zabierz mnie | take me home

KALEIDOSCOPE

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

POLSKIE LINIE LOTNICZE
LOT
lot.com

IBIZA

A STAR ALLIANCE MEMBER

KALEIDOSCOPE 03/2021 DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ CANCÚN I MYKONOS | PODKARPACIE POTĘGA WINIARSTWA | ZBIGNIEW ZAMACHOWSKI | ADELAJDA SZARZEC-TRAGARZ: PIERWSZA PANI KAPITAN W PLL LOT

Jeżeli walczysz, jesteś wojowniczką.
Dopóki walczysz. O zrozumienie siebie
i swoich pragnień. O szczęście.

Najnowsza książka mistrzyni i niezwykłej zawodniczki MMA.
To opowieść o tym, że aby uszczęśliwić
innych, musimy sami być szczęśliwi.

PATRONI MEDIALNI:

WP Gala ELLE wysokie obcasy KOBIETA•PL Claudia

PL

Zapraszam Państwa do lektury wyjątkowo lotniczego wydania naszego magazynu. Na łamach marcowego numeru *Kaleidoscope* prezentujemy wywiad z lotniczą legendą – Panią Kpt. Adelajdą Szarzec-Tragarz, pierwszą kobietą pilotem samolotów pasażerskich w Polsce, która po 40 latach pracy w Polskich Liniach Lotniczych LOT 19 stycznia wykonała swój ostatni rejs. Co zainspirowało ją do obrania lotniczej ścieżki kariery, jak wyglądały szkolenia w czasach, gdy pilotaż zdominowany był przez mężczyzn, i co jest najistotniejsze w pracy za sterami samolotu? O tym wszystkim dowiedzą się Państwo z naszej rozmowy z Panią Kapitan.

Zachęcam również do sprawdzenia, jaką rolę w powstaniu PLL LOT odegrał Alfons Kühn, w latach 1928–1932 minister komunikacji w polskim rządzie – *Ojciec LOT-u* to artykuł dla wielbicieli mniej znanych faktów z naszej historii.

Dla wszystkich z Państwa, którzy nie wybiorą się z nami w podniebną podróż w marcu, przygotowaliśmy elektroniczne wydanie naszego magazynu dostępne na stornie internetowej LOT-u *www.lot.com*. A jeśli są Państwo z nami na pokładzie, gorąco zachęcam do skorzystania z oferty ekologicznej e-prasy, która zastąpiła tradycyjne papierowe gazety na pokładach i w salonikach LOT Business Lounge. Ponad 1000 tytułów polskich i zagranicznych wydawnictw, w tym *Kaleidoscope*, jest dostępnych do pobrania przed każdym rejsem LOT-u dla wszystkich naszych Pasażerów. O szczegółach bezpłatnego dostępu do cyfrowych wydawnictw przeczytają Państwo na łamach marcowego wydania naszego magazynu. Miłej lektury!

ENG

Dear Ladies and Gentlemen,

I wholeheartedly invite you to join us on the pages of our magazine, which this month is trully aviation -oriented. In the March issue of *Kaleidoscope* we present an interview with an aviation legend - Captain Adelajda Szarzec-Tragarz, the first female passenger plane pilot in Poland, who, after 40 years of work at LOT Polish Airlines, made her last flight on January 19. What inspired her to choose an aviation career, what was the training like at the time when the aviation industry was dominated by men, and what matters most while working behind the controls of an airplane? You will learn about all this from our conversation with the Captain.

I also encourage you to check out what role Alfons Kühn, the Minister of Communication in the Polish government in the years 1928–1932, played in the creation of LOT Polish Airlines. The "Father of LOT" is an article for fans of the less known facts from our history.

For those of you who won't be going on a sky trip with us in March, we have prepared an electronic edition of our magazine available at www.lot.com. And if you are joining us on board, I strongly encourage you to take advantage of the ecological e-press offer, which has replaced traditional paper press on board and in LOT Business Lounges. Over 1,000 Polish and foreign titles, including *Kaleidoscope*, are available for download before each LOT flight for all our passengers. You can read about the details of the free access to digital publications in the March issue of our magazine. Good reading.

HU

Tisztelt Olvasóink!

Magazinunk legújabb kiadásában a repülés különösen hangsúlyos szerepet kapott. A *Kaleidoscope* márciusi számában egy igazi repülős legendával, Adelajda Szarzec-Tragarz kapitány asszonnyal, Lengyelország első női utasszállító pilótájával készítettünk interjút, aki a LOT Lengyel Légitársaság kötelékében eltöltött 40 év záróakkordjaként január 19-én vezette utolsó menetrend szerinti járatát. Mi inspirálta őt a repülős pályaválasztásra? Milyen volt a hajózóképzés azokban az időkben, amikor a szakmát teljes egészében férfiak uralták? És mi a legfontosabb egy pilóta munkájában? Mindezekre a kérdésekre olvasóink választ kapnak a kapitány asszonnyal készített beszélgetésünkből.

Méltán tarthat olvasóink figyelmére számot Alfons Kühn is, aki 1928 és 1932 között a lengyel kormány közlekedésügyi minisztere volt, nem utolsó sorban a LOT Lengyel Légitársaság létrehozásában játszott szerepére tekintettel. A róla szóló „A LOT atyja" című cikkünket különösen a lengyel történelem kevésbé ismert tényei iránt érdeklődőknek ajánljuk.

Azon olvasóink számra, akik nem tartanak velünk márciusi légi útjaink során, magazinunk online változatát a LOT internetes oldalán a www.lot.com-on tettük elérhetővé. Azoknak az olvasóinknak pedig, akik gépeink fedélzetére is velünk tartottak, környezetbarát elektronikus folyóirattárunkat ajánlom melegen a figyelmébe, mely immáron átvette a hagyományos papíralapú újságok helyét gépeink fedélzetén és a LOT Business Lounge szalonokban is. Több mint ezer lengyel és külföldi kiadványt tölthetnek le utasaink minden LOT járat előtt. Az elektronikus kiadványokhoz való ingyenes hozzáférés részleteiről magazinunk márciusi számában található bővebb írásunk. Kellemes olvasást!

Z lotniczym pozdrowieniem | Best regards | Légi üdvözlettel

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

©ARCHIWUM PLL LOT OKŁADKA: ISTOCK

PL

Swoje tarasy ryżowe, ukryte wśród zboczy gór Ifugao na wyspie Luzon, nie tylko Filipińczycy uważają za ósmy cud świata. Te powstałe 2 tys. lat temu, wykonane ręcznie, ułożone kaskadowo baseny zachwycają harmonią i niezwykłym pięknem. Doceniło je również UNESCO, wpisując je na swoją listę skarbów.

Ale tarasowe pola, na których sadzi się ryż, są wyjątkowo malownicze bez względu na to, gdzie je podziwiamy. Roślinę tę uprawia się już od ponad 13 tys. lat, a pierwsze tego ślady odkryto w dolinie Rzeki Perłowej w Chinach. Dziś ryżu jest ponad 40 tys. rodzajów i stał się on podstawą wyżywienia połowy ludności naszej planety, składnikiem tradycyjnych potraw, których przegląd znajdziecie Państwo w tym wydaniu magazynu *Kaleidoscope*.

A jeżeli nie macie jeszcze pomysłu, gdzie wyjechać, żeby zregenerować siły po zimie i nabrać energii – to może za inspirację posłużą nasze typy: grecka Mykonos, meksykański Cancún czy hiszpańska Ibiza. To wszak egzotyka na wyciągnięcie ręki.

ENG

Not only the Filipinos consider their rice terraces hidden among the slopes of the Ifugao Mountains on the island of Luzon to be the eighth wonder of the world. The handcrafted, cascaded pools created 2,000 years ago delight with harmony and extraordinary beauty. UNESCO also appreciated them by entering them on its list of human treasures.

