwykle). Ten lokalny klimat sprawia, że tak – czuję, że jestem u siebie.

Dlaczego Hiszpania?
Bardzo ciekawi mnie złożona kultura tego kraju, lubię jego język, którego się intensywnie uczę. Sporo słucham latynoskiej muzyki. My Polacy mamy też podobny do Hiszpanów temperament. I to wciąż Europa, czyli jest blisko – dzięki pomocy znajomych pakujemy nasze cztery psy oraz kotkę Limę i wyjeżdżamy. Zwierzaki kochają tam być, zwłaszcza Lima – jest wprost zachwycona plażą. Całymi dniami wygrzewa się na słońcu. Chyba też go potrzebuje.

Tam nagrywałaś teledysk do singla *Miłego lata*. Chociaż ten klip szczególnie słoneczny nie jest...
(*śmiech*) nie uwierzysz! Podczas dwóch dni zdjęciowych akurat naleciał piach z Sahary i zrobiło się całkiem szaro. Ale nadrabiamy imprezą i klimatem. To jest typowy YOLO teledysk.

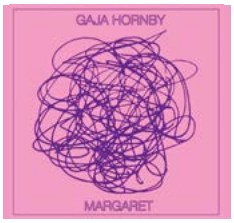
YOLO (you only live once) teledysk?
Mam w swojej karierze dwa typy teledysków. Pierwszy to poważne produkcje ze scenariuszem, całą dużą ekipą. A drugi, to YOLO – na realizację

were going. I guess I never put down roots there either. I've always wanted to expand my horizons. But paradoxically, the more I roam, the more I notice my Polishness. I appreciate and like it. When I stay in Spain, and we move there for the autumn and winter, I miss the Vistula's diligence, loyalty and hardiness. Of course, we have a few features that are nothing to be proud of, such as a lack of self-confidence, which leads to hangups. And I have often heard it said that Poles are not polite - well, they are, but... in the summer, when the sun is shining. Our weather conditions can be very trying. It's not about the cold so much as the lack of vitamin D.

Do you feel at home in Andalusia?
I get up in the morning and see Gibraltar from the window. Every morning, I go to the local beach bar for breakfast and coffee. The same old lady greets me there and always says: Ola! Como siempre? And I answer: Si Si como siempre! (in English: nothing new). This local atmosphere makes me feel like I'm at home.

Why Spain?
I am very curious about the complex culture of this country, I like its language, which I am learning intensively. I listen to a lot of Latin music. Polish and Spanish people have a similar temperament. And it's still Europe, so it's not too far away. Our friends help us pack up our four dogs and our cat, Lima, and we head off to Spain. The animals love being there, especially Lima - she is absolutely delighted with the beach. She basks in the sun all day long. I guess she needs the sun too.

You recorded the music video for the single Miłego lata in Spain, but it doesn't come across as all that sunny.
(laughs) You're not going to believe this! During the two days of shooting, sand came up from the Sahara and it became quite grey. But we made up for it with the party and the atmosphere. It was a typical YOLO music video.



Dyskografia Margaret to sześć albumów studyjnych: *Add the Blonde* (2014), *Just the two of us* (2015) z Mattem Duskiem, *Monkey Business* (2017), *Gaja Hornby* (2019), *Maggie Vision* (2021) oraz *Siniaki i cekiny* (2024). Margaret's discography includes six studio albums: *Add the Blonde* (2014), *Just the two of us* (2015) with Matt Dusk, *Monkey Business* (2017), *Gaja Hornby* (2019), *Maggie Vision* (2021) and *Siniaki i cekiny* (2024).

OSTOJA
CHOBIENICE

Sielankowe WAKACJE

od 273 zł/os./noc*

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

takich klipów zabiera się nie tylko team profesjonalistów, ale też przyjaciół. I urządza się imprezę – jest dużo zabawy, śmiechu, memów i spontaniczności. *Miłego lata* nagrywaliśmy w Tarifie. Mieliśmy zaplanowane ujęcia z mojej lekcji kite'a. Na miejscu okazało się, że wiatr umarł, wszyscy kite'owcy, którzy mieli być naturalną scenerią, zawinęli się do domów, zostały tylko krowy. I to one zagrały w teledysku. Mimo że nie ma w nim słońca, moim zdaniem czuć klimat tamtego letniego spotkania. Owszem, występuję sama, ale czuję vibe moich przyjaciół, którzy ze mną tam byli, rozśmieszali mnie, dawali swoją energię.

Twoim partnerem jest muzyk Kacezet, wspólnie często pracujecie. To chyba nie jest łatwe, kiedy sprawy prywatne krzyżują się z zawodowymi?

Nie jest, stale nad tym pracujemy. Nauczyliśmy się wyznaczać zasady i jasno ustalać: np. czy w danym momencie Piotrek jest producentem w moim projekcie, w którym ja decyduję, czy Piotrek zaprasza mnie do swojego, w którym mam mu pomóc zrobić piosenkę dla kogoś innego. I wtedy on decyduje, on bierze odpowiedzialność. Nigdy nie miałam problemu z przesiadką na tylne siedzenie, po prostu wkładam wtedy ego do torebki. Co nie znaczy, że milczę, kiedy nie podoba mi się wokal lub coś innego (*śmiech*). Ale się nie upieram – bo na końcu nie chodzi o rację. Lubimy wspólnie pracować, inspirujemy się, cenimy nasze zdanie. Mamy też taki rytuał, że kręcimy globusem, na oślep stopujemy kulę i sprawdzamy, czego słucha się w jakimś miejscu na świecie. Ostatnio przerabialiśmy Chiny – za Chiny ludowe nie mogliśmy przejść przez ichnie smutne ballady. Ale za to wkręciliśmy się muzykę afrykańską.

Przed Tobą letnia trasa i koncert na Open'erze.

Tak! Bardzo się jaram – po raz pierwszy podczas solowego koncertu powiem: „Cześć Open'er!". À propos trasy, tym razem nie chodzi o pióra i konfetti, nie będę się zasłaniać za show. Teraz chodzi tylko o mnie. Intensywnie się przygotowuję, pracuję nad głosem, codziennie biegam po lesie w okolicach naszego domu pod Warszawą. Seria takich koncertów to spory wysiłek, muszę być gotowa. ■

YOLO (you only live once) video?

I've made two types of music videos in my career. The first are serious productions with a script and a large crew. And the second ones are yolo. You bring your friends along to make these. And you throw a party - there is a lot of fun, laughter, memes and spontaneity. We recorded *Miłego dnia* in Tarifa. We had planned shots of my kite lesson. Once we got there, the wind died down, and all the kite surfers who were supposed to be the backdrop had gone home. Only the cows stuck around. And so it was the cows that starred in the video. Even though there is no sun there, in my opinion you can feel the atmosphere of that summer meeting. I might have performed alone, but I felt the vibe of my friends who were there with me, made me laugh, and gave me their energy.

Nie zapuściłam tu korzeni. Od zawsze rwało mnie dalej. A czym jestem dalej, tym mocniej doceniam swoją polskość.

I guess I never put down roots here either. I've always wanted to expand my horizons. But the more I roam, the more I appreciate my Polishness.

Margaret

polska piosenkarka, kompozytorka i autorka tekstów. Laureatka wielu nagród muzycznych, m.in. MTV Europe Music Awards, Kids' Choice Awards. Zdobyła też wiele nominacji, m.in. do Fryderyków.
Polish singer, composer and songwriter. Winner of many music awards, including: MTV Europe Music Awards and Kids' Choice Awards. She's also won many nominations, e.g. to the Fryderyki Awards.

Your partner is the musician Kacezet, and you often work together. It can't be easy when private matters interfere with professional ones.

It's not, and we're constantly working on it. We've learned to set rules and clearly determine e.g., when Piotrek produces a project of mine, but I have the final say, or when he invites me to his project, in which I help him make a song for someone else, but he decides, he takes responsibility. I've never had a problem with taking a backseat, I just put my ego aside. That doesn't mean that I stay silent when I don't like the vocals or something else (laughs). But I don't push it - because in the end it's not about being right. We like working together, we inspire each other, we value each other's input. We also have a ritual where we spin the globe, stop at some random place and check what is being listened to there. Recently we've been discussing China – and we could not get through their sad ballads. But we did get into African music.

A summer tour and a concert at the Open'er are ahead of you.

Yes! I'm very excited - for the first time, on stage, I'll say: Hello Open'er! Speaking of the tour, this time it's not about feathers and falling confetti, I won't hide behind the show. Now it's all about me. I'm working hard, I'm working on my voice, I go running in the forest near our house outside Warsaw every day. A series of such concerts is quite an effort. I have to be fired up. ■

© KAROL MAŁECKI DLA SONY MUSIC ENTERTAINMENT POLAND

JBL by HARMAN

XTREME4

PL.JBL.COM

CZAS ZACZĄĆ ŻYĆ PRZEBOJEM!

Przenośny, wodoodporny głośnik z donośnym dźwiękiem **JBL Pro** i wygodnym paskiem na ramię. Nawet do **24 godzin pracy** oraz 6 dodatkowych godzin z **Playtime Boost**. Funkcja **Auracast™** pozwala na połączenie wielu głośników. Technologia **AI Sound Boost** analizuje na bieżąco sygnał, z algorytmem sztucznej inteligencji przewidującym ruch głośnika i dostosowującym jego parametry. Wymienny akumulator (sprzedawany oddzielnie) i funkcja szybkiego ładowania (10 min. ładowania = 2 godz. pracy). Wykonany częściowo z materiałów pochodzących 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.

Bluetooth® V 5.3

IP67

24

KOSMOS BIORÓŻNORODNOŚCI

A COSMOS OF BIODIVERSITY

To w oceanach powstało życie, a dziś są one skarbnicą niezwykłej różnorodności biologicznej. Kształtują klimat naszej planety i stanowią dom dla milionów gatunków.

Life originated in the oceans, and today they are a treasure trove of extraordinary biodiversity. They shape our planet's climate and are home to millions of species.

tekst / by
MAGDALENA RUDZKA

Ukwiał z grupą błazenków w wodach wokół Malediwów.
A sea anemone with a school of clownfish around the Maldives.

Żółw zielony – jeden z mieszkańców Wielkiej Rafy Koralowej u wybrzeży Australii.
The green turtle - one of the inhabitants of the Great Barrier Reef off the coast of Australia.

PL

„Chciałbym, żeby świat był dwa razy większy i w połowie jeszcze nieodkryty" – stwierdził kiedyś David Attenborough, najsłynniejszy chyba przyrodnik naszych czasów. Patrząc na pokrywające 80 proc. powierzchni naszej planety oceany, można stwierdzić, że właściwie tak właśnie jest. Dopiero poznajemy niezwykłą bioróżnorodność i mnogość oceanicznych i morskich ekosystemów. Uczymy się o ich roli w ewolucji i podtrzymaniu życia na Ziemi. Średnio odkrywamy 2332 nowe gatunki morskich organizmów rocznie. I tylko jedno jest pewne: odkrycia związane z życiem podwodnym i jego globalną rolą prędko się nie skończą.

WIELOBARWNE KOMINY

Samo powstanie życia, choć wciąż pozostaje w sferze hipotez, nastąpiło najprawdopodobniej w wodzie. Dwie dobrze uzasadnione teorie mówią, że stało się to w wodzie morskiej, w pobliżu tzw. białych i czarnych kominów hydrotermalnych, ok. 3 mld lat temu. Kominy hydrotermalne to gorące źródła występujące w oceanicznym dnie, przeważnie na styku wielkich płyt tektonicznych tworzących skorupę ziemską. Wydobywająca się z nich pełna minerałów woda ma temperaturę nawet ponad 400 st. C. Minerały te z biegiem czasu tworzą wysokie struktury przypominające różnokolorowe komi-

2300

Tyle kilometrów długości liczy sobie Wielka Rafa Koralowa, największy system raf na świecie. Leży wzdłuż północno-wschodniego wybrzeża Australii.
This is how long the Great Barrier Reef, the largest reef system in the world, is. It lies along the northeastern coast of Australia.

7966

Na tylu metrach pod wodą sfilmowano w 2008 r. najgłębiej żyjące, nieznane wcześniej nauce ryby.
This is the depth at which the deepest living fish, previously unknown to science, were filmed in 2008.

60

Największe jak dotąd odkryte kominy hydrotermalne osiągają właśnie tyle metrów wysokości.
The largest hydrothermal vents discovered so far reach that many meters in height.

ENG

"I just wish the world was twice as big and half of it was still unexplored" is what David Attenborough, perhaps the most famous naturalist of our times, once said. However, when we look at the oceans, which cover 80 percent of our planet's surface, we may well conclude that this is actually the case. We are just learning about the extraordinary biodiversity and sheer multitude of ocean and marine ecosystems, and their role in the evolution and maintenance of life on Earth. On average, we discover 2,332 new species of marine organisms per year. And these discoveries related to underwater life and its global role are not going to end soon.

COLOURFUL CHIMNEYS

The origin of life, although still hypothetical, most likely occurred in water. Two well-founded theories say that it happened in seawater, near the white and black hydrothermal vents, approximately 3 billion years ago. Hydrothermal vents are hot springs found on the ocean floor, usually at the junctions of the great tectonic plates that make up the Earth's crust. The water that comes out of them is full of minerals and its temperature can be to over 400 degrees Celsius. Over time, these minerals create tall structures resembling colourful chimneys. The first formations of this type were only discovered in 1979. Since then, life has been observed flourishing around them, in complete darkness, without oxygen and

Kształt pławikonika australijskiego, podobny do wodorostów, umożliwia tej rybie zlanie się z otoczeniem.
The seaweed-like shape of the Australian flatfish allows the fish to blend in with its surroundings.

MORSKIE FARMY WIATROWE NA BAŁTYKU POPRAWIĄ BEZPIECZEŃSTWO ENERGETYCZNE POLSKI

OFFSHORE WIND FARMS IN THE BALTIC SEA WILL IMPROVE POLAND'S ENERGY SECURITY

*Jestem przekonana, że polskie koncerny multienergetyczne mogą widzieć w OX2 solidnego partnera, który nie stanowi dla nich konkurencji, może zaoferować synergie i niższe koszty dzięki efektowi skali, a dzięki latom praktyki potrafi terminowo realizować inwestycje – mówi **Katarzyna Suchcicka**, prezes OX2 Polska.*

*I am sure that Polish multiutility companies can see OX2 as a reliable partner which does not compete with them. In OX2 we can offer synergies, lower costs through economies of scale and, thanks to years of practice, realization of investments in time – says **Katarzyna Suchcicka**, CEO OX2 Poland.*

Eksperci są zgodni, że potencjał mocowy polskiego offshore'u jest ogromny. Terminowa i sprawna realizacja projektów poprawi bezpieczeństwo Polski. Pomocni dla polskich spółek skarbu państwa mogą okazać się doświadczeni, zagraniczni partnerzy np. lider zielonej transformacji, szwedzki OX2, który już dziś rozwija najwięcej morskich farm wiatrowych na Morzu Bałtyckim o łącznej mocy 26 GW.

Najwięksi deweloperzy OZE (Odnawialnych Źródeł Energii) zapewniają wiedzę techniczną i optymalizację kosztów dzięki doświadczeniu w sektorze offshore. Poprzez rozwijanie innych morskich farm wiatrowych na Morzu Bałtyckim, są oni w stanie łączyć łańcuchy dostaw i usług, co może zoptymalizować koszty inwestycji. Inwestorzy cenią OX2 za elastyczność, szybki proces decyzyjny i najnowsze technologie.

Experts agree on the enormous Poland's offshore power potential. The timely and efficient implementation of projects will improve the security of Poland. Experienced foreign partners can be helpful for Polish State-Owned Companies. Sweden's OX2 – leader in green transition is such an example, developing already the most offshore wind farms in the Baltic Sea with a total capacity of 26 GW.

The biggest developers of RES (Renewable Energy Sources) can offer technical expertise and cost optimization thanks to their experience in the offshore sector. Developing other offshore wind farms in the Baltic Sea, they are able to combine supply and service chains, which can optimize investment costs. Investors value OX2 for flexibility, fast decision-making and proven technology.

ny. Pierwsze tego typu twory odkryto dopiero w 1979 r., w kolejnych latach okazało się, że wokół nich, w kompletnej ciemności, bez tlenu i w wysokiej temperaturze, kwitnie życie. Począwszy od bakterii i innych mikroorganizmów (np. archeonów), wokół kominów hydrotermalnych żyją ogromne wieloszczety, widłonogi, małże, ślimaki, krewetki, ośmiornice i wreszcie ryby – cały łańcuch pokarmowy. Lokalne mikroorganizmy nie oddychają tlenem i nie potrzebują światła – wysunięto więc hipotezę, że są podobne do pierwszych form życia na Ziemi.

OSOBNE MIKROŚWIATY

Najlepiej poznanym i najbardziej bioróżnorodnym morskim środowiskiem są rafy koralowe. Ale w oceanach kwitnie jeszcze kilka wielkich ekosystemów: lasy namorzynowe, łąki podwodne, lasy wodorostów, estuaria i laguny, strefy pływów i słone bagna. To wszystko środowiska przybrzeżne. Osobne mikroświaty rozwinęły się w otwartym oceanie, w tym m.in. ekosystem przy powierzchni wody oraz głębinowy i denny. Każdy z nich to zadziwiające bogactwo gatunków zwierząt, roślin i mikroorganizmów.

Rafy koralowe zajmują tylko 0,1 proc. morskiego dna, ale żyje wokół nich aż 25 proc. wszystkich gatunków. Są do-

Lasy namorzynowe (powyżej) porastają większość zwrotnikowych wybrzeży morskich.

Mangrove forests (above) cover most tropical seacoasts.

at high temperatures. The entire food chain, starting with bacteria and other microorganisms (e.g., archaea), through huge polychaetes, copepods, mussels, snails, shrimps, octopuses and finally fish, live around hydrothermal vents. Microorganisms do not breathe oxygen and do not need light - so it has been hypothesized that they are similar to the first forms of life on Earth.

SEPERATE MICROWORLDS

The best-known and most biodiverse marine environments are coral reefs. But several other great ecosystems thrive in the oceans: mangrove forests, sea meadows, kelp forests, estuaries and lagoons, intertidal zones, and salt marshes. These are all coastal environments. Separate microworlds have developed in the open ocean, such as the ecosystem at the water surface and the deep-sea and seabottom ecosystems. Each of them contains an astonishing wealth of animal, plant and microorganism species.

Coral reefs occupy only 0.1 percent of the seabed, but as much as 25% of all species live around them. They are the domain of warm and shallow waters. Reefs are usually found in water up to 50 m deep and whose temperature does not drop below 18 degrees. A reef is a type of rock formed from the skeletons of various reef-forming organisms. Contrary to appearances, these are not only corals, but also foraminifers, molluscs, bryozoans, sponges and clams.

Powyżej: ryba z rodzaju *Acanthemblemaria* ukrywa się wewnątrz koralowca w Morzu Karaibskim.
Above: a fish of the genus *Acanthemblemaria* hiding inside a coral in the Caribbean Sea.

Po prawej: cętkowany ślimak *Cyphoma gibbosum*.
Right: spotted snail *Cyphoma gibbosum*.

THAMES BRITISH SCHOOL

THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

INTERNATIONAL SCHOOL

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

Cambridge Assessment International Education
Cambridge International School

Diploma Programme

meną ciepłych i płytkich wód. Powstają przeważnie do głębokości 50 m, w wodach, których temperatura nie spada poniżej 18 st. Rafa to rodzaj skały utworzonej ze szkieletów różnych organizmów rafotwórczych. Wbrew pozorom nie są to tylko koralowce – także otwornice, mięczaki, mszywioły, gąbki i małże. Środowisko rafy to prawdziwy raj dla morskich organizmów – jest tu nie tylko ciepło i słonecznie, ale i pod dostatkiem pokarmu zarówno dla roślinożerców, jak i drapieżników, a morskie fale i prądy są łagodzone przez skały rafy działające niczym falochron. Najstarsze rafy koralowe mają ponad 500 mln lat, a niektóre z koralowców (np. *Oculina*) mogą żyć setki lat, rosnąc tylko kilka milimetrów rocznie. Same koralowce są parzydełkowcami – krewniakami meduz. W znakomitej większości są bardzo małymi osiadłymi polipami tworzącymi ogromne kolonie. Żywią się zooplanktonem – maleńkimi organizmami żyjącymi w toni wodnej. Większe koralowce potrafią jednak polować, używając do tego celu swoich parzydełek. Współcześnie znamy ok. 7,5 tys. gatunków koralowców. Te z rodzaju *Leiopathes* uważane są za rekordzistów długowieczności w świecie zwierząt: potrafią żyć 4,2 tys. lat.

WRAŻLIWE ŚRODOWISKO

Wokół raf koralowych żyje ponad 4 tys. gatunków ryb, a w sumie (jak mówią badania) około miliona gatunków różnych organizmów. Według szacunków firmy Resource Watch od raf koralowych, bardziej i mniej bezpośrednio, zależy byt ponad miliarda ludzi. Niestety to także środowisko niezwykle wrażliwe, m.in. na zmiany klimatyczne. Już kilka tygodni wyższej niż zwykle temperatury wody może doprowadzić do tzw. blaknięcia raf. To proces zamierania glonów żyjących w symbiozie z koralowcami. Sposobów ochrony raf koralowych jest na szczęście dużo, np. wszystkie gatunki koralowców są objęte międzynarodową ochroną w ramach tzw. Konwencji Waszyngtońskiej. Prowadzi się też szkółki koralowców, czyli sztuczne podwodne hodowle. Fragmenty kolonii szczepi się później na uszkodzonych rafach. Czy ochronimy rafy? Oby. ■

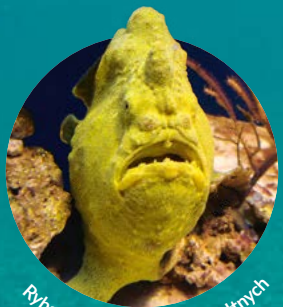
PODWODNE OSOBLIWOŚCI

UNDERWATER PECULIARITIES

Ocean, a szczególnie rafy koralowe, to dom dla najdziwniejszych i najoryginalniej ubarwionych organizmów na Ziemi. Oto niektóre z nich.
The ocean, and especially coral reefs, is home to the strangest and most uniquely coloured organisms on Earth. Here are some of them.

Graniec koralowy
Coral Grouper

Krab strzałkowy *Stenorhynchus seticornis*
Arrow crab *Stenorhynchus seticornis*



Ryba z rodziny żabnicokształtnych
A fish from the anglerfish family

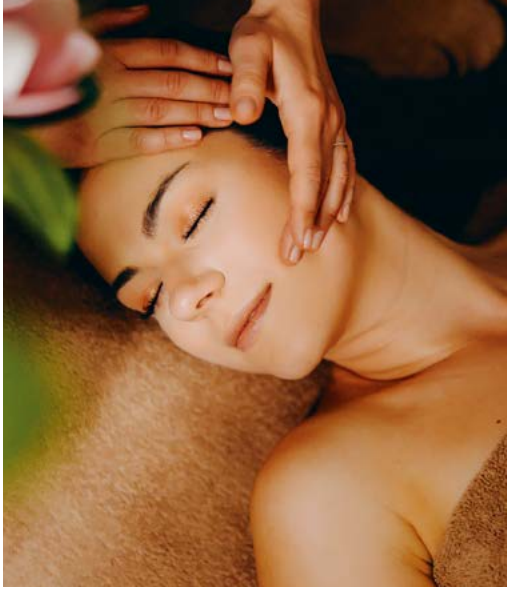
The reef environment is a real paradise for marine organisms - it is not only warm and sunny, but there's also plenty of food for both herbivores and predators, and sea waves and currents are softened by the reef rocks, which act like a breakwater. The oldest coral reefs are over 500 million years old, and some corals (e.g. Oculina) can live for hundreds of years, growing only a few millimetres per year. The corals themselves are cnidarians - relatives of jellyfish. The vast majority of them are very small sessile polyps that form huge colonies. They feed on zooplankton - tiny organisms living in the water column. However, larger corals can hunt using their stingers. Today, we know about 7,500 species of corals. Those of the genus Leiopathes are considered to be record holders for longevity in the animal world: they can live for 4,200 years.

SENSITIVE ENVIRONMENT

There are over 4,000 species of fish living around coral reefs, and (according to research) around a million species of various organisms. According to Resource Watch estimates, over a billion people depend on coral reefs, more or less directly. Unfortunately, these environments are also extremely sensitive to e.g., climate change. Just a few weeks of higher water temperatures can lead to bleaching. This is cause by the death of algae living in symbiosis with corals. Fortunately, there are many ways to protect coral reefs. For instance, all coral species are internationally protected under the Washington Convention. There are also "coral nurseries", i.e. artificial underwater farms. Fragments of the colony are later grafted onto damaged reefs. Can we protect the reefs? Hopefully. ■

Niektóre koralowce świecą - mają zdolność do bioluminescencji.
Some corals glow - they have the ability to bioluminescence.

© ADOBE STOCK, GETTYIMAGES (8), DAVID COURBIT/UNSPLASH



ELEMENTS
HOTEL & SPA
★★★★★

Troszczymy się o każdy element

Twojego wypoczynku

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

ZAREZERWUJ

Ministerstwo Sportu i Turystyki

POLSKIE MARKI TURYSTYCZNE

POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

RUSZAJ W POLSKĘ

EXPLORE POLAND

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

The Polish Tourist Brands project not only promotes the most interesting places on the map of Poland, but also supports regions in professional tourism management.

ŁÓDŹ

Odkryj dawne fabryczne miasto, które dziś zachwyca energią. Spędź niepowtarzalny czas w fabrykach z czerwonej cegły, takich jak: Manufaktura, Księży Młyn czy Monopolis, które otrzymały nowe życie dzięki rewitalizacji. Łódź to miasto filmu UNESCO – Narodowe Centrum Kultury Filmowej, Muzeum Kinematografii, Szkoła Filmowa i Aleja Gwiazd z pewnością zainteresują miłośników kina. Rodziny znajdą mnóstwo atrakcji w Orientarium ZOO, Aquaparku Fala, EC1 oraz parku rozrywki Mandoria.

Discover a former factory town whose appeal now lies in its sheer energy. Spend some very special time in red brick factories, such as Manufaktura, Księży Młyn and Monopolis. These have all been given a new lease of life thanks to revitalization. Łódź is a UNESCO city of film - the National Center of Film Culture, the Museum of Cinematography, the Film School, and the Walk of Fame cannot fail to spike the interest of film buffs. And there are plenty of family attractions at the Orientarium ZOO, Fala Aquapark, EC1, and the Mandoria amusement park.

POZNAŃ

Z lotniczego fotela prosto na cesarski tron? W Poznaniu to możliwe. Dawny zamek cesarski to dziś centrum kultury m.in. z oryginalnym tronem, na którym można usiąść. Jednak wizyta nie będzie zaliczona bez spaceru po odnowionym Starym Rynku. Poznań kusi mnóstwem smaków. Rogal świętomarciński do kawy? Pyra z gzikiem na obiad? A wieczorem wizyta w restauracji z gwiazdką Michelina? W tym mieście jak najbardziej. A tuż za miastem czeka Wielkopolski Park Narodowy, a także pałac w Rogalinie i słynny zamek w Kórniku.

From an aeroplane seat straight to the imperial throne? This is a real possibility in Poznań. The former imperial castle is now a cultural centre, which boasts, among other things, an original throne on which you can sit. However, no visit to Poznań would be complete without a walk around the renovated Old Market Square. The city has an abundance of flavours that are hard to resist. Saint Martin's croissant with coffee? Puff pastry with gzik for dinner? And in the evening, a visit to a Michelin-starred restaurant? You'll find all of the above here. And just outside the city there is the Wielkopolska National Park, the palace in Rogalin, and the famous Kórnik castle.