But terraced fields where rice is planted are exceptionally picturesque no matter where you admire them. This plant has been cultivated for over 13 thousand years, and its first traces were discovered in the Pearl River Valley in China. Today, there are over 40 thousand types of rice; It has become the staple food for half of the planet's population, an ingredient in many traditional dishes, an overview of which you'll find in this issue of Kaleidoscope.

And if you don't have an idea where to go to recharge your batteries after winter and get your energy back - maybe Greek Mykonos, Mexican Cancun or Spanish Ibiza might serve as an inspiration. These are exotic destinations at your fingertips.

Agnieszka Franus

redaktor naczelna | editor in chief
Agnieszka Franus

TEN MOMENT, GDY ODKRYWASZ NOWE SMAKI W PODRÓŻY

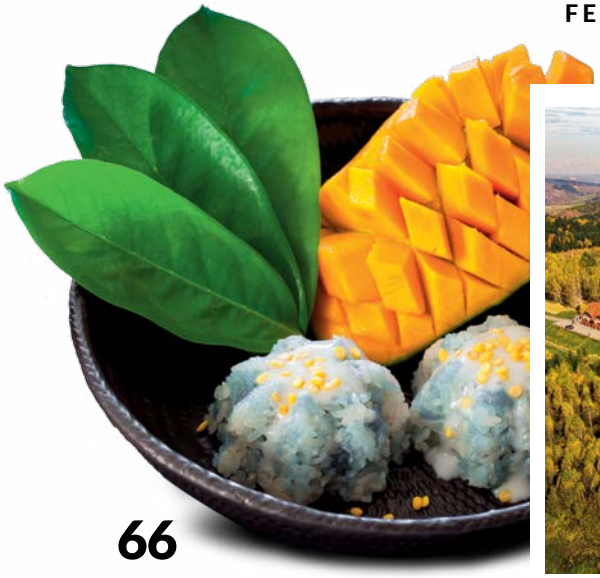
KINLEY®

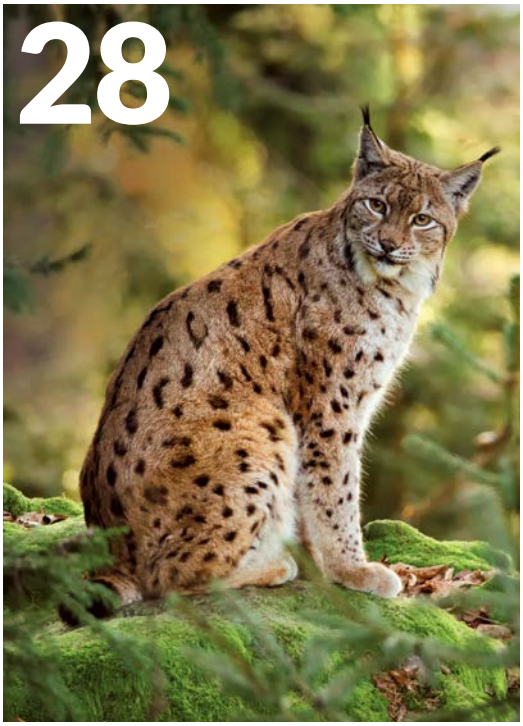
SMAK, DO KTÓREGO DORASTASZ

©2020 The Coca-Cola Company. Wszelkie prawa zastrzeżone. KINLEY jest zastrzeżonym znakiemn towarowym The Coca-Cola Company.

Produkty Kinley dostępne
w Sklepach Baltona Duty Free

Baltona
DUTY FREE





WHATS' ON

8 Wydarzenia kulturalne
Cultural events

TRAVEL

12 Dlaczego warto odwiedzić Mykonos
Why? Mykonos

16 Podróż życia: Ibiza
Journey of a lifetime: Ibiza

24 Dlaczego warto odwiedzić Cancún
Why? Cancún

28 Inspiracje: Polskie zwierzęta
Inspirations: Polish animals

34 Polska: Podkarpacie
My Poland: Subcarpathia

INTERVIEW

40 Wywiad:
Interview: Zbigniew Zamachowski

PEOPLE & THE WORLD

50 Pilates

UP IN THE AIR

56 Alfons Kühn

60 Adelajda Szarzec-Tragarz

TRENDS

66 Good food: Ryż w kuchni
Rice in cuisine

72 Must have: Dodatki
Accessories

73 Beauty: Nowości
New products

74 Good address: Strefa prestiżu
Prestige zone

©SHUTTERSTOCK (3), MICHAŁ BOSEK, MARCIN MAKOWSKI

KALEIDOSCOPE

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

BurdaInternational PL

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

ZARZĄD
Chief Executive Officer
Alexander Sorg
General Director Poland
Justyna Namięta

Chief Financial Officer
Dobrosława Snarska-Pełka

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

International Ad Sales Representatives
Italy: Mariolina Siclari, International Advertising Sales Director
T. +39 02. 91 32 34 66, mariolina.siclari@burda.com
burda community network
Germany: **Vanessa Noetzel**
T. +49 (89) 9250 3532, vanessa.noetzel@burda.com
Michael Neuwirth
T. +49 89 9250 3629, michael.neuwirth@burda.com
Austria & Switzerland: **Goran Vukota**
T. +41 44 81 02 146, goran.vukota@burda.com
France & Luxembourg: **Marion Badolle-Feick**
T. +33 1 72 71 25 24, marion.badolle-feick@burda.com
UK & Ireland: **Jeannine Soeldner**
T. +44 20 3440 5832, jeannine.soeldner@burda.com
USA, Canada & Mexico: **Salvatore Zammuto**
T. +1 212 884 48 24, salvatore.zammuto@burda.com
REKLAMA:
Burda Publishing Polska sp. z o.o.
Sekretariat Biura Reklamy / Advertising Secretariat
Tel. 022 360 36 03, fax. 22 360 39 80,

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

JBL
by HARMAN

pl.jbl.com

Słuchawki prawdziwie bezprzewodowe

REFLECTMINI NC

Zaprojektowane z myślą o ruchu, specjalnie dla Twoich potrzeb
Dzięki JBL Signature Sound i Active Noise Cancelling dokanałowe słuchawki sportowe JBL Reflect Mini NC są idealnym towarzyszem aktywnego stylu życia.
669 zł

TUNE 225 TWS

Trwałe połączenie bezprzewodowe
Zjednocz się ze swoją muzyką i swoim światem. Daj się ponieść brzmieniu JBL Pure Bass i nie pozwól, by przewody Cię ograniczały. Słuchawki JBL TUNE 225TWS zapewniają bezproblemowy i natychmiastowy dostęp do muzyki i rozmów.
569 zł

LIVEFREE NC+ TWS

Pozbądź się zakłóceń
Słuchawki JBL LIVE FREE NC+ TWS zapewniają dźwięk JBL Signature Sound z funkcją aktywnej redukcji szumów, certyfikatem wodoodporności IPX7, bezprzewodowym ładowaniem oraz Dual Connect + Sync.
799 zł

FILM Film

W KRAINIE BOROSTWORÓW In the land of Borostwory

Czy są na pokładzie ci, którzy pamiętają pierwsze (z lat 70.) wydania komiksów z przygodami uroczych słowiańskich wojów Kajka i Kokosza? Jeśli nie, to nic straconego – polską oryginalną animację opartą na kultowej serii Janusza Christy pokaże Netflix. Parka naszych bohaterów służy kasztelanowi Mirmiłowi i broni zamieszkanej przez nich osady przed niebezpieczeństwami. Głównymi wrogami są Zbójcerze pod komendą Hegemona. Będzie się działo!