TORUŃ

Miasto wpisane na listę UNESCO. To tutaj urodził się Mikołaj Kopernik, którego dziedzictwo jest dumnie kultywowane. Toruń słynie z pierników, których zapach czuć na każdym rogu. Prestiżowe wydarzenia jak: Energa Camerimage Festival, Bella Skyway Festival, czy sportowe jak: Orlen Copernicus Cup i Speedway Grand Prix oraz magia miasta przyciągają co roku ponad 2 mln turystów. Koniecznie zobacz też nocną panoramę Torunia uznaną za jeden z siedmiu cudów Polski.

The city is a UNESCO World Heritage Site. It is here that Nicolaus Copernicus was born, and his heritage is proudly cultivated. Toruń is famous for its gingerbread, and its fragrance can be smelled on every corner. Prestigious cultural events, such as the Energa Camerimage Festival, Bella Skyway Festival, and sports events, such as the Orlen Copernicus Cup and the Speedway Grand Prix, to say nothing of the magic of the city itself, attract over 2 million tourists every year. Be sure to see the night panorama of Toruń. It is considered to be one of the seven wonders of Poland.

LUBLIN

Położone we wschodniej Polsce miasto przyciąga różnorodną ofertą kulturalną, lokalnymi specjałami i bogatą historią, którą czuć na każdym kroku. Kolorowe Stare Miasto i jego podziemia skrywają mnóstwo tajemnic, Muzeum Narodowe na Zamku Lubelskim inspiruje sztuką i historią, a Plac Litewski zaprasza na kolorowe pokazy na fontannie multimedialnej. Lublin to nie tylko zabytki, ale przede wszystkim tętniąca życiem metropolia, co jest szczególnie widoczne w sezonie festiwalowym. Noc Kultury, Carnaval Sztukmistrzów, czy Re:tradycja to wydarzenia, które trzeba zobaczyć.

The appeal of this Eastern Polish city lies in its diverse cultural offering, its local specialties, and a rich history that can be felt at every step. The colourful Old Town, and what lies beneath the surface of it, hide a lot of secrets. The art and history on display at the National Museum in Lublin Castle are nothing short of inspiring, and Litewski Square beckons with its colourful multimedia fountain displays. But there is more to Lublin than historical buildings and monuments. More than anything, it is a bustling metropolis, and never more so than during the festival season. The Night of Culture, Carnaval Sztukmistrzów, and Re:tradycja are all must-see events.

© (TORUŃ) KRZYSZTOF DECZYŃSKI, (LUBLIN) MARCIN TARKOWSKI, (POZNAŃ) ŁUKASZ GAJDEK, (ŁÓDŹ) SEBASTIAN GLAPIŃSKI

ODPOCZYWAJ W POLSCE

TAKE SOME TIME OUT IN POLAND

Certyfikaty Polskiej Organizacji Turystycznej stanowią rekomendację i gwarancję usług na najwyższym poziomie. Nie bez powodu uznawane są za najważniejszą nagrodę w branży. Poznaj część wyróżnionych miejsc.

A Polish Tourism Organization certificate is both a recommendation and a guarantee of top-level services. They are not considered the most important award in the industry without reason. So, let's take a look at some of the places they recommend.

← KRAINA GÓRNEJ ODRY

THE LAND OF THE UPPER ODER

Tu marzenia o idealnym wypoczynku stają się rzeczywistością. Kraina Górnej Odry jest rajem dla turystów podróżujących w trybie slow, jak i tych, którzy poszukują wrażeń. Rzeka niesie na fali takie wydarzenie jak Pływadła. Wśród szumiących lasów rudzkich serce krainy bije mocniej, kusząc do odkrywania jej tajemniczych zakątków m.in.: Starego Opactwa i Zabytkowej Stacji Kolei Wąskotorowej w Rudach, Zabytkowej Kopalni Ignacy czy Zamku Piastowskiego.

This is where your perfect holiday dreams come true. The Upper Oder region is a paradise for tourists that are keen on slow travelling and those looking for excitement. The river hosts such events as Pływadła. Among the whispering Rudzki Forest, the heart of the land beats stronger, enticing you to discover its mysterious corners, such as the Old Abbey and the Historic Narrow-Gauge Railway Station in Rudy, the Historic Ignacy Mine in Rybnik, and the Piast Castle.

krainagornejodry.travel

← JULINEK PARK

JULINEK PARK

W sercu Puszczy Kampinoskiej, tylko 30 km od Warszawy, na terenie dawnej bazy cyrkowej znajdziemy Julinek Park – jeden z największych w Polsce parków atrakcji dla rodzin, z ukrytym w koronach drzew parkiem linowym, ogromnym parkiem wodnym, wesołym miasteczkiem, polem do minigolfa, występami cyrkowymi i innymi atrakcjami. Ale to nie wszystko. Na terenie znajduje się ponad 7000 m^2 przestrzeni eventowej wraz z zapleczem gastronomicznym.

Julinek Park occupies the site of a former circus base in the heart of Kampinos Forest, only 30 km from Warsaw. The park is one of the largest family attractions in Poland. It has a rope park hidden in the treetops, a huge water park, an amusement park, a mini-golf course, circus performances, and much else besides. But that's not all. There is over 7,000 sq. m of event space with food facilities

julinek.com.pl

↑ ANTIDOTUM AIRSHOW LESZNO

ANTIDOTUM AIRSHOW LESZNO

Już 21 i 22 czerwca na Lotnisku Leszno odbędą się pokazy lotnicze – ANTIDOTUM Airshow Leszno 2024. Leszczyńska impreza na stałe wpisała się do kalendarza najciekawszych imprez lotniczych w Europie. Na niebie będzie można podziwiać pokazy odrzutowców i śmigłowców wojskowych sił powietrznych, popisy solistów i grup akrobacyjnych, samoloty historyczne, szybowce i wiele, wiele więcej maszyn. Tradycyjnie nie zabraknie pokazów wieczorno-nocnych, które stały się wizytówką ANTIDOTUM Airshow.

On 21-22 June, an air show will be held at Leszno Airport – the ANTIDOTUM Airshow Leszno 2024. The event has become a permanent fixture in the calendar of Europe's most exciting aviation events. You will be treated to sky shows of Air Force jets and helicopters, performances by solo flyers and aerobatic groups, historical planes, and gliders, and much, much more. Traditionally, there have been evening and night shows. These have become the hallmark of the ANTIDOTUM Airshow.

antidotumairshow.pl

↓ KOMPLEKS *TĘŻNIA BUSKO*

BUSKO GRADUATION TOWER COMPLEX

Na południu Buska-Zdroju, pośród zieleni parku znajduje się kompleks #TężniaBusko, na który składa się m.in. jedna z największych i najnowocześniejszych tężni solankowych w Polsce. Dwa pierścienie z tarniny prowadzą na dziedziniec, do fontanny mgielnej. Solanka spływająca po tarninie wytwarza aerozol, nasycający powietrze cennymi mikroelementami. Obok usytuowany jest dom zdrojowy z pijalnią wód, mini tężnią, sklepem z lokalnymi produktami oraz wypożyczalnią rowerów.

In the south of Busko-Zdrój, among the greenery of the park, you'll find the #TężniaBusko complex, which includes one of the largest and most modern brine graduation towers in Poland. Two blackthorn rings lead to the courtyard – and the mist fountain. The brine flowing down the blackthorn produces an aerosol that saturates the air with valuable microelements. There is an adjoining spa house with a pump room, a mini graduation tower, a shop with local products, and a bicycle rental.

busko.pl

↑ BIESZCZADZKA SZKOŁA RZEMIOSŁA

BIESZCZADY SCHOOL OF CRAFTS

Miejsce, w którym przenosimy się w czasie ponad sto lat – do zaginionego świata Bieszczadzkiego kresu. I doświadczamy kilku rzemiosł związanych z tym okresem. Wszystko zorganizowane jest w formule żywego muzeum, gdzie poprzez aktywne uczestnictwo w spotkaniu, poznajemy dziedzictwo kulturowe i tradycje regionu. To też sklepik z galerią i manufaktura lokalnego produktu.

This place will take you back a hundred years to the lost world of the Bieszczady Borderland. And you can encounter several crafts associated with this period. This is a living museum where you can learn about the cultural heritage and traditions of the region by getting actively involved during your visit. It is also a shop with a gallery and a manufactory of local products.

ginacezawody.pl

2023 CERTYFIKAT

POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

MEZE

Popularny szczególnie w krajach Lewantu zestaw małych przekąsek. Może być podawany na początku jako uzupełnienie posiłku, ale często bywa tak bogaty i syty, że staje się samodzielnym daniem. W skład meze wchodzą np. kofta, humus, sery, owoce czy grillowane warzywa.

A set of small snacks, especially popular in the Levant. It can be served as a complement to a meal, but it is often so rich and filling that it can also be a standalone dish. Meze includes, e.g., kofta, humus, cheese, fruit, and grilled vegetables.

Z MIĘTĄ, SZAFRANEM LUB KARDAMONEM

WITH MINT, SAFFRON, OR CARDAMOM

Kuchnia krajów arabskich, chociaż tak różnorodna, ma przynajmniej dwie cechy wspólne. To wielusetletnia tradycja oraz wyraziste przyprawy.
The cuisine of Arab countries, although diverse, has at least two things in common - centuries of tradition and distinctive spices.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

← KAWA Coffee

Bardzo drobno mielona i przygotowywana w tygielku jest ważnym składnikiem kultury Bliskiego Wschodu i symbolem gościnności. W 2015 r. arabskie tradycje parzenia kawy zostały wpisane na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. Niezależnie od tego, który z krajów arabskich odwiedzimy, na pewno napijemy się tam znakomitej kawy.
Finely ground and prepared in a pot, coffee is an important ingredient of Middle Eastern culture and a symbol of hospitality. In 2015, Arab coffee-making traditions were included on the UNESCO Intangible Heritage List. Regardless of which Arab country you visit, you'll definitely be able to drink great coffee.

↓ FATTOUSH

Charakterystyczną cechą tej sałatki ze świeżych warzyw jest dodatek podsmażonego na chrupko pieczywa. A bazą są: pomidory, ogórki, zielona papryka, cebula i pietruszka. Kawałki warzyw powinny być większe niż w innym bliskowschodnim przeboju – sałatce tabouleh. Obowiązkowym dodatkiem jest także kwaskowaty w smaku sumak.
A characteristic feature of this fresh vegetable salad is the addition of crisply fried bread. The base consists of tomatoes, cucumbers, green peppers, onion and parsley. The vegetable pieces should be larger than in that other Middle Eastern speciality - tabbouleh. An obligatory addition is the sour-tasting sumac.

Bliskowschodnia sałatka tabbouleh zawiera m.in. pszenną kaszę bulgur oraz ogromną ilość posiekanej pietruszki.
The Middle Eastern tabbouleh salad contains bulgur, a huge amount of chopped parsley, and several other ingredients.

→ KABSA

To narodowa potrawa Arabii Saudyjskiej. Jej nazwa pochodzi od słowa kabasa oznaczającego ściskanie. A chodzi o zmieszczenie wszystkich składników w jednym garnku. Kabsa to aromatyczna mieszanka ryżu (zwykle basmati), mięsa, warzyw i licznych przypraw, m.in. kardamonu, cynamonu, szafranu oraz liści laurowych.
This is the national dish of Saudi Arabia. Its name comes from the word kabasa, which means squeezing. And the idea is to fit all the ingredients in one pot. Kabsa is an aromatic mixture of rice (usually basmati), meat, vegetables, and numerous spices such as cardamom, cinnamon, saffron, and bay leaves.

↑ KIBBEH

Te wrzecionowate kotleciki wymagają od kucharza sporo wprawy. Kibbeh przygotowuje się ze starannie wyrobionej masy złożonej z mielonego mięsa i kaszy bulgur. Mają wiele odmian, mogą być np. gotowane, smażone, a nawet podawane na surowo.
These spindly cutlets require a lot of culinary skill. Kibbeh is prepared from a carefully kneaded mass of minced meat and bulgur. There are many varieties which can be e.g. boiled, fried, or even served raw.

„Kmin rzymski to roślina z rodziny selerowatych. Jego aromatyczne nasiona są używane w kuchni arabskiej od starożytności.
Cumin is a plant from the Apiaceae family. Its aromatic seeds have been used in Arabic cuisine since ancient times.

→ PRZYPRAWY Spices

Obfitość i powszechność przypraw w świecie arabskim to skutek m.in. intensywnego i wielusetletniego handlu. Przez Bliski Wschód biegły najważniejsze drogi handlowe, np. szlaki Jedwabny i Kadzidlany. Arabskie suki (bazary) pachną kminem rzymskim, kardamonem, kozieradką, miętą, goździkami, cynamonem, gałką muszkatołową, sumakiem, wodą różaną czy melasą z granatu. Popularne są też mieszanki, np. baharat i ras el hanout.
The abundance and availability of spices in the Arab world is the result of strong trade links going back centuries. The most important trade routes ran through Asia and the Middle East, e.g. the Silk Road and the Incense Route. Arab souks (bazaars) smell of cumin, cardamom, fenugreek, mint, cloves, cinnamon, nutmeg, sumac, rose water, and pomegranate molasses. Mixtures such as baharat and ras el hanout are also popular.

↓ HUMMUS

Być może to najsłynniejsza arabska potrawa na świecie. Pasta z ciecierzycy, tahini, czosnku i cytryny może być zarówno dodatkiem, jak i pełnoprawnym daniem wzbogaconym np. mięsem, falafelem czy warzywami. Ma wiele regionalnych odmian, a w niektórych krajach jest składnikiem każdego posiłku.
Hummus is probably the most famous Arab dish in the world. This chickpea, tahini, garlic and lemon paste can be both a side dish and a main dish, enriched with e.g. meat, falafel or vegetables. It has many regional variations, and in some countries, it is an ingredient of every meal.

↑ BAKLAVA

Ciastko bliskie doskonałości. Baklawa to zniewalające połączenie chrupkiego warstwowego ciasta filo, słodkiego syropu lub miodu i orzechów. Bardzo słodka i kaloryczna, zwykle krojona jest w małe kawałki na jeden lub dwa kęsy. Ma wiele regionalnych odmian, nie tylko na Bliskim Wschodzie, także w krajach śródziemnomorskich.
A cookie close to perfection. Baklava is a captivating combination of crispy layered filo, sweet syrup or honey, and nuts. Very sweet and caloric, it is usually cut into small pieces for one or two bites. Baklava is also popular in the Mediterranean regions, and has many regional varieties.

Niektóre z licznych arabskich chlebów i placków to: bataw, malooga, lahoh, fatoot, khobz, bazin i samoon.
Some of the numerous Arabic breads and flatbreads include bataw, malooga, lahoh, fatoot, khobz, bazin and samoon.

↑ PITA

Trudno zliczyć wszystkie odmiany arabskiego pieczywa. Międzynarodową królową jest z pewnością pita. Podobnie jak znakomita większość bliskowschodnich chlebków jest przygotowywana z mąki pszennej. Zawiera dodatek drożdży. Okrągła, pieczona w temperaturze ok. 250 st. C, zwykle rozwarstwia się i ma w środku kieszonkę, świetną do nadziania różnymi dodatkami.
It is difficult to count all the varieties of Arabic bread. The international queen among them is certainly pita. Like the vast majority of Middle Eastern breads, it is made from wheat flour and contains added yeast. Round, baked at a temperature of about 250 degrees, it usually splits and has a pocket inside, perfect for stuffing with various ingredients.

TAKSIM
RESTAURANT

KUCHNIA ANATOLIJSKA W NAJLEPSZYM WYDANIU

ANATOLIAN CUISINE AT ITS BEST

Dzięki warszawskiej restauracji Taksim przeniesiecie się do magicznego świata tureckich dań przygotowywanych zgodnie z tradycyjnymi przepisami.
The Taksim restaurant in Warsaw will transport you to a magical world of Turkish dishes prepared according to traditional recipes.

W Taksim każdy talerz to zaproszenie do bogatego świata tureckich dań. A te przygotowywane są ze świeżych składników, które podnoszą ich jakość. Co znajdziemy w karcie? Wypiekane w specjalnym piecu pity, tureckie pizzy oraz lahmacun, czyli cienkie ciasto z wołowiną, papryką, pomidorami i cebulą. Ponadto pastę z trzech rodzajów tradycyjnego tureckiego sera, awokado oraz bazylii lub turecki falafel. A na deser m.in. baklava z ciasta listkowego, przekładanego warstwą pistacji i z syropem miodowym lub chałwa na bazie kaszy manny, mleka, masła oraz pistacji. Wam też pociekła ślinka?

In Taksim, every plate is an invitation to the rich world of Turkish dishes. And these are all prepared from the freshest ingredients, which only adds to their quality. What can be found on the menu? Pitas, Turkish pizzas, and lahmacuns (flatbread topped with beef, peppers, tomatoes and onions, and baked in a special oven). Additionally, there is a spread made of three types of traditional Turkish cheese, avocado and basil, and Turkish falafel. And for dessert, treat yourself to baklava made from filo, layered with pistachios and honey syrup, or halva based on semolina, milk, butter and pistachios. Is your mouth watering too?

↓ HARISA

Tę niezwykłą, podobną do owsianki potrawę przygotowuje się z ziaren pszenicy. Ziarna zwykle przed przygotowaniem rozbija się na drobniejsze części lub używa gotowej kaszy bulgur. Według niektórych przepisów całe danie miksuje się na masę już po ugotowaniu. Harisę zwykle gotuje się ok. 2 godz. razem z mięsem, np kurczakiem. Podaje się ją z topionym masłem i przyprawami.
This unusual, porridge-like dish is prepared from wheat grains. The grains are usually broken into smaller pieces before preparation. Bulgur is an alternative. According to some recipes, the entire dish is blended into a mass after cooking. Harisa (or Harees) is usually cooked for about 2 hours together with meat, e.g. chicken. It is served with melted butter and spices.

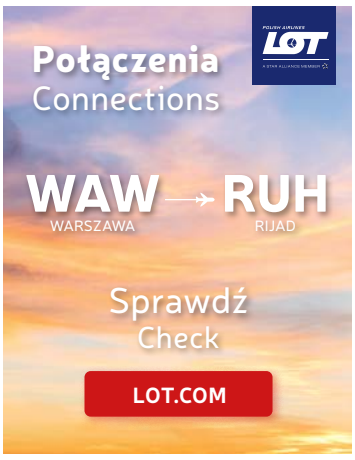
↑ KLEICHA

Jeden z wielu zniewalających arabskich słodyczy. Te wypiekane z ciasta drożdżowego ciasteczka są zwykle nadziewane masą z daktyli, ale może być też i pistacjowa lub z orzechów włoskich.
One of many captivating Arab sweets. These cookies, baked from yeast dough, are usually stuffed with date filling, but they can also contain pistachio or walnut filling.

Kleichę przyprawia się kardamonem i czasem koloryzuje odrobiną szafranu.
Kleicha is seasoned with cardamom and sometimes coloured with a bit of saffron.

↙ MUJADDARA

Rodowód tej potrawy sięga starożytności. Jest prostym, ale wyjątkowo udanym i pożywnym połączeniem trzech składników: ryżu, soczewicy oraz cebuli. O jej głębokim smaku decyduje usmażona na brązowo chrupka cebula, którą posypuje się gotowe danie. Przyprawy używane do mujaddary to zwykle kmin rzymski, nasiona kolendry i mięta.
The origins of this dish date back to antiquity. It is a simple, but extremely successful and nutritious combination of rice, lentils and onion. It gets its deep flavour from the crispy fried onion, which is sprinkled over the finished dish. The spices used for mujaddara are usually cumin, coriander seeds, and mint.



© ADOBE STOCK (10), SHUTTERSTOCK, GETTYIMAGES

EKSPERCI ŻBK

9 lat pomocy konsumentom!

Życie Bez Kredytu - Zaufaj Ekspertom.

#TASTEPOLAND

POWRÓT DO KORZENI POLSKIEJ KUCHNI

RETURN TO THE ROOTS OF POLISH CUISINE

Rekomendacje Michelin to wyróżnienia dla miejsc, które oferują unikatową, kulinarną podróż. Wśród nagrodzonych tym tytułem znajdują się też restauracje, które budują swą tożsamość na zachowaniu tradycji polskich smaków.

Michelin recommendations are awarded to places that offer a unique culinary journey. Restaurants that build their identity on preserving the tradition of Polish flavours are among the title holders.

MICHELIN 2023
CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

© M.P. NA ZDJĘCIU POWYŻEJ: EPOKA, WARSZAWA; POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA, R. MESZKA

Poznań

A NÓŻ WIDELEC

Szef kuchni i właściciel tej restauracji – Michał Kuter postawił na kuchnię polską i regionalną bazującą na naszym dziedzictwie kulinarnym z zachowaną tradycją smaków. Udało mu się zamknąć cztery pory roku polskiej kuchni w klasycznym menu, czyli zupach, przystawkach, daniach głównych i deserze. Daniom nie brakuje jednak nowoczesnego charakteru. Tutaj nawet schabowy potrafi zaskoczyć.

The chef and owner of this restaurant, - Michał Kuter, has been focusing on Polish and regional cuisine based on our culinary heritage and tradition of flavours. He has managed to encapsulate the four seasons of Polish cuisine in a classic menu, i.e. soups, appetizers, main courses and desserts. However, the dishes can also boast a modern character. Here, even pork chops can surprise you.

Kraków

ARTESSE

Wyobraźcie sobie piękny dziedziniec dawnego pałacu Lubomirskich. Miejsce historyczne, żyjące sztuką i oryginalnym designem. A egzotyczne rośliny zdobiące tutejsze wnętrza są niejako spełnieniem marzeń księżnej Czartoryskiej, dawnej właścicielki rezydencji, o zacisznej oranżerii. I właśnie w tej przestrzeni działa Artesse, której kuchnia odzwierciedla miejsce i czerpie z minionych wieków oraz tradycji kulinarnych dawnej Polski. Ale to nie znaczy, że stroni od nowoczesności, wykwintności i elegancji. Manu oparte na kilkusetletnich recepturach fine dinigu zaskoczy i zadowoli najwybredniejszych.

Imagine the beautiful courtyard of the former Lubomirski palace. A historical place filled with artworks and original design. The exotic plants decorating the interiors are a kind of fulfilment of the dreams of Princess Czartoryska, the former owner of the residence, of creating a cosy orangery. And it is in this space that Artesse operates. Its cuisine reflects the place and draws from past centuries and the culinary traditions of ancient Poland. But this does not mean that it avoids modernity, refinement and elegance. The menu, based on centuries-old fine dining recipes, will surprise and satisfy the most demanding guests.

Warszawa

EPOKA

Tu rządzą: lokalne produkty, czyli zrównoważona gastronomia, prawdziwa staropolska kuchnia, której podstawą są tradycyjne przepisy. Szef kuchni Marcin Przybysz tworząc menu degustacyjne, czerpie inspiracje z polskich ksiąg kucharskich sprzed wieków, odkrywając zapomniane kulinaria. Serwowane tu dania to istne dzieła sztuki – sami spójrzcie na zdjęcie obok. Smacznego!

Here, local products rule, i.e. sustainable gastronomy and real old Polish cuisine based on traditional recipes. When creating the tasting menu, chef Marcin Przybysz drew inspiration from centuries-old Polish cookbooks, discovering forgotten recipies. The dishes served here are true works of art - just look at the photo below. Enjoy your meal!

JĘDRNA SKÓRA PO JEDNYM ZABIEGU

FIRM SKIN AFTER JUST ONE TREATMENT

Dzięki urządzeniu Ultraformer MPT skóra wygląda młodo, jest napięta i wygładzona – mówi dr Barbara Jerschina, właścicielka warszawskiej Face & Body Clinique.
"Thanks to the Ultraformer MPT device, the skin looks young, taut and smooth", says Dr. Barbara Jerschina, owner of the Face & Body Clinique in Warsaw.

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

PL

Ultraformer MPT od Bogdani Dermatologia wykorzystuje technologię mikroimpulsową, która polega na skupieniu skoncentrowanych fal ultradźwiękowych (HIFU) na małym obszarze. – Dzięki niej zabieg jest jeszcze bardziej skuteczny, precyzyjny i komfortowy oraz możliwy do wykonania w znacznie krótszym czasie. Nie wymaga rekonwalescencji – tłumaczy dr Barbara Jerschina. Efektem widocznym już po jednej sesji jest naturalny lifting, spłycenie zmarszczek, brak wiotkości, redukcja cellulitu oraz wymodelowane ciało. Ostateczny rezultat pojawia się jednak po dwóch–trzech miesiącach – tyle czasu potrzebuje skóra na regenerację i przebudowę kolagenu oraz elastyny, wywołaną mikroimpulsami skoncentrowanych ultradźwięków. Skóra staje się bardziej elastyczna, napięta, wygładzona, wygląda młodo i promiennie.

ENG

Ultraformer MPT from Bogdani Dermatologia uses micro-impulse technology, which involves focusing concentrated ultrasonic waves (HIFU) on a small area. "This makes the treatment even more effective, precise and comfortable, and can be performed in a much shorter time. It does not require any recovery time", explains Dr. Jerschina. The results, visible after just one session, include a natural lifting, reduction of wrinkles, lack of sagging, cellulite reduction, and a contoured body. You can enjoy the final result after 2-3 months - this is how long the skin needs to regenerate and rebuild collagen and elastin, induced by micro-impulses of concentrated ultrasound. The skin becomes more elastic, taut, smooth, and looks young and radiant.

DR BARBARA JERSCHINA
Lekarka internistka, ekspertka medycyny estetycznej i przeciwstarzeniowej w Dr Barbara Jerschina Face & Body Clinique przy ulicy Topiel 18, na warszawskim Powiślu.
Dr Barbara Jerschina – general practitioner, aesthetic and anti-ageing medicine expert at Dr Barbara Jerschina Face & Body Clinique at 18 Topiel St. in Warsaw's Powiśle district.

© ADOBE STOCK, M.P.