Is there anyone here who remembers the first comic book releases (from the 1970s) with the adventures of two charming Slavic warriors, Kayko and Kokosh? If not, no worries – Netflix will show an original Polish animation based on the iconic series by Janusz Christa. Our two heroes serve castellan Mirmił and protect their settlement against dangers. The main enemies are the Robbers under Hegemon's command. Watch what's going to happen!

Kajko i Kokosz, **premiera 1. sezonu: 28.02** | *Season 1 premiere 28.02*, **Netflix**

MUZYKA Music

40 LAT MINĘŁO 40 years have gone by

...jak jeden dzień. Aż trudno uwierzyć, że Jan Borysewicz i spółka, czyli Lady Pank, są tyle lat scenie i co najważniejsze, wciąż w świetnej formie. Dowód? Najnowszy jubileuszowy i elektroniczny – przez co zaskakujący – krążek. Wydaniu będzie towarzyszyć trasa koncertowa.

... like one day. It's hard to believe that Jan Borysewicz and his band, Lady Pank, have been on stage for so many years and, most importantly, they're still in great shape. Evidence? Their latest jubilee and electronic, which makes it surprising, album. The release of the record will be accompanied by a concert tour.

Results (English) 2: *LP 40*, **Lady Pank, premiere 12.03**

NA ZDROWIE! Cheers!

Skromna dawka alkoholu pozwala otworzyć się na świat. Prawda? Z takiego założenia wychodzi grupa przyjaciół, którzy są przy okazji nauczycielami w liceum. I wszystko byłoby w porządku, gdyby ta skromna dawka stopniowo nie przechodziła w nieco większą, a na koniec nie przysporzyła panom kłopotów.

A modest dose of alcohol opens you up to the world. Right? A certain group of friends, who also happen to be high school teachers, certainly seem to think so. The only problem is that their "modest dose" gradually creeps up and eventually lands them in all sorts of trouble.

Na rauszu |*Druk*, **dir. Thomas Vinterberg**

TRUDNE SPRAWY Difficult matters

Autorski obraz (scenariusz, główna rola, reżyseria) Vigga Mortensena. Konserwatywny farmer Willis (znakomity Lance Henriksen) przeprowadza się do Los Angeles, by zamieszkać z rodziną syna. Czy panowie, których od lat dzieli niemal wszystko, będą potrafili zaakceptować siebie nawzajem?

Viggo Mortensen's original film (screenplay, main role, directing). Farmer Willis (great Lance Henriksen) moves to Los Angeles to live with his son's family. Will the gentlemen, who have had nothing in common for years, be able to accept their differences?

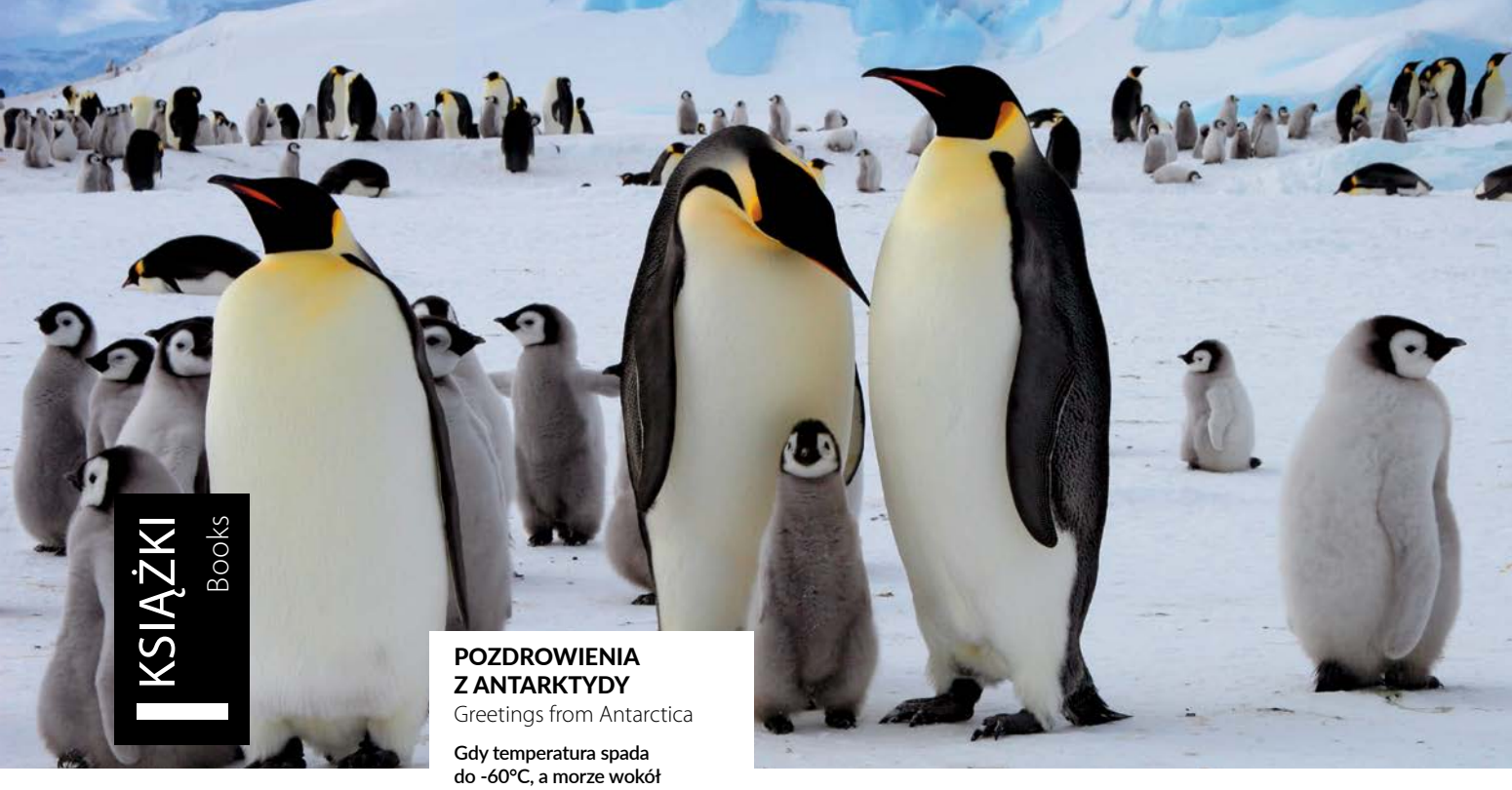
Jeszcze jest czas | *Falling*, **dir. Viggo Mortensen**

PORTRET INTYMNY An intimate portrait

Pełnometrażowy debiut Mariusza Wilczyńskiego – pierwszego polskiego twórcy animacji, któremu retrospektywę zorganizowało nowojorskie Museum of Modern Art. Ta osobista opowieść powstawała 14 lat. Oto bohater, który chcąc uciec przed rozpaczą po utracie bliskich, ukrywa się w krainie wspomnień, gdzie czas stoi w miejscu.

A feature-length debut of Mariusz Wilczyński - the first Polish animator, whose retrospective exhibition has been organized by the Museum of Modern Art in New York. It took him 14 years to write this personal story. The hero, wishing to escape despair after the loss of his loved ones, hides in the land of memories where time stands still.