Rezydencja Niechorze

INWESTYCJA Z WIDOKIEM NA MORZE

drugi etap już w sprzedaży

komfortowe apartamenty przy plaży z wykończeniem pod klucz

•

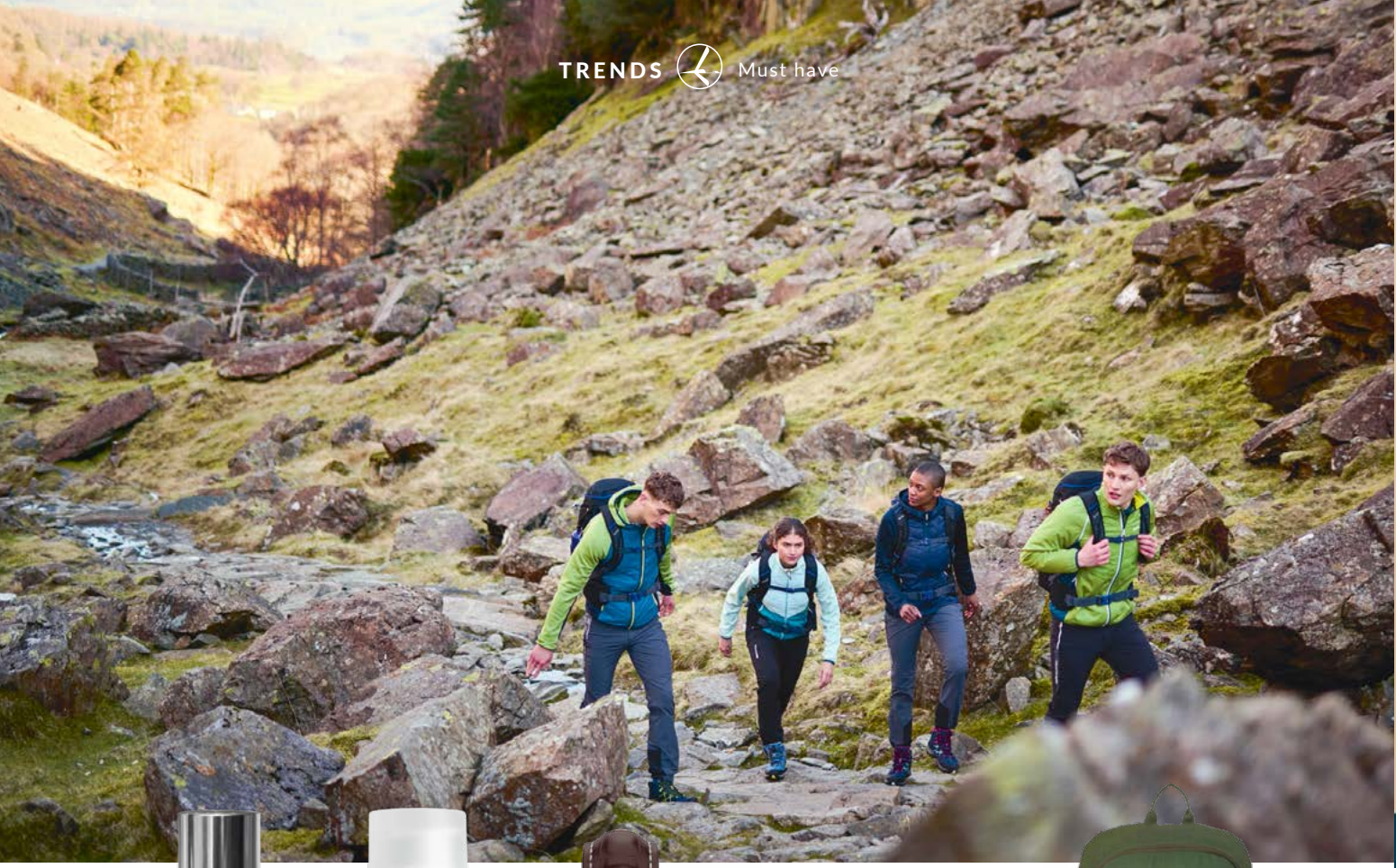
w obiekcie strefa wellness z basenem, jacuzzi, sauną i restauracją

•

zakup z możliwością pełnego odliczenia VAT

Wypoczywaj i zarabiaj

602 571 541 (22) 531 51 05 www.rezydencjaniechorze.pl



1

2

3

4

5

NA SZLAKU

ON THE TRACK

Długie wędrówki to nie tylko frajda, ale czasem też ekstremalne warunki, na które warto być dobrze przygotowanym.

Long walking trips are not only about fun, but also about extreme conditions you'd rather be prepared for.

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

1. Woda perfumowana *Un Homme à la mer*, VELVETVELO, 599 zł *Un homme à la mer* eau de parfum, VELVETO, PLN 599 **2. Krem do twarzy SPF 50 Anti-Age, DERMA, 74,99 zł** Anti-Age SPF 50 face cream, DERMA, PLN 74,99 **3. Zegarek Airacobra, AVIATOR SWISS MADE, 1820 zł** Airacobra watch, AVIATOR SWISS MADE, PLN 1820 **4. Buty trekkingowe Samaris III Low, REGATTA, 599,99 zł** Samaris III Low trekking boots, REGATTA, PLN 599,99 **5. Plecak Highton V2, REGATTA, 279,99 zł** Highton V2 backpack, REGATTA, PLN 279,99

© M.P.

PHILIPS

sonicare

2 minuty z Philips Sonicare to jak mielące szczotkowania szczoteczką manualną.
2 minutes with Philips Sonicare is like a month of brushing with a manual toothbrush.

TESTUJ 30 dni
Satysfakcja albo zwrot pieniędzy

SONICZNE DOCZYSZCZENIE OD PHILIPS SONICARE

SONIC CLEANING WITH PHILIPS SONICARE

Zastanawiasz się, jak jeszcze lepiej zadbać o swój uśmiech oraz zdrowie? I czy Twoja higiena jamy ustnej jest wystarczająca? Wypróbuj szczoteczkę Philips Sonicare Prestige 9900.
Are you wondering how to take better care of your smile and if your current oral hygiene is sufficient? Try the Philips Sonicare Prestige 9900 toothbrush.

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

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

INWESTYCJA W ZDROWIE
INVESTMENT IN HEALTH

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

Z APLIKACJĄ, WITH THE APP

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

ETUI Z OPCJĄ ŁADOWANIA
CASE WITH CHARGING OPTION

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

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

1

ZESTAW OBOWIĄZKOWY

BASICS KIT

Dobre kosmetyki, elektroniczna niania oraz odkurzacz, który czyni cuda – taka pomoc przyda się każdemu rodzicowi.

Good cosmetics, an electronic nanny and a vacuum cleaner that works wonders – these are things that might come in handy for any parent.

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

2

3

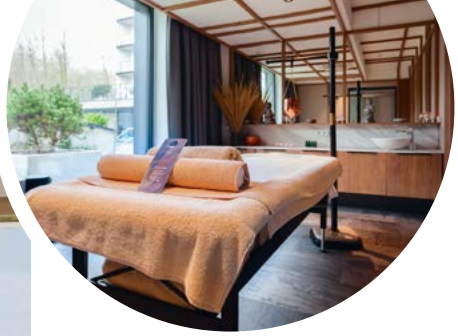
4

5

6

1. Niania elektroniczna z kamerą, TESLA, 298 zł Electronic nanny with a camera, TESLA, PLN 298 **2. Bezzapachowe chusteczki nawilżane, DERMA, 14,99 zł** Fragrance-free wet wipes, DERMA, PLN 14,99 **3. Organiczna oliwka dla dzieci, DERMA, 29,99 zł** Organic baby oil, DERMA, PLN 29,99 **4. Naturalny ujędrniający balsam do ciała, 4ORGANIC, 19,99 zł** Natural firming body balm, 4ORGANIC, PLN 19,99 **5. Naturalny olejek do ciała, 4ORGANIC, 24,99 zł** Natural body oil, 4ORGANIC, PLN 24,99 **6. Odkurzacz S8 MaxV Ultra, ROBOROCK, 5999 zł** S8 MaxV Ultra vacuum cleaner, ROBOROCK, PLN 5999

© M.P.



Spa w Radisson Resort Kołobrzeg zdobyło tytuł: „Najlepsze spa nad morzem".
The spa at the Radisson Resort Kolobrzeg won the "Best Spa by the Sea" title.

WYZNACZAMY STANDARDY

WE SET STANDARDS

Zdrojowa Hotels to sieć hoteli w polskich kurortach: Kołobrzegu, Świnoujściu, Ustroniu Morskim oraz Szklarskiej Porębie. Spa w Radisson Resort Kołobrzeg zdobyło tytuł „Najlepsze spa nad morzem" w kategorii „Wybór gości". Ale na tym wyróżnieniu sukcesy się nie kończą – aż siedem restauracji sieci zostało wyróżnionych w prestiżowym rankingu Poland Best 100 Restaurants. Te liczne nagrody potwierdzają, że Zdrojowa Hotels nieustannie definiuje standardy ekskluzywności i gościnności.

Zdrojowa Hotels - a chain of hotels in the Polish resorts: Kołobrzeg, Świnoujście, Ustronie Morskie and Szklarska Poręba. The spa at the Radisson Resort Kolobrzeg won the "Best Spa by the Sea" title in the "Guest Choice" category. That's not all! The seven hotel restaurants were recognized in the prestigious Poland Best 100 Restaurants ranking. These numerous awards confirm that Zdrojowa Hotels continues to define standards of exclusivity and hospitality.

więcej | more: ***zdrojowahotels.pl***

WARSAW

UKOJENIE DLA ZMYSŁÓW

RELIEF FOR THE SENSES

Bristol Spa to idealne miejsce, by odpocząć, zrelaksować się i odzyskać energię. Butikowe spa w sercu Starego Miasta oferuje ukojenie dla zmysłów w saunie lub łaźni parowej, odzyskanie sił witalnych podczas zabiegu, aktywny relaks w trakcie ćwiczeń na siłowni czy błogą kąpiel w pięknym podgrzewanym basenie. Zapraszamy do skorzystania z szerokiej oferty spersonalizowanych holistycznych masaży i zabiegów wykorzystujących naturalne kosmetyki ESPA.

Bristol spa is a perfect place to rest, relax and regain energy. This boutique spa in the heart of the Old Town offers relief for the senses in a sauna or steam bath, possibility to regain vitality during treatments, active relaxation while exercising at the gym or a blissful swim in a beautiful, heated swimming pool. We invite you to take advantage of a wide range of personalized holistic massages and treatments with natural ESPA cosmetics.

więcej | more: ***hotelbristolwarsaw.pl***

RAJSZEW

GOLF WŚRÓD ŁABĘDZI

GOLF AMONG SWANS

Irena i Nimrod Tavi, właścicielka i prezes klubu.
Irena and Nimrod Tavi, the owner and the President of the Club.

First Warsaw Golf to pierwsze i najlepsze pole golfowe w Polsce. Było pięciokrotnie gospodarzem European Challange Tour oraz znalazło się w Top 3 pól w Europie Środkowo-Wschodniej. Jest oazą dla graczy. Obiekt stworzono bowiem w sercu lasu, na wyschniętym odcinku doliny Wisły (25 km od centrum Warszawy). Nad głowami graczy wznoszą się korony 150-letnich drzew, a źródła wody biegnące środkiem i wokół pola golfowego to dla nich dodatkowe wyzwanie. Elementy ukształtowania terenu są naturalnymi siedliskami dzikich zwierząt, m.in. rodziny łabędzi. Ale First Warsaw Golf to także miejsce organizacji wydarzeń branżowych, takich jak dedykowane turnieje czy pikniki firmowe. Wielu gości wybiera FWG na miejsce organizacji wesel czy komunii. To wyjątkowa alternatywa dla sali konferencyjnej w hotelu lub miejskiej restauracji. Dumą First Warsaw Golf są również akademie golfowe dedykowane wszystkim grupom wiekowym, nawet dzieciom od 6. roku życia. W końcu golf to przede wszystkim sport rodzinny. To także styl życia – zdrowy i relaksujący.

First Warsaw Golf is the first and best golf course in Poland. This course, which is the 5 times host of the European Challange Tour, was voted as Top 3 in CEE. It is an oasis for its members. The facility was created in the heart of a forest in a dry section of the Vistula valley (25 kilometers from the centre of Warsaw). The crowns of 150-year-old trees tower above the players' heads, and the water reservoirs running in and around the course are an additional challenge. Landform elements are natural habitats for wild animals, such as swans. But First Warsaw Golf is also a place when you can organize business events, e.g., dedicated tournaments or company picnics. Weddings and the first communions are often held here. It is a refreshing alternative to a conference room in a hotel or a city restaurant. First Warsaw Golf is also proud of its golf academies dedicated to all age groups, including 6-year-old children. After all, golf is primarily a family sport. It is also a healthy and relaxing lifestyle.

więcej | more: ***firstwarsaw.pl***

First Warsaw Golf było wielokrotnie uznawane przez polskich golfistów za najlepsze pole w Polsce.

First Warsaw Golf has been repeatedly recognized by Polish golfers as the best course in Poland.

W tej malowniczej przestrzeni można też zorganizować np. firmowy event.
You can also organize a business event in these picturesque surroundings.

© FOTO77, M.P.

WARSAW

SMART KIDS NORBLIN

Smart Kids Planet to pierwsze w Polsce innowacyjne i interaktywne Centrum Mądrej Zabawy dla dzieci w wieku 0–10 lat. Znajdziemy w nim aż 9 angażujących stref mądrej zabawy i ponad 50 wyjątkowych atrakcji – w tym interaktywną nowość: Stację Galaxy. W 2024 r. Smart Kids Planet otrzymało nagrodę główną w konkursie Świat Przyjazny Dziecku.
Smart Kids Planet is the first innovative and interactive Smart Play Centre in Poland for children aged 0-10. There are as many as 9 engaging smart play zones and over 50 unique attractions - including an interactive novelty - The Galaxy Station. In 2024, Smart Kids Planet received the Main Prize in the Child-Friendly World competition.

więcej | more: ***beautyskin.com.pl***

WARSAW

EFEKT NATURALNEGO LIFTINGU
NATURAL LIFTING EFFECT

Autorski Kobido Up – na bazie japońskiego masażu – na twarz, ramiona oraz kark jest alternatywą dla wielu zabiegów medycyny estetycznej. To drenaż limfatyczny oraz liftingujący masaż twarzy. Podczas zabiegu specjalista koncentruje się na likwidowaniu napięć, stymulując głębsze warstwy skóry, mięśni oraz układu nerwowego. Rezultat? Natychmiastowy. Gdzie? W warszawskich salonach Pan Kobido.
Original Kobido Up – based on Japanese massage – for the face, arms and neck, it is an alternative to many aesthetic medicine treatments. It is lymphatic drainage and a lifting facial massage. During the treatment, the specialist focuses on eliminating tension, stimulating the deeper layers of the skin, muscles and nervous system. And the result? Instant. Where? At Mr. Kobido salons in Warsaw.

więcej | more: ***pankobido.pl***

WARSAW

STYLOWA BRANSOLETKA NA ZAWSZE?
STYLISH BRACELET FOREVER?

Nie trać czasu na szukanie idealnej bransoletki – stwórz ją całkiem sam w warszawskim HOS.LAB. Wybierz swój ulubiony wzór, kolor i materiał, a jubiler w salonie dokładnie przyspawa bransoletkę permanentną dookoła twojego nadgarstka, tak by była perfekcyjnie dopasowana.
Don't waste your time looking for a perfect bracelet – create one yourself at HOS.LAB in Warsaw. Choose your favourite pattern, colour and material, and the jeweller in the salon will carefully weld a permanent bracelet around your wrist so that it fits perfectly.

więcej | more: ***hosandme.pl***

KIELCE

TROPIKALNIE W POLSCE
TROPICS IN POLAND

Błękitna laguna, baseny, słoneczna wyspa, bar wodny i cała gama atrakcji dla rodzin z dziećmi. Odpocznij w Binkowski Resort.
A blue lagoon, swimming pools, a sunny island, a water bar, and a whole range of attractions for families with children. Take a rest at Binkowski Resort.