Zabij to i wyjedź z tego miasta, **dir. Mariusz Wilczyński**

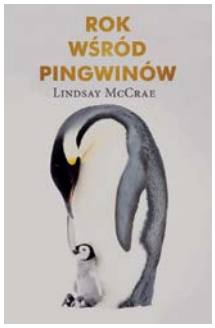


KSIĄŻKI Books

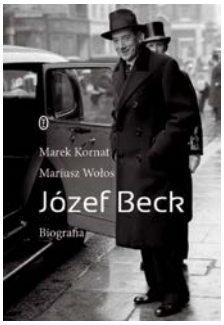
POZDROWIENIA Z ANTARKTYDY
Greetings from Antarctica

Gdy temperatura spada do -60°C, a morze wokół południowego kontynentu zamarza, pingwiny cesarskie – bohaterowie tej fascynującej opowieści – rozpoczynają wędrówkę po lodzie, aby dotrzeć tam, gdzie mają przyjść na świat ich młode. Lindsay McCrae, ceniony twórca filmów przyrodniczych, przez 337 dni przyglądał się pięknu Antarktydy. Powstała fascynująca kronika życia jej wyjątkowych mieszkańców.

When the temperature drops to minus sixty degrees and the sea around the southern continent freezes, emperor penguins - the heroes of this fascinating story - begin their long hike over the ice to reach the place where their young are to be born. Lindsay McCrae, a respected nature filmmaker, watched the beauty of Antarctica for 337 days and followed the lives of eleven thousand penguins. It's a fascinating chronicle of the life of these unique birds.



Rok wśród pingwinów, Lindsay McCrae, Prószyński Media



TROCHĘ HISTORII
A bit of history

Prawa ręka Józefa Piłsudskiego, żołnierz i dyplomata, centralna postać niekończących się dywagacji na temat polskiej polityki zagranicznej przed 1939 r., wreszcie obiekt plotek i bohater skandalu obyczajowego. Józef Beck to jeden z najbardziej kontrowersyjnych polityków XX-wiecznej Polski. Z tej kompletnej i świetnie napisanej biografii dowiecie się dlaczego.

Józef Piłsudski's right hand, a soldier and a diplomat, the central figure of endless deliberations on Polish foreign policy before 1939, and finally the object of gossip and of a moral scandal. Józef Beck is one of the most controversial politicians of 20th-century Poland. You will find out why from this complete and well-written biography.

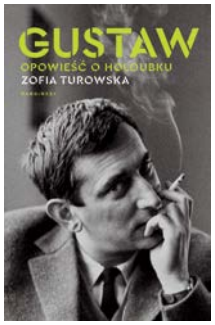
Józef Beck. Biografia,
Marek Kornat i Mariusz Wołos, Wydawnictwo Literackie

CZUŁA NARRATORKA
The tender narrator

Czy w dziesięciu krótkich opowiadaniach można zmieścić palące emocjonalne problemy nas wszystkich? Można. Debiut literacki Marie Aubert (autorka świetnie przyjętej w Polsce powieści *Dorośli*) to proza delikatna i brutalna jednocześnie, prosta i skomplikowana. Mądra i czuła. Pokazuje, jak dużo dzieje się pod powierzchnią zwykłej codzienności i ile mają do ukrycia pozornie bliskie sobie osoby.

Can ten short stories contain burning emotional problems of all of us? Yes, they can. Marie Aubert's literary debut (the author of the well-received in Poland novel *Adults)* is at the same time delicate and brutal, simple and complex, smart and tender. It shows how much goes on under the surface of everyday life and how much seemingly close people hide.

Zabierz mnie do domu, Marie Aubert, Wyd. Pauza



SPOTKANIE Z MISTRZEM
Meeting with the master

Dżentelmen o magnetycznym głosie i uwodzicielskim spojrzeniu. Mistrz riposty i dowcipu. Inteligent. Kreował życie, jakiego pragnął. Ale przede wszystkim Gustaw Holoubek był jednym z najwybitniejszych polskich aktorów i reżyserów. Oto pierwsza biografia artysty oparta na wspomnieniach rodziny, najbliższych przyjaciół i współpracowników. Pozycja absolutnie obowiązkowa nie tylko dla fanów talentu Holoubka.

A gentleman with a magnetic voice and a seductive look. Master of a sharp retort and wit. An intellectual. He created the life he wanted. Gustaw Holoubek- one of the most outstanding Polish actors and directors. Here is the artist's first biography based on the memories of his family, closest friends and associates. An absolute must-have not only for Holoubek's fans.

Gustaw. Opowieść o Holoubku,
Zofia Turowska, Wyd. Marginesy

© M. P.

SZTUKA Art

SZTUKA I PRZESTRZEŃ Art and space

Kolejna wystawa (wcześniej odbyły się prezentacje poświęcone malarstwu i scenografii) z cyklu przekrojowych ekspozycji w Zachęcie poświęconych innemu artystycznemu medium. Tym razem to opowieść o tożsamości rzeźby polskiej ostatnich 60 lat, która skupia się na uchwyceniu istotnych dla jej rozwoju zjawisk i postaw twórczych. Do zobaczenia prace m.in. Magdaleny Abakanowicz, Pawła Althamera, Aliny Szapocznikow czy Artura Żmijewskiego.

An exhibition at Zacheta dedicated to yet another artistic medium (the previous ones were devoted to painting and stage design). This time it is a story about the identity of the Polish sculpture of the last sixty years, which focuses on capturing the phenomena and creative attitudes essential to its development. We can see works by, among others, Magdalena Abakanowicz, Paweł Althamer, Alina Szapocznikow and Artur Żmijewski.

***Rzeźba w poszukiwaniu miejsca*, Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki, Warsaw, until 25.04.2021**
Urszula Dąbrowska, Wyd. Burda

NA STYKU KULTUR
Cultural borderlands

Malarz Marek Włodarski (właściwe Henryk Streng) był modernistą i jednocześnie nieortodoksyjnym socrealistą. Artystą czerpiącym z polsko-żydowskiej kultury. Śledząca jego twórczość wystawa daje wgląd w zjawiska artystyczne przed, w trakcie i po II wojnie światowej.

Painter Marek Włodarski (born Henryk Streng) was a modernist and at the same time an unorthodox socialist realist. An artist who draws from Polish-Jewish culture. The exhibition that follows his work provides an insight into the artistic phenomena before, during and after World War II.

***Henryk Streng/Marek Włodarski i modernizm żydowsko-polski*, Muzeum Sztuki Nowoczesnej, Warsaw, until 9.05**

TEATR Theatre

DO MOSKWY!
To Moscow!

Olga, Masza i Irina żyją w prowincjonalnym miasteczku, nie wiedząc, czy uda im się wyrwać w wielki świat, szczęśliwie ułożyć życie na miejscu czy też zostać w wiecznym niespełnieniu. Jan Englert po raz kolejny sięga po twórczość Antoniego Czechowa i po raz kolejny nie pudłuje.

Olga, Masha and Irina live in a provincial town. They don't know whether they will manage to go out into the world, happily settle their lives there, or remain in perpetual non-fulfillment. Jan Englert once again reaches for the work of Antoni Chekhov and once again he does it well.

***Trzy siostry*, dir. Jan Englert, Teatr Narodowy, Warsaw, premiere 28.02.**

PERSPEKTYWY
Perspectives

On. Sebastian Pawlak, aktor. Przygląda się rzeczywistości i językowi z perspektywy kogoś, kto usłyszał, że jest najgorszym artystą na świecie. Ona. Weronika Szczawińska, reżyserka. Przygląda się rzeczywistości i językowi z perspektywy osoby, która usłyszała diagnozę „rak piersi". Tak powstał spektakl *Onko*.

Sebastian Pawlak, an actor, looks at the reality and the language from the perspective of someone who has heard that he is the worst artist in the world. Weronika Szczawińska, a director, looks at the reality and the language from the perspective of a woman who has been diagnosed with breast cancer. This is how the ONKO performance was created.

***Onko*, dir. Weronika Szczawińska, TR, Warsaw, premiere 19.03.**

MUSICAL ROMANTYCZNY
Romantic musical

***Pretty woman*, czyli piękna historia miłosna o współczesnym Kopciuszku i księciu z bajki tym razem na teatralnych deskach. Musical na kanwie scenariusza filmowego powstał zaledwie dwa lata temu, a piosenki skomponował Bryan Adams. Przygotujcie się na wieczór pełen wzruszeń.**

"Pretty woman", a beautiful love story about contemporary Cinderella and Prince Charming, this time on a theatre stage. This musical, based on the film script, was created two years ago; The songs were composed by Bryan Adams. Get ready for an evening full of emotions.

***Pretty woman*, dir. Jakub Szydłowski, Teatr Muzyczny, Łódź, premiere 20.03.**

PODKARPACKIE

BĘDZIESZ POD Wrażeniem

Nie tylko Bieszczady. Dlaczego warto odwiedzić Roztocze Wschodnie?

Kilkanaście lat pracowali na pełnych obrotach, nie oglądając zmieniających się pór roku. Dziś, każdego dnia, podziwiają przed sobą bezkresny horyzont i przepiękny spektakl wschodów i zachodów słońca. Ewa i Przemysław Dzikiewiczowie porzucili miasto, by pośród malowniczych lasów Nowin Horynieckich otworzyć agroturystykę „Dzikowisko".

Oboje z Podkarpacia – ona z Łańcuta, on z Przeworska – poznali się w Nowym Jorku. Ale to nie metropolia ich połączyła. Ewa marzyła o powrocie na wieś, właśnie rzuciła pracę w korporacji. Przemek był właścicielem gospodarstwa, które od 10 lat niszczało. Zdecydowali – remontują pensjonat, przystosowują pokoje dla gości, piszą swój nowy rozdział. – Agroturystyka otwarta na dzieci i zwierzęta – to nasza idea. Plus hodowla koni, które kochamy. Przyjaciele skarżyli się na brak klimatycznych miejsc sprzyjających maluchom. U nas mają się czuć swobodnie, wybawić, wyszaleć. Chcieliśmy prawdziwego gospodarstwa, jakie dawniej prowadzili nasi dziadkowie, pełnego zwierząt. Budzimy malców, zabieramy do opieki nad kozami, królikami, gęsiami czy końmi. To wielka frajda. Nasi goście, którzy odwiedzali zachodnie kurorty, mówią, że gdy wspomną pociechom o wyjeździe do Nowin Horynieckich, te pakują się w 5 minut! – śmieje się Ewa.

Przestrzeń otwarta

Geograficznie Roztocze Wschodnie zaczyna się na skraju naszej wioski. Działając na pograniczu, udowadniamy, że turystyka nie zna granic! Stąd drogi wiodą we wszystkie kierunki: w Beskid, Pogórze Przemyskie, do Rzeszowa czy lubelską część Roztocza. Goście spędzają u nas 2 tygodnie i wyjeżdżają z niedosytem. „Tyle jeszcze chcielibyśmy zobaczy" – mówią. I wracają – mówi Przemek. „Dzikowisko" to doskonała baza wypadowa dla rowerzystów, piechurów czy kuracjuszy pragnących zaznać leczniczych zabiegów. Sanatoria w Horyńcu-Zdroju są niecałe 7 km dalej.

Czarne złoto polskich ziem

Uzdrowisko Horyniec słynie z doskonałej wody siarczkowo-siarkowodorowej, bogatych złóż borowiny nazywanej czarnym złotem oraz leczniczego mikroklimatu. Dzięki walorom klimatycznym i leczniczym odzyskamy tu siły witalne i podreperujemy zdrowie – mówi Paweł Petrykowski z uzdrowiska. Jeśli ktoś szuka miejsca, które poza skutecznym leczeniem zapewni błogi relaks, warto wybrać właśnie Uzdrowisko Horyniec. Cisza, spokój i piękne krajobrazy Roztocza ukoją nerwy i pozwolą się oderwać od szarej codzienności – przekonuje. Po zabiegach, deptakiem z fontannami i mini tężnią solankową, możemy udać się na spacer do rozległego Parku Zdrojowego. Tu amfiteatr rozbrzmiewa koncertami, a pod egidą uzdrowiska działa Cafe Sanacja – kawiarnia w stylu retro, która przenosi gości w lata 20 ubiegłego wieku. W sanatorium można wypożyczyć rowery i kijki do nordic walking, by aktywnie odkrywać okolice słynące z zabytkowej architektury sakralnej i pałacowej, licznych jarów, wąwozów oraz ścieżek spacerowych i rowerowych, w tym Wschodniego Szlaku Rowerowego Green Velo.

Weź głęboki oddech

Pasjonatów w te strony przyciągają szlak cerkwi drewnianych czy rozlokowane na wzgórzach bunkry tzw. „linii Mołotowa". Kultem otoczona jest Kapliczka Leśna w Nowinach Horynieckich. To tu dzieciom objawiała się Matka Boska i, jak głosi historia, wytrysnęło źródełko słynące z właściwości uzdrawiających. W kapliczce odprawiane są nabożeństwa. Zimą gromadzą kilkunastu mieszkańców. Latem – co niedzielę – na msze polowe wiele kilometrów pokonuje kilkuset wiernych – opowiada Ewa Dzikiewicz. W wiosce Dziewięcierz podziwiać można urokliwe ruiny cerkwi na Moczarach. Sama wieś jest częścią Południoworoztoczańskiego Parku Krajobrazowego, który może się poszczycić kilkunastoma pomnikami przyrody ożywionej i nieożywionej – jak choćby głazy w lesie nieopodal Nowin Horynieckich. Według legend to prastara Świątynia Słońca. Turyści przybywają podziwiać słynną kamieniarkę bruśnieńską. Pochodzące ze Starego Brusna wapienne krzyże to prawdziwy majstersztyk, którego nie ma nigdzie w Polsce. Są też tereny dziewicze jak Dahany – nasze malutkie Bieszczady pośrodku Roztocza – zachwala Ewa.

Ścieżki do wydeptania

Czego szukają goście podkarpackiej części Roztocza? Spokoju, ciszy, bezpieczeństwa – po prostu normalności. Przyjaciele, którzy prowadzą swoje agroturystyki w Bieszczadach, odwiedzają nas, by odpocząć. Mówią: „u was jest tak, jak u nas było 20 lat temu". Zachwycają ich roztoczańska przyroda, niezdeptane szlaki, przepastne lasy pełne jeleni, zajęcy szaraków, łosi – wymienia Przemek. Agroturystyka funkcjonuje czwarty rok. Dzikiewiczów najpierw odwiedzali znajomi. Dziś przyjeżdżają goście z całej Polski. A także z Włoch, Hiszpanii, Niemiec, Rosji, Szwajcarii. Otwierając się na gości, byliśmy przekonani, że tu możemy się rozwijać. Nie zawiedliśmy się - w sezonie kilkanaście telefonów dziennie! Podkarpacka część Roztocza jest wciąż do odkrycia. To stanowi nasz potężny potencjał – zaznacza Ewa.

Aleksandra Nowotyńska

Odkryj potencjał Podkarpacia

PODKARPACKIE.EU

Kampania jest współfinansowana z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego na lata 2014-2020.

Fundusze Europejskie Program Regionalny

Rzeczpospolita Polska

PODKARPACKIE

Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

NIE TYLKO CYKADY

NOT ONLY CICADAS

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

Archipelag Cyklad to kwintesencja Grecji. A jednym z najbardziej rozpoznawalnych miejsc zarówno na wyspach, jak i w całym kraju jest widok na rząd XVI-wiecznych białych wiatraków w miasteczku Mykonos.

The Cyclades Archipelago is the quintessence of Greece. One of the most recognizable places, both on the islands and in the whole country, is the view of the row of 16th-century white windmills in the town of **Mykonos**.