Po basenowym szaleństwie można skosztować azjatyckich smaków w restauracji La Sora.
After having fun at the pool, you can enjoy some wonderful Asian cuisine at the La Sora restaurant.

Do tego egzotycznego obiektu położonego w sercu Gór Świętokrzyskich dojedziemy w 2,5 godz. z Warszawy, Krakowa, Łodzi, Katowic czy Lublina. A to, co czeka na miejscu zadowoli największych malkontentów. W ofercie: baseny tropikalne wśród palm (pakiet wakacyjny zawiera nieograniczony dostęp do nich), wodne wycieczki po Lazy River (w ich trakcie możesz popijać koktajl), wreszcie wodny plac zabaw, czyli tryskające fontanny, magiczny tunel i zjeżdżalnie zapewnią świetną zabawę dla dzieci (podczas wakacyjnego pobytu Resort zapewnia opiekę nad dziećmi do 5. roku życia). Czyż to wszystko nie brzmi jak przepis na idealny wypad?
This exotic facility, located in the heart of the Świętokrzyskie Mountains, is within a 2.5-hour drive from Warsaw, Kraków, Łódź, Katowice and Lublin. And what awaits you is sure to please even the most demanding of malcontents. There are tropical swimming pools among palm trees (the holiday package includes unlimited access), water trips on the Lazy River (during which you can sip a cocktail), and a water playground complete with gushing fountains, a magic tunnel and slides, which will provide your children with no end of fun (the Resort provides care for children up to 5 years old). Does that sound like a recipe for the perfect getaway or what?

Jagodziankę czy szarlotkę?

BLUEBERRY BUN OR APPLE PIE?

LOT zawsze był nieformalnym ambasadorem Polski – także jej kuchni. Jak na przestrzeni lat zmieniały się pokładowe posiłki?

LOT has always been an informal ambassador for Poland – including its cuisine. How have on-board meals changed over the years?

PL

Ta historia zaczyna się 105 lat temu – 11 listopada 1919 r. podczas rejsu z Londynu do Paryża pasażerowie za 3 szylingi mogą kupić w samolocie zapakowany posiłek. W 1936 r. amerykański przewoźnik United montuje w swoich maszynach piekarniki, by móc oferować ciepłe posiłki. W pionierskich latach lotnictwa posiłki serwowane są przez mechaników – dopiero w latach 30. ub.w. pojawiły się na pokładach samolotów stewardesy.

Złota era lotnictwa jest też złotą erą dla cateringu lotniczego. Od lat 50. kuchnia na pokładzie była przedmiotem dumy każdego przewoźnika. Np. piwo z beczki w menu stanowiło element konkurencji w powietrzu. W ikonicznym Concordzie pasażerowie mogli liczyć na homara w sosie z szafranem, foie gras czy najlepsze roczniki szampana do kawioru z bieługi. Na pokładach PLL LOT, szczególnie w rejsach dalekodystansowych, serwowane były dania typowe dla kuchni polskiej. Na przestrzeni lat i wraz z rosnącą liczbą pasażerów pojawiła się potrzeba standaryzacji kuchni dla linii lotniczych. Na wysokości przelotowej dania smakują inaczej niż na ziemi, więc trzeba je w nieco inny sposób przygotowywać. Dlatego największe firmy, takie jak współpracujący w Warszawie z PLL LOT Do&Co czy amerykański Flying Food, mają szefów, którzy kreują menu z myślą o tym, jak będzie smakowało ono w samolocie. Dziś w rejsach długodystansowych można wybrać dania kuchni polskiej lub inspirowane kuchnią kraju docelowego – na przykład lecąc do Tokio, w klasie biznes można wybrać danie japońskie, które będzie zaserwowane w tradycyjnym bento.

LOT był zawsze nieformalnym ambasadorem Polski – stąd na naszych pokładach polskie produkty: przekąska z rodzinnej warszawskiej piekarni, rzemieślnicze piwo czy wino z winnic Roztocza i Dolnego Śląska. Zmienia się również to, jak posiłki są serwowane – dziś na pokładzie LOT-u nie ma już praktycznie jednorazowych naczyń plastikowych – wszędzie tam, gdzie jest to możliwe, stosuje się naczynia wielorazowego użytku. Patrząc na tę historię, widać, że jest ona odzwierciedleniem szerszych trendów społecznych, podobnie jak w przypadku mundurów. Ale to już temat na inną historię… ■

tekst / by

Krzysztof Moczulski

rzecznik prasowy PLL LOT
LOT Polish Airlines
press spokesman

Dziś w rejsach długodystansowych można wybrać dania kuchni polskiej lub inspirowane kuchnią kraju docelowego.
Today, on long-haul flights, you can choose Polish cuisine or dishes inspired by the cuisine of the destination country.

ENG

This story begins 105 years ago - on 11 November 1919, on a flight from London to Paris, passengers could buy a packaged meal for three shillings. In 1936, the American carrier United installed on-board ovens so that hot meals could be offered. In the pioneering years of aviation, meals were served by mechanics - flight attendants did not appear until the 1930s. The golden age of aviation was also the golden age of airline catering. Since the 1950s, the on-board kitchen has been the pride of every carrier. For example, airlines competed on having draft beer on the menu. The iconic Concorde treated passengers to lobster in saffron sauce, foie gras, or the best vintages of champagne with Beluga caviar. LOT Polish Airlines served typical Polish cuisine, especially on long-haul flights. As the years passed and passenger numbers increased, the need to standardize airline kitchens arose. At cruising altitude, the dishes taste different than on the ground, so they need to be prepared in a slightly different way. That's why the largest companies, such as Do&Co, which works with PLL LOT in Warsaw, or the American Flying Food, employ chefs who create menus with an idea of what it will taste like on the plane in mind. Today, on long-haul flights, you can choose Polish cuisine or dishes inspired by the cuisine of the destination country. For example, on a business class flight to Tokyo, you can choose a Japanese dish served in a traditional bento. LOT has always been an informal ambassador of Poland. This explains the Polish products on board our planes, e.g. a snack from a family bakery in Warsaw, or craft beer and wine from the vineyards of Roztocze and Lower Silesia. The way meals are served is also changing. Plastic dishes are fast becoming a thing of the past - reusable tableware is used wherever possible. Looking at this history, we can see that it is a reflection of broader social trends, as is the case with uniforms. But that's a topic for another story... ■

W ikonicznym Concordzie pasażerowie mogli liczyć na homara w sosie z szafranem.
In the iconic Concorde, passengers could count on being served lobster in saffron sauce.

105

od tylu lat możemy kosztować posiłków na pokładzie. W pierwszych latach dania były serwowane przez… mechaników.
We have been able to enjoy meals on board for that many years. In the first years, dishes were served by... mechanics.

Szefowie z Do&Co czy amerykański Flying Food kreują menu z myślą o tym, jak będzie ono smakowało w samolocie.
Do&Co or the American Flying Food employ chefs who create menus with an idea of what it will taste like on the plane in mind.

Lecąc do Tokio, w klasie biznes można wybrać danie japońskie serwowane w tradycyjnym bento.
On flight to Tokyo, in a business class, you can choose a Japanese dish served in a traditional bento.

© KAMIL ANDRUKOWICZ, ADOBE STOCK, M.P. PLL LOT

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT

Ważne, z kim podróżujesz

It's who you travel with

3 pytania do...

questions to...

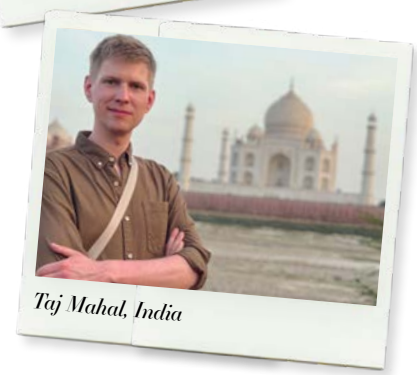
Jakuba Ratajczaka,

menedżera ds. oferty cenowej

Pricing Manager

wysłuchała / listened by
PAULINA SOBONIAK

New York, USA



Taj Mahal, India

PL

Czym zajmuje się Twój dział i jak się w nim znalazłeś?
Mój dział odpowiada za ustalanie cen biletów. Dzielimy się na zespoły dotyczące poszczególnych rynków – ja zajmuję się ofertą indywidualną na połączenia do Azji i krajów bałtyckich. Już kiedy byłem na studiach, każda moja podróżnicza przygoda zaczynała się od próby znalezienia biletów do ciekawego miejsca w korzystnej cenie. Stąd wzięła się ciekawość, jak ustalane są ceny i jak działa ten skomplikowany lotniczy świat.

Jak ustala się ceny biletów? Kiedy najlepiej je kupować?
Przy otwieraniu nowego połączenia sprawdzamy historię przepływów pasażerskich do danego kraju, ofertę konkurencji i przede wszystkim to, ile osób chce podróżować na tej trasie. Istotne, czy pasażer jest biznesowy, czy lata na wakacje oraz jakie są jego preferencje podróżnicze, np. jak blisko daty wylotu kupuje bilet, czy podróżuje z dziećmi, czy ma bagaż. Oczywiście im wcześniej, tym lepiej – bliżej terminu podróży zazwyczaj bilety są droższe, bo miejsc na pokładzie jest coraz mniej. Nie ma znaczenia, z jakiego komputera korzystasz, czy jesteś w trybie incognito, czy wyszukiwałaś taką trasę wcześniej. Zmiana ceny (na wyższą) wynika z tego, że jakaś pula miejsc już została wykupiona. Najlepiej korzystać z promocji, np. Szalonej Środy, i śledzić nasze newslettery. Najwięcej ofert promocyjnych proponujemy w styczniu na połączenia na cały rok.

Co lubisz w tej pracy?
Niezależność – na co dzień podejmuję wiele decyzji, a w perspektywie czasu widzę efekt swoich działań, np. to, że przychody rosną. Ciekawe jest poznawanie rynków i ustalanie, dlaczego pasażerowie podróżują na danej trasie. Czy lecą do rodziny na święta, chcą zobaczyć kwitnące wiśnie w Japonii lub święto holi w Indiach. I oczywiście podróże – czasem odwiedzam kraje, które nie były wysoko na mojej liście marzeń, ale dzięki tej pracy poznaję je i nie żałuję. Z Japonii i z Indii wróciłem zakochany! ■

ENG

What does your area of work deal with?
It's responsible for setting ticket prices. We are divided into teams for specific markets - I am responsible for connections to Asia and the Baltic countries. When I was a student, each of my travel adventures began with trying to find tickets to an interesting place at an affordable price. Hence the curiosity about how prices are determined and how this complex aviation world works.

And how are ticket prices determined? When is the best time to buy a ticket?
When opening a new connection, we check the history of passenger flows to a given country and what the competition is offering, but primarily how many people want to travel this route. It is important to note whether passengers are flying on business or on holiday, and what their travel preferences are, e.g. how close to the departure date they buy their tickets, whether they're travelling with children, and whether they're taking luggage. Obviously, the earlier you purchase your ticket the better. As you approach the departure date, the tickets usually get more expensive. It doesn't matter what computer you use, if you are in incognito mode or whether you have searched for a particular route before. The change in price (to a higher one) is due to the fact that a certain number of seats have already been purchased. It's best to take advantage of promotions, e.g. Crazy Wednesday, and follow our newsletters. We put most of our promotional offers for the year on sale in January.

What do you like about your job?
Independence - I make many decisions every day, and I can see the long-term effect of my actions, e.g., that our revenues keep increasing. It's interesting to learn about markets and determine why passengers choose a particular route. They might be flying to visit their family for the holidays, or they might want to see the cherry blossoms in Japan or the Holi festival in India. And I definitely like the opportunity to go travelling. I sometimes go to countries that are not on my bucket list, but which I get to know through my work and I never regret visiting them. I came back from Japan and India completely in love. ■

© KAMIL ANDRUKOWICZ, ARCHIWUM PRYWATNE

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 104

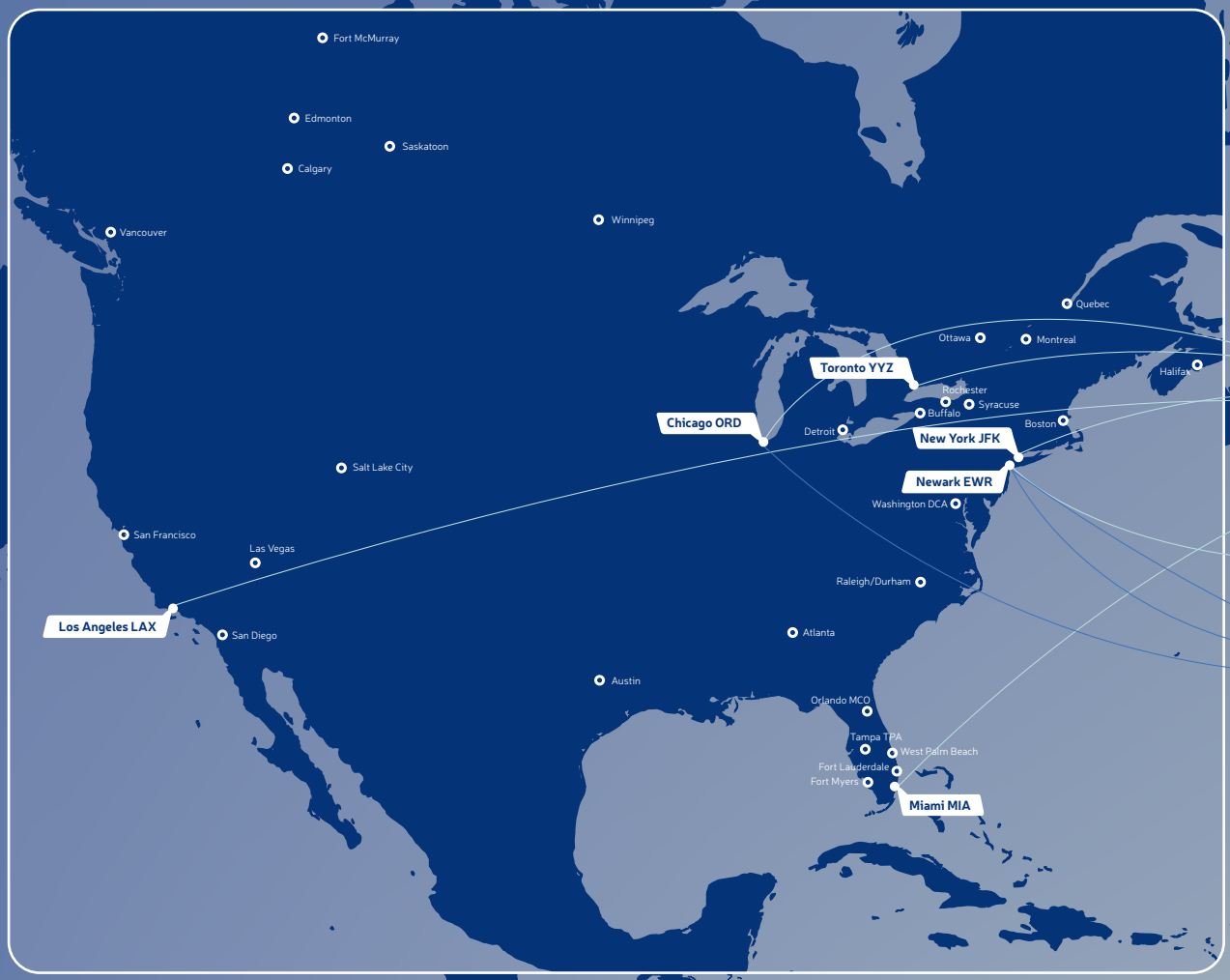
FLOTA
Fleet 108

LOT DLA FIRM
LOT dla firm 110

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment 116

PORADNIK PASAŻERA
Passanger handbook 120

Zapraszamy na lot.com



SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

LOT route network

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

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services

Zadar **kierunki rozkładowe |** schedule destinations

kierunki code-share | code-share destinations

kierunki czarterowe | charter 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