1

3

3. Rząd rzeźb lwów to znak rozpoznawczy pobliskiej wyspy Delos.

The row of lion sculptures is the hallmark of the island of Delos.

4. Słynna część Małej Wenecji z tawernami tuż przy brzegu.

The famous part of Little Venice with taverns right on the shore.

4

2

PL

Biała architektura na tle prawie zawsze bezchmurnego niebieskiego nieba to znak rozpoznawczy wyspy Mykonos i jej najważniejszego miasta o tej samej nazwie. Wiejący od maja do października suchy wiatr, zwany przez mieszkańców Cyklad „meltemi" łagodzi gorące dni, dzięki czemu nawet w środku lata jest tu przyjemnie. A słońce świeci średnio 300 dni w roku. Historia wyspy, jak w całej Grecji, sięga starożytności. Wiatraki i część dzielnicy Mała Wenecja pozostawili po sobie przedstawiciele dawnej Republiki Weneckiej podbijający wyspiarskie tereny dzisiejszej Grecji między XII a XVII wiekiem. Mała Wenecja wyrasta prosto z morza i jest kolejnym emblematycznym miejscem wyspy. Wizyta w jednej z tawern tuż przy brzegu to obowiązkowy punkt pobytu na Mykonos. Cała wyspa ma tylko 10 tys. mieszkańców, ale turystów jest tu co roku kilkanaście razy więcej. Mykonos to więc miejsce raczej na szampańską imprezę niż reset i spokój.

Tutejsze życie nocne jest słynne niemal na całą Europę. Za białymi fasadami tradycyjnych domów kryje się bogactwo nocnych klubów, pubów, beach barów i kafejek – na całej wyspie jest ich około setki. Jednym z najsłynniejszych jest spektakularnie położony na wysokim klifie wielopoziomowy klub Cavo Paradiso mogący pomieścić nawet 4 tys. zainteresowanych. Imprezowe tradycje Mykonos sięgają jeszcze lat 50., kiedy zaczęła się tu zjeżdżać europejska bohema. I trwają do dziś. ■

1. Stolica wyspy słynie z domów malowanych na biało.

The capital of the island is famous for its white-painted houses.

2. Jak na całych Cykladach podstawą diety są tu ryby i owoce morza.

Just like in the entire Cyclades, here as well the basis of the diet is fish and seafood.

5

6

4. Grecy uwielbiają kwitnące na różowo bugenwille.

Greeks love pink blooming bougainvillea.

5. Tradycyjne tańce sirtaki w trakcie świąt wielkanocnych.

Traditional sirtaki dance during Easter.

1

1. Słynnych wiatraków w Małej Wenecji jest siedem.

There are seven of the famous windmills in Little Venice .

2

2. Pelikan Petros przez lata stanowił wielką atrakcję wyspy.

Pelican Petros had been the island's great attraction for years.

3

3. Sztukę grillowania ryb Grecy opanowali do perfekcji.

The Greeks have mastered the art of grilling fish.

4

4. Tradycje przyrządzania ośmiornicy sięgają tu starożytności.

The traditions of preparing octopus date back to antiquity.

5

5. Nocne życie jest tu zdecydowanie intensywniejsze niż na reszcie archipelagu Cyklad.

The nightlife here is much more intense than in the rest of the Cyclades Islands.

ENG

White architecture against the almost always cloudless blue sky is the hallmark of the island of Mykonos and of its most important city of the same name. "Meltemi", which is how the inhabitants of the Cyclades describe a dry, strong wind, soothes hot days, making them pleasant even in the middle of summer. And the sun shines here even 300 days a year. The history of the island, as of the whole of Greece, dates back to antiquity. The windmills and part of the "Little Venice" district were left behind by the representatives of the former Venetian Republic, who conquered the island territories of today's Greece between the 12th and 17th centuries. "Little Venice" rises straight from the sea and is another emblematic place of the island. A visit to one of the taverns right on the shore is a must when visiting Mykonos. The entire island has only 10,000 inhabitants, but there are several times more tourists every year. So Mykonos is a place more for a champagne party than a peaceful rest.

The local nightlife is famous almost all over Europe. Behind the white facades of the island's traditional houses there is a wealth of nightclubs, pubs, beach bars and cafes - there are about a hundred of them all over the island. One of the most famous is the Cavo Paradiso, a multi-storey club, spectacularly located on a high cliff, which can accommodate up to 4,000 people. The island's party traditions date back to the 1950s, when European bohemia began to come here. And these traditions continue till this day. ■

6

6. Po wąskich uliczkach najstarszej części stolicy można poruszać się tylko na piechotę.

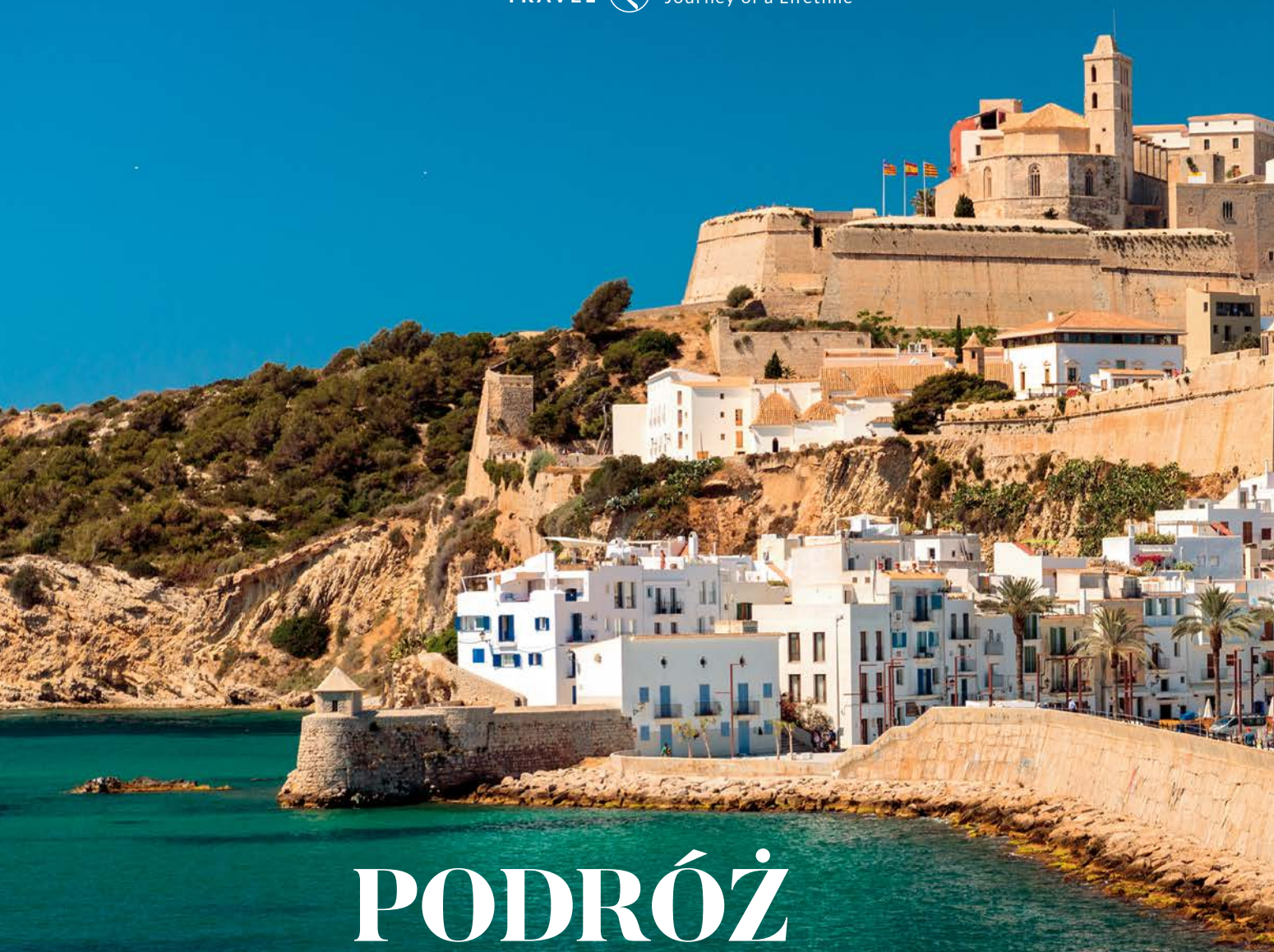
The narrow streets of the oldest part of the capital can only be reached on foot.

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

POLISH AIRLINES LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER
Połączenia
Connections
WAW–JMK–WAW
Więcej informacji na
More information on
lot.com
lot.com

ZMIEŃ TEORIĘ W DZIAŁANIE
WIEDZA-WARSZTATY-EKSPERCI

Łatwo zamówisz na **kultowy.pl**



PODRÓŻ W CZASIE

TIME TRAVEL

tekst | by **MARIANNA KUCHARSKA**

Ibiza to dla wielu synonim dobrej zabawy do białego rana. Jednak druga co do wielkości wyspa hiszpańskiego archipelagu Baleary kryje też sporo atrakcji dla tych, którzy nie czują się królami parkietu.

Many people identify **Ibiza** with partying from dusk to dawn. However, the second largest of the Balearic Islands has no end of attractions for those who do not want to rule the dance floor.

Wzdłuż Puerto de Ibiza ulokowanych jest wiele restauracji i barów, bezpośrednio z portu można dostać się do najpiękniejszej dzielnicy miasta – Dalt Vila.

Along Puerto de Ibiza there are many restaurants and bars, you can get directly from the port to the most beautiful district of the city - Dalt Vila.

1

PL

Krystalicznie czysta, turkusowa woda. Biały piasek, który pokrywa ponad 50 tutejszych plaż, wysokie giętkie palmy, bujna roślinność, w tym drzewa oliwne, migdałowe i cytrusowe, oraz słońce, które świeci tu 10 godzin dziennie. Kameralne wąskie uliczki, kolorowe kamienice z dużymi okiennicami i gwarne place. Plus nocne kluby serwujące kolorowe drinki i muzykę, którą grają najlepsi DJ-e świata. Oto Ibiza.

Pierwsi osadnicy, którzy tu dotarli, nazwali wyspę Ibozzimem i poświęcili ją Besowi – bogowi wesela oraz tańców. I chociaż przez wieki życie toczyło się tu swoim beztroskim rytmem, wyspa sporo przeszła. W VII w. p.n.e. dotarli tu Fenicjanie. Następnie trafiła w ręce Rzymian, potem muzułmanów. Dla Aragonii pozyskał ją w XIII w. Jakub I Zdobywca, a król Hiszpanii Filip V zniósł jej lokalną autonomię. Dziś wraz z Majorką i Minorką cieszy się niezależnością, będąc w obrębie jednej z 17 hiszpańskich wspólnot autonomicznych. Jeśli właśnie lecicie na Ibizę, podpowiadamy, co tu zobaczyć i czego spróbować.

ZABYTKOWE MIASTO IBIZA

Położona na południowym wschodzie stolica wyspy ma się czym chwalić. Jej najstarszą część Eivis-

2

1. Takie sklepiki z odzieżą rozsiane są po starej części miasta Ibiza.

Tiny clothes shops are scattered throughout the old part of the town of Ibiza.

2. Grillowany tuńczyk z warzywami to świetna przekąska podczas spaceru.

Grilled tuna with vegetables is a great snack during a walk.

3. Plaża Cala Salada położona jest 4 km centrum Sant Antoni.

Cala Salada Beach is located 4 km away from the centre of Sant Antoni.

sa Dalt Vila z wąskimi brukowanymi uliczkami prawie w całości wpisano na listę UNESCO. Nad miastem górują wzniesiona na ruinach dawnego meczetu XIV-wieczna Catedral de Santa María oraz zamek Almudaina z XVI w. To jedna z najpotężniejszych twierdz w Europie. Z zamczyska rozpościera się piękny widok na nowszą część miasta oraz na Platja de ses Figueretes – najbardziej popularną miejską plażę w Ibizie. Podczas spaceru warto także zajrzeć do Muzeum Archeologicznego Ibizy i Formentery (na wystawie stałej prezentowane są eksponaty pochodzące od starożytności do średniowiecza) oraz do kilkukondygnacyjnego Muzeum Sztuki Współczesnej (z pokaźną międzynarodową kolekcją malarstwa i grawerstwa tworzonego od 1959 r. przez artystów, którzy urodzili się, mieszkali lub inspirowali Ibizą).

W starej części miasta na każdym kroku napotkacie sklepiki z antykami i biżuterią oraz kameralne restauracje i kawiarnie. Możecie je zwiedzać samodzielnie lub skorzystać chociażby z cyklicznie organizowanych wieczornych przechadzek z przewodnikiem. Przyda się tylko aparat z dobrym obiektywem.

ENG

Crystal clear turquoise water, white sand that covers more than 50 local beaches, tall palm trees, lush vegetation, including olive, almond and citrus trees, and 10 hours of sunshine every day. Quaint narrow streets, colourful tenement houses with shuttered windows, and bustling town squares. And, of course, plenty of night clubs serving colourful drinks and providing music courtesy of some of the world's top DJs. Welcome to Ibiza.

The first settlers called the island Ibozzim and dedicated it to Bes - God of weddings and dancing. And although life here has maintained a carefree rhythm for centuries, the island has had its fair share of vicissitudes. The Phoenicians arrived here in the 7th century BC. Later it fell to the Romans, then the Moors. It was conquered in the 13th century by James I ("The Conqueror") of Aragon, and King Philip V of Spain abolished its local autonomy in 1715. Today, together with Majorca and Minorca, it enjoys relative independence as one of Spain's 17 autonomous communities. If you're flying to Ibiza, here's what to see and what to try.

1

2

PARK NARODOWY SES SALINES

To jedna z największych atrakcji wyspy. Już Fenicjanie odkryli, że w jej południowo-wschodniej części występują źródła naturalnej soli, czyli saliny (pola solne), a Rzymianie wybudowali pierwszą wielką drogę Via Salaria do transportowania białego złota (jak nazywano wówczas sól). W późniejszych czasach, na wzór Rzymian, zaczęło powstawać wiele szlaków solnych na całym kontynencie europejskim.

Soliny, plaże, łąki z trawą morską, wydmy, skaliste strefy przybrzeżne stanowią część utworzonego w 1995 r. rezerwatu, który rozciąga się (w sumie 2838 ha) od miejscowości Sant Josep de sa Talaia aż do południowo-wschodnich krańców Ibizy. Żyją tu flamingi, czaple, jaszczurki oraz kilka unikalnych gatunków rodzimych ślimaków i chrząszczy. W parku zarejestrowano łącznie 178 gatunków roślin oraz blisko 210 gatunków ptaków (głównie wędrownych). Ses Salines można zwiedzać także podczas wycieczek objazdowych, które są tu cyklicznie organizowane.

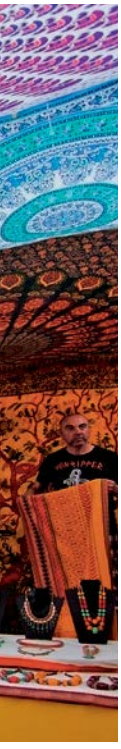
4

5

Klimat absolutnej wolności i beztroski panuje na Ibizie od lat 60., kiedy wyspę zamieszkiwali hipisi.

An atmosphere of absolute freedom and light-heartedness has been prevailing on Ibiza since the 1960s, when the island became inhabited by hippies.

3



1. Dalt Vila, czyli stare miasto na Ibizie.
Dalt Vila, or the old town of Ibiza.

2. Ukryta plaża Cala Sardinas.
Cala Sardinas, the hidden beach.

3. Festiwal muzyczny Holi Garden Festival w San Antonio. , Ibiza
Holi Garden Festival, a music festival in Sant Antoni.

4. Słynny Hippy Market, gdzie można kupić m.in. rękodzieło.
The famous Hippy Market, where you can buy handicrafts.

5. Flamingi w Parku Narodowym Ses Salines.
Flamingos in the Ses Salines National Park.

SANT ANTONI

Lubicie obserwować zachody słońca? Jedźcie do miasteczka Sant Antoni (w zachodniej części wyspy, 20 min jazdy samochodem od Ibizy), które słynie z przytulanej kawiarni Café del Mar. Z jej tarasu zachody słońca wydają się najpiękniejsze na świecie. Jest jeszcze Café Mambo, gdzie słynni DJ-e grają przed imprezami w dużych klubach. W centrum Sant Antoni znajdziecie pomnik jajka Kolumba (mieszkańcy wierzą, że podróżnik urodził się właśnie tu), który postawiono tu w 1992 r. z okazji 500-lecia odkrycia Ameryki. Warto też zarezerwować chociaż godzinę na spacer wzdłuż promenady, z której rozciąga się piękny widok na zatokę i port. A jeśli macie ochotę zobaczyć, jak Ibiza potrafi się bawić, zajrzyjcie do słynnych klubów Es Paradís, Amnesia (gdzie widywana jest Paris Hilton) i Pacha, czyli najstarszy klub na Ibizie, założony w 1973 r. Wszystkie ulokowane są w klubowej dzielnicy West End.

TARGI HIPISOWSKIE

A teraz mała podróż w czasie. Warto wiedzieć, że od drugiej połowy lat 60. wyspę zamieszkiwali głównie hipisi. Zresztą do dziś klimat absolutnej wolności i beztroski wyraża się i w lokalnej modzie, i sposobie bycia mieszkańców. Szybko udziela się także turystom. A najlepiej oddaje go targ Punta Arabí (otwarty w 1973 r., działa w każdą środę) oddalony 20 min jazdy samochodem od miasta Ibiza. Oprócz kolorowego rękodzieła (biżuteria, ubrania, naczynia, buty) kupicie tu słynny likier ziołowy hierbas de Ibiza oraz obejrzycie na żywo występy artystów z całego świata. W każdą sobotę zaś działa Las Dalias

THE HISTORIC CITY OF IBIZA

The island's capital, located in the southeast, has a lot to be proud of. Most of the oldest precinct, Eivissa Dalt Vila, with its narrow cobbled streets, is a UNESCO World Heritage Site. The 14th-century Catedral de Santa Maria and the 16th-century Royal Palace of La Almudaina tower over the city. This is one of the most impregnable fortresses in Europe. The Palace offers a beautiful view of the modern part of the city and the Platja de ses Figueretes - the city's most popular beach.

It is worth taking the time to visit the Archaeological Museum of Ibiza and Formentera (the permanent exhibition shows exhibits from antiquity to the Middle Ages) and the multi-storey Museum of Contemporary Art (with a substantial international collection of paintings and engravings created since 1959 by artists who were born or lived on Ibiza, or were inspired by the island). The old part of the city is full of antique and jewellery shops, as well as cosy restaurants and cafes. You can visit them on your own or take an organized evening walk with a guide. All you need is a camera with a good lens.

SES SALINES NATIONAL PARK

This is one of the island's greatest attractions. The Phoenicians discovered salinas (salt fields) in the south-east, and the Romans built the Via Salaria, the first great road to transport the white gold (as salt was then called). Later, following the example of the Romans, many salt routes began to be built across the European continent. Salt fields, beaches, meadows with seagrass, dunes, and rocky coastal areas are all part of the reserve, which was established in 1995. It stretches from the village of

Hippy Market (10 min autem od Ibizy). Tu oprócz rękodzieła można znaleźć produkty z Indii czy Afryki. Mieszkańcy Las Dalias z dumą opowiadają, że w latach 70. można było usłyszeć na żywo takie ikony jak Bob Marley, Led Zeppelin, Queen czy Rolling Stones.

SMACZNEGO!

Ibiza nie byłaby tak urokliwa, gdyby nie lokalna kuchnia. Oczywiście musicie spróbować tutejszej paelli, czyli potrawy z ryżu z dodatkiem np. krewetek, małż i kalmarów podsmażanego na sporej metalowej patelni. Jednak najbardziej typowym daniem na wyspie jest bullit de peix, czy-

Sant Josep de sa Talaia to the south-eastern end of the island (a total of 2838 ha.). There are flamingos, herons, lizards, and several unique species of native snails and beetles. A total of 178 plant species and nearly 210 bird species, of which 171 are migratory, have been registered here. The park can be visited during round trips.

SANT ANTONI

Do you like watching sunsets? Then drive to the town of Sant Antoni (on the west side of the island, 20 minutes by car from Ibiza), famous for its Cafe del Mar. The most beautiful sunsets in the world can be seen from the terrace. There is also the Cafe Mambo,

Historyczna dzielnica Dalt Vila w Ibizie w 1999 r. została wpisana na listę UNESCO.
The historic district of Dalt Vila in Ibiza was entered on the UNESCO list in 1999.

©ADOBE STOCK (2), ISTOCK (5), SHUTTERSTOCK (3)

li danie składające się z kilku rodzajów ryb z ziemniakami, papryką, fasolą, pomidorami polane sosem czosnkowym z szafranem. Nie bez znaczenia jest też wino – warto spróbować lokalnego, które ma długą tradycję (już Fenicjanie uprawiali tu winorośl), np. ze szczepu monastrell. Wyczujecie w nim delikatna nutę tymianku, bo lokalni producenci dodają go do kadzi, by uniknąć nieprzewidzianej fermentacji. Świetnie odświeży z kolei białe wino macabeo, w którym rozpoznacie owocowe nuty. Do tych najbardziej chwalonych ibizańskich restauracji zaliczają się m.in. Can Balansat w porcie San Miguel oraz Ca's Milà na plaży Cala Tarida. ■

where famous DJs play for parties in big clubs. The Egg of Columbus, a monument to the famous explorer (whom the locals believe was born here), stands in the centre of town. It was erected in 1992 to celebrate the 500th anniversary of the discovery of America. It is also worth setting aside at least an hour for a walk along the promenade, which offers a beautiful view of the bay and the port. And if you want to see how Ibiza parties, check out the famous clubs: Es Paradis, Amnesia (where you might spot Paris Hilton) and Pacha, the oldest club in Ibiza (est. 1973). They are all located in the West End.

HIPPIE FAIR

Now, let's go back in time. But first a bit of history - from the second half of the 1960s, the island has mainly been inhabited by hippies. An atmosphere of absolute freedom and light-heartedness prevails and is expressed in the local fashion and way of life, and tourists are only too happy to fit in. This is best represented by the Puenta Arabi market (founded in 1973, open every Wednesday), 20 minutes by car from the town of Ibiza. In addition to colourful handicrafts (jewellery, clothes, crockery, shoes), you can buy the famous Hierbas de Ibiza herbal liqueur and watch live performances by artists from all over the world. Las Dalias Hippy Market (10 minutes by car from Ibiza) is open every Saturday and offers products from India and Africa, as well as local handicrafts. The residents of Las Dalias proudly say that such icons as Bob Marley, Led