Stan na 13/05/2024 | Status as of 13MAY24

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

Połączenia krajowe | Domestic services

SIATKA POŁĄCZEŃ LOT
LOT route network

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

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services

Zadar **kierunki rozkładowe |** schedule destinations

kierunki czarterowe | charter destinations

Ohrid **kierunki rozkładowe i czarterowe |** schedule and charter destinations

kierunki code-share | code-share destinations

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***tymczasowo zawieszone |** temporarily suspended

Stan na 13/05/2024 | Status as of 13MAY24

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

SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE

Boeing 787-9 Dreamliner

Zasięg max
Range 13 350 km

Długość
Length 62,82 m

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

SAMOLOTY ŚREDNIO – I KRÓTKODYSTANSOWE

Boeing 737 MAX 8

Zasięg max
Range 5750 km

Długość
Length 39,52 m

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

Boeing 737-800 NG

Zasięg max
Range 5435 km

Długość
Length 39,47 m

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

Embraer 195

Zasięg max
Range 3990 km

Długość
Length 38,65 m

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

Long-haul aircraft

Boeing 787-8 Dreamliner

Zasięg max
Range 12 650 km

Długość
Length 56,72 m

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

Medium and short-haul aircraft

Embraer 190

Zasięg max
Range 3461 km

Długość
Length 36,64 m

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

Embraer 175

Zasięg max
Range 3300 km

Długość
Length 31,68 m

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

Embraer 170

Zasięg max
Range 3700 km

Długość
Length 29,90 m

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

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

LOT DLA FIRM

Podróże firmowe z LOT-em się opłacają!

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

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:

Earn Point for:

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

Zgromadzone Punkty możesz wydawać między innymi na:
- bilety lotnicze i usługi podwyższające komfort podróży
- bon zniżkowy na LOT.com
- bon zniżkowy do sklepu Shop&More
- wynajem auta lub pobyt w hotelu

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

Wyjątkowy przywilej - możliwość zmiany nazwiska osoby podróżującej za opłatą!

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!

Zarejestruj się na stronie **lotdlafirm.com**

Register at **lotdlafirm.com**

LOT DLA PASAŻERA INDYWIDUALNEGO

Miles & More

LOT POLISH AIRLINES

Odkryj korzyści programu Miles & More

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

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

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

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

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

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!

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

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

aelia
DUTYFREE

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Prosto z lotniska

Natalia
Ekspertka
Aelia Duty Free

ZESKANUJ MNIE

Kupuj perfumy i kosmetyki w AELIA.PL
i zbieraj mile w programie Miles & More.

Za każde wydane **4 zł** wszyscy uczestnicy programu Miles & More otrzymają **1 milę**.

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Pyszne jedzenie w samolocie, lunchbox na zawsze

Poznaj nowy posiłek w naszej ofercie dla najmłodszych pasażerów na lotach krótkodystansowych!

W układaniu menu brali udział eksperci oraz dzieci, więc jest ono nie tylko zdrowe i pożywne, ale też odpowiada dziecięcym gustom. Zawiera kanapkę z kurczakiem, sałatkę, owoce i deser.

Całość podana jest w lunchboxie Mepal, który jest łatwy w czyszczeniu oraz wyposażony w funkcjonalne przegródki i zamknięcie. Dzięki temu łatwo dopasowuje się do wyobraźni dzieci i doskonale sprawdzi się przy wszystkich kolejnych wyprawach. Zmieści zarówno przekąski na wycieczkę w góry lub do lasu, jak i drugie śniadanie do szkoły lub przedszkola.

Zamówienie można składać już przy zakupie biletu, ale nie później niż 24 h przed podróżą. Oferta jest płatna. Informacje na lot.com: Zarządzaj rezerwacją lub w LOT Contact Center.

Polskie Linie Lotnicze LOT | Ważne, z kim podróżujesz

Delicious food on board, in your forever lunchbox

Discover the new meal in our offer for the youngest passengers on short-haul routes!

Experts and children participated in creating the menu, ensuring it's not only healthy and nutritious, but also tailored to children's tastes. It includes a chicken sandwich, salad, fruit, and a dessert.

Everything is served in a Mepal lunchbox, which is easy to clean and comes equipped with functional compartments and a secure lid. Thanks to this, it readily accommodates children's imagination and will be ideal for all future adventures. It will fit both snacks for a trip to the mountains or the forest, as well as a second breakfast for school or kindergarten.

You can place an order for the meal when buying your ticket, no later than 24 hours before your departure, and on short-haul travel only. The offer is available at an additional charge. More information can be found on lot.com: in the manage your booking tab or get in touch with the LOT Contact Center.

LOT Polish Airlines | It's who you travel with

LOT KIDS

Ustronianka

POWRÓT DO ŹRÓDEŁ

Znajdź nas na: UstroniankaNaturalnaWodaMineralna ustronianka.pl

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Nie rezygnuj ze swojej diety, nawet będąc w chmurach

Stosujesz dietę wegetariańską? Wykluczasz gluten lub ograniczasz cukier? A może chcesz zamówić danie odpowiednie dla dziecka? Polskie Linie Lotnicze LOT dbają o Twój komfort żywieniowy na pokładach naszych samolotów.

Z nami masz wybór diet ze względu na restrykcje:

- religijne (dieta odpowiednia dla wyznawców hinduizmu, dżinizmu, judaizmu i islamu);
- wiekowe (dania dla najmłodszych dzieci) w postaci musu i delikatnie przyrządzonych potraw o stałej konsystencji;
- zdrowotne – dieta dla diabetyków, alergików.

Specjalną dietę możesz zamówić nie później niż 24/48 h przed podróżą, będąc pasażerem wszystkich klas na rejsach dalekiego i średniego zasięgu oraz na rejsach krótkodystansowych w klasie biznes.

Szczegółowe informacje znajdziesz na **lot.com** lub korzystając z **LOT Contact Center**.

Polskie Linie Lotnicze LOT | Ważne, z kim podróżujesz

Forget about abandoning your diet, even when you are up in the clouds

Do you follow a vegetarian diet? Do you rule out gluten or limit sugars? Or perhaps you might want to order a dish suitable for a child? LOT Polish Airlines is committed to ensuring your food comfort on board our aircraft.

With us there is a choice of diets broken down by restrictions:

- religious (diet suitable for followers of Hinduism, Jainism, Judaism and Islam),
- age (dishes for the youngest children) in the form of mousse and gently cooked solid foods;
- health – diabetic, allergic.

You can request a specific diet no later than 24/48 h before departure across all classes on long – and medium-haul flights and on short-haul flights in business class.

For further details, please visit **lot.com** or use the **LOT Contact Centre**.

LOT Polish Airlines | It's who you travel with

WARMIA MAZURY®

#genWarmiiMazur

invest.warmia.mazury.pl

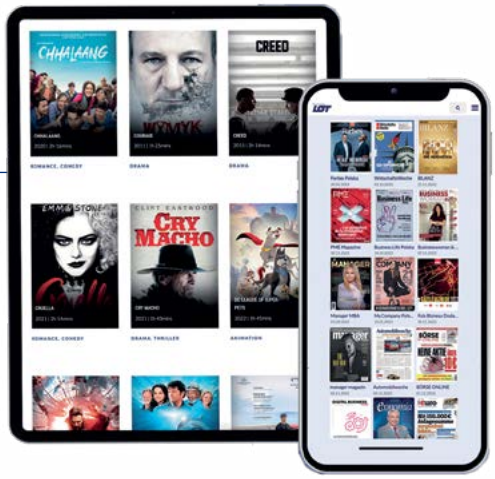
ROZRYWKA POKŁADOWA

In-flight entertainment

NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 787

On board our Boeing 787

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



NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 737

On board our Boeing 737

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

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

Partnerzy | *Partners*

E-PRASA DOSTĘPNA DLA WSZYSTKICH!

Digital press offer for all!

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

lot.com/eprasa
lot.com/digitalpress

HITY NA POKŁADZIE

Hits on board

Szanowni Państwo,

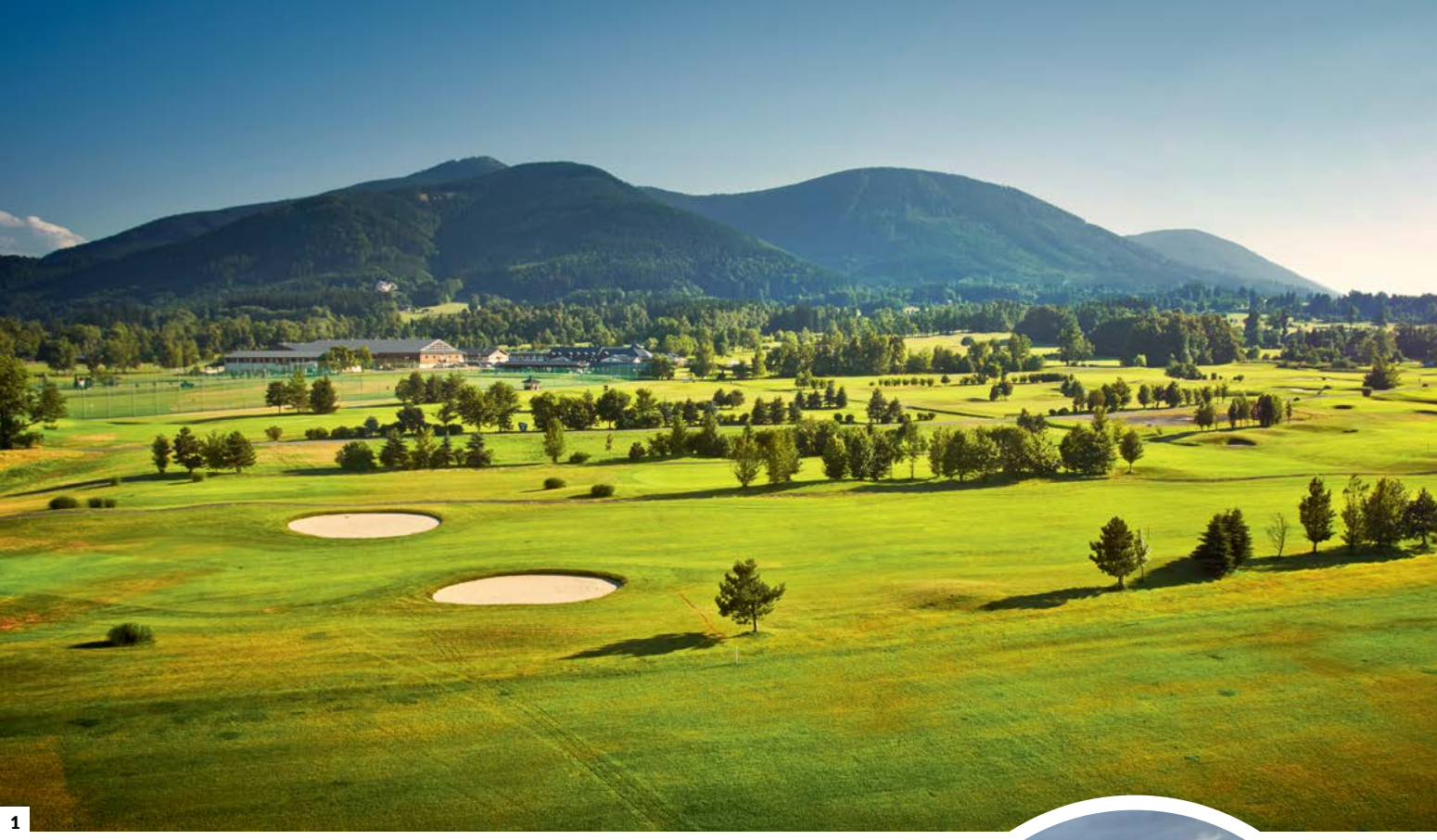
Na zaproszenie Polskich Linii Lotniczych LOT® redakcja portalu Filmweb - jednego z największych serwisów filmowych na świecie - ma przyjemność zabrać Państwa w podróż do świata X muzy. Oczywiście proponujemy tylko kino wysokich lotów. Interesują Państwa hollywoodzkie blockbustery? Jest z czego wybierać.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

Jakub Popielecki
Starszy redaktor | Senior editor

Dear Passengers,

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

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



1

ODKRYJ GOLFOWY RAJ
DISCOVER GOLF PARADISE

Im bardzie odkrywamy magiczny świat golfa, tym bardziej Republika Czeska wydaje się ukrytym klejnotem, który oferuje mozaikę golfowych doświadczeń pośród oszałamiającej scenerii.

As the world awakens to the allure of golf, the Czech Republic emerges as a hidden gem, offering atapestry of golfing experiences amidst breathtaking landscapes.

Morawy Północne, region w północno-wschodniej części kraju na granicy z Polską i Słowacją, jest domem dla wielu ośrodków golfowych przyciągających podróżnych szukających przygód i relaksu. Sześć mistrzowskich pól golfowych czeka na Ciebie w tym fantastycznym regionie, wszystkie w promieniu 40 kilometrów od siebie. Grę można uprawiać na wysokiej jakości polach z widokiem na góry, parki i zabytki przemysłowe.

LEGENDARNY DESIGN I ALPEJSKI UROK – 55 DOŁKÓW GOLF DESTINATION

Od oszałamiających pól Prosper Golf Resort Čeladná, zaprojektowanych przez legendarnego

Nestled in North Moravia, a region in the North East of the country on the border with Poland and Slovakia, lies an array of golf resorts beckoning travelers seeking adventure and relaxation alike. Six championship courses await you in this fantastic region, all within 40 kilometeres of each other. You can enjoy the game on high-quality courses with view of mountains, parks and industrial heritage.

LEGENDARY DESIGNS AND ALPINE CHARM – 55 HOLES GOLF DESTINATION

From the stunning fairways of Prosper Golf Resort Čeladná, designed by the legendary Miguel Angel Jimenez, to the alpine charm

”

Golf Resort Lipiny prezentuje przekształcenie krajobrazu opuszczonej kopalni węgla w zieloną oazę golfa

Golf Resort Lipiny showcases the transformation of a derelict coal field into a verdant golfing retreat

Miguela Angela Jimeneza, po alpejski urok Golf & Ski Resort Ostravice, położonego wśród majestatycznych szczytów Beskidów. Tej wiosny będziesz świadkiem połączenia ośrodków golfowych Čeladná i Ostravice w jedno światowej klasy miejsce, szczycące się trzema mistrzowskimi 18-dołkowymi polami golfowymi. Dzięki dwóm restauracjom, trzem hotelom, dwóm salom kongresowym i centrum odnowy biologicznej będzie to idealne miejsce dla miłośników golfa. Prowadzony przez światowej klasy hiszpańskiego trenera Gonzalo Sáncheza, ośrodek oferuje akademie golfa odpowiednie dla wszystkich grup wiekowych i poziomów umiejętności.

ZIELONA OAZA: OŚRODEK GOLFOWY NA ZREKULTYWOWANYM TERENIE

Dla tych, którzy pragną autentycznych wrażeń golfowych, 27-dołkowe pole Ropice Golf Resort oferuje spokojne odosobnienie w otoczeniu wysokich gór i imponujących zbiorników wodnych, podczas gdy Golf Resort Lipiny prezentuje przekształcenie krajobrazu opuszczonej kopalni węgla w zieloną oazę golfa, która wita zarówno początkujących, jak i doświadczonych graczy.

PONADCZASOWA ELEGANCJA I MAJESTATYCZNE DĘBY

Park Golf Club Šilheřovice, trzeci najstarszy klub golfowy w Czechach, zachwyca dojrzałymi dębami i krętymi greenami, oferując jednocześnie poczucie ponadczasowej elegancji i spokoju. Grasz wśród pięknego parku w angielskim stylu, który wywołuje poczucie królewskości i wielkości.

PRZYGODA I ODKRYWANIE KULTURY

Od dołka do greenu, Morawy Północne zapraszają podróżnych do odkrywania piękna krajobrazu i ciepła gościnności, obiecując niezapomniane wrażenia z gry w golfa, jak żadne inne. Wybierz się w podróż do Czech, gdzie każdy odcień zieleni opowiada historię przygody, relaksu i ponadczasowego uroku gry.

2

of Golf & Ski Resort Ostravice, set amidst the majestic peaks of the Beskydy mountains. This spring, witness the union of Čeladná and Ostravice golf resorts into one premier destination boasting three 18-hole master golf courses. With two restaurants, three hotels, two congress rooms, and a wellness center, it's the ultimate haven for golf enthusiasts. Led by world-class Spanish coach Gonzalo Sánchez, the resort offers golf academies suitable for all ages and skill levels.

GREEN OASIS: GOLFING SANCTUARIES IN RECLAIMED TERRAIN

For those craving an authentic golfing experience, the 27 hole course Ropice Golf Resort offers a tranquil escape surrounded by towering mountains and dramatic water features, while Golf Resort Lipiny showcases the transformation of a derelict coal field into a verdant golfing retreat, welcoming beginners and seasoned players alike.

TIMELESS ELEGANCE AND MAJESTIC OAK TREES

Park Golf Club Silherovice, the 3rd oldest club in Czechia, enchants with its specimen oak trees and meandering fairways, while offering a sense of timeless elegance and tranquility. You play amidst the beauty of an English-style park, evoking a sense of royalty and grandeur.

EMBRACING ADVENTURE AND CULTURAL EXPLORATION

From tee to green, North Moravia invites travelers to discover the beauty of its landscapes and the warmth of its hospitality, promising an unforgettable golfing experience unlike any other. Embark on a journey to Czechia, where every shade of green tells a story of adventure, relaxation, and the timeless allure of the game.

W Park Golf Club Šilheřovice grasz wśród pięknego parku w angielskim stylu, który wywołuje poczucie królewskości i wielkości.

In Park Golf Club Šilheřovice you play amidst the beauty of an English-style park, evoking a sense of royalty and grandeur.

3

1. Prosper Golf Resort Čeladná.

2. 27-dołkowe pole Ropice Golf Resort oferuje spokojne odosobnienie w otoczeniu wysokich gór.
The 27 hole course Ropice Golf Resort offers a tranquil escape surrounded by towering mountains and dramatic water features.

3. Gold & Ski Resort Ostravice

PORADNIK PASAŻERA
Passenger handbook

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM
Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse
on long haul flights

3 x 32 kg

na krótkie dystanse
on short haul flights

2 x 32 kg

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

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

LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie i długie dystanse
on mid and long haul flights

2 x 23 kg

LOT ECONOMY CLASS

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

1 x 23 kg

*Na rejsach z/do Indii do/z USA i Kanady, oraz z Japonii i Chin obowiązuje limit 2 x 23kg
There is a limit of 2x23 kg on flights from/to India to/from the USA and Canada and from Japan and China

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

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

wózek składany
folding buggy

LUB
or

fotelik samochodowy
car seat

\+ 23 kg

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

*zależy od taryfy rodzica
depending on parents' tariff

BAGAŻ PODRĘCZNY *Carry-on baggage*

LOT BUSINESS CLASS

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

9 kg + 9 kg

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

LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie dystanse**
on mid haul flights

9 kg + 9 kg

na długie dystanse**
on long haul flights

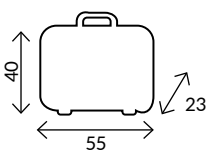
2 x 8 kg max = 12 kg

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

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

8 kg



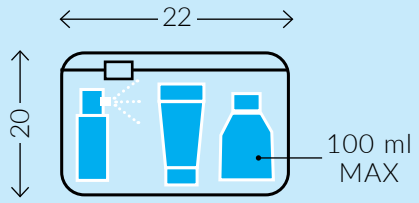
Suma trzech wymiarów bagażu podręcznego (długości, szerokości i wysokości) nie może przekraczać 118 cm
The sum of three dimensions of carry-on baggage (length, width and height) should not exceed 118 cm

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

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

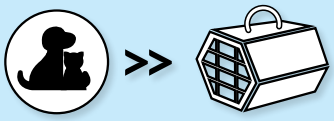
PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

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



ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE *Animals on board*

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



BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT
Safety on board LOT aircraft

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

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

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

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

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

TRANSAKCJE BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE
Non-cash transactions on board

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

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

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

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

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

LOT WARSAW *Transfer guide*

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

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

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

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

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

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

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

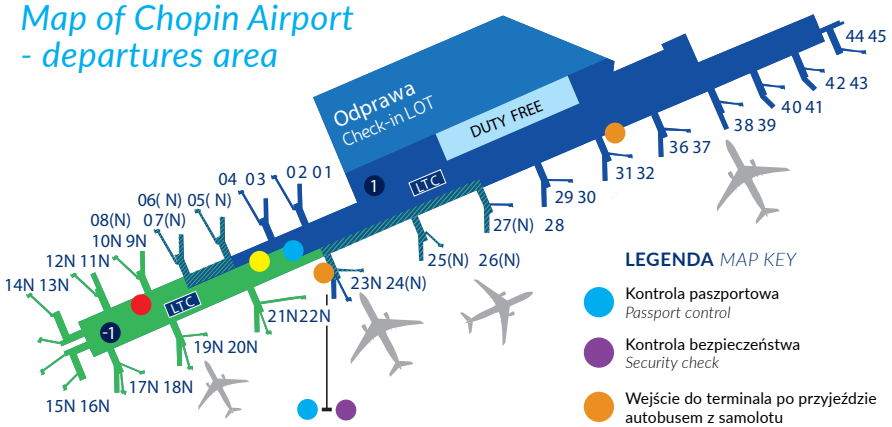
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
   Please proceed to the security check
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for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

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

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

MAPA LOTNISKA CHOPINA - poziom odlotów

Map of Chopin Airport - departures area



LEGENDA *MAP KEY*

- Kontrola paszportowa *Passport control*
- Kontrola bezpieczeństwa *Security check*
- Wejście do terminala po przyjeździe autobusem z samolotu *Entrance when arriving to the terminal by bus*
- 1 LOT Business Lounge Polonez (poziom 1 *level 1*)
- -1 LOT Business Lounge Mazurek (poziom -1 *level -1*)
- Obowiązkowy punkt weryfikacji *Mandatory interview point*
- Dodatkowa kontrola bezpieczeństwa w rejsach do USA *Additional security check for US flight*
- Strefa zarówno Schengen jak i Non-Schengen *Both Schengen and Non-Schengen Zone*

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

- Strefa Non-Schengen *Non-Schengen Zone*

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

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

- Strefa Schengen *Schengen Zone*

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

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

LTC LOT Transfer Center

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

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

TRANSFER DO USA *Transfer to USA*

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

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

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

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

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

OSIPOWICZ & TURKOWSKI
CLINIC

NAJLEPIEJ W OT.CO CLINIC

THE BEST AT THE OT.CO CLINIC.

Dzisiejsza kultura i media bombardują nas obrazami idealnego ciała, co często prowadzi do niezadowolenia z wyglądu. Dla wielu kobiet korekta biustu staje się drogą do większej pewności siebie i akceptacji własnego ciała.

Wybór doświadczonego specjalisty i renomowanej kliniki jest kluczowy dla bezpieczeństwa pacjenta. W tym kontekście warszawska OT.CO Clinic wyróżnia się jako ośrodek, w którym pracują najlepsi specjaliści wykonujący zabiegi powiększania biustu. Ich praca odbywa się we własnym szpitalu na Bielanach, co dodatkowo zwiększa zaufanie pacjentów do jakości świadczonych usług.

Wiele celebrytek zdecydowało się na korektę piersi w OT.CO Clinic, co świadczy o reputacji i zaufaniu, jakim cieszy się ta klinika. Decydując się na zabieg w tak renomowanym miejscu, pacjentki mogą mieć pewność, że są w bezpiecznych i kompetentnych rękach.

Odwiedź nasz Instagram: *otcoclicnic* w celu obejrzenia efektów korekty piersi.

Today's culture and media bombard us with images of the ideal body, which often leads to dissatisfaction with one's appearance. For many women, breast correction becomes a path to greater self-confidence and acceptance of their own bodies.

However, there are concerns about the safety of these procedures. Choosing an experienced specialist and reputable clinic is crucial for patient safety. Because of that, the OT.CO Clinic in Warsaw stands out as a center where the best specialists perform breast enlargement procedures. Their work takes place in their own hospital in Bielany, which further increases patients' trust in the quality of services provided.

Many celebrities have opted for a breast correction procedure at the OT.CO Clinic, which speaks to the reputation and trust that this clinic enjoys. By opting for a procedure in such a renowned place, patients can be assured that they are in safe and competent hands.

Visit our Instagram account: *otcoclinic* to look at the results of a breast correction.

Bartycka 24B/U1
00-716 Warszawa - Mokotów

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

22 123 03 33
kontakt@klinikaotco.pl

GRANDHOTEL TIFFI

Luksusowy, pięciogwiazdkowy GrandHotel Tiffi położony jest w samym sercu Iławy, nad Jeziorakiem, najdłuższym jeziorem w Polsce. Kucharze z Włoch i Tajlandii gwarantują niezapomniane wrażenia kulinarne i oryginalne potrawy, a prawdziwą perłą tego miejsca jest Tiffi Spa Dharma z terapeutkami z Tybetu, Indii i Bali, paletą zabiegów orientalnych i ajurwedyjskich. Trzypoziomowa strefa dla dzieci Tiffi Landia zapewni rozrywkę dla najmłodszych pod opieką zespołu animatorek. 1200m^2 strefy eventowo – konferencyjnej gwarantuje doskonałą obsługę konferencji i bankietów. Dojazd do Iławy ułatwia nowoczesny pociąg pendolino (1h40min z Warszawy, 55min z Gdańska).

Serdecznie zapraszamy.

ul. Dąbrowskiego 9 | 14-200 Iława | Poland | tel.: +48 89 651 97 97 | recepcja-ght@tiffi.com | www.grandhotel.tiffi.com
ul. Żeglarska 7 | 10-160 Olsztyn | Poland | tel.: +48 89 555 20 01 | recepcja-tbh@tiffi.com | www.tiffiboutiquehotel.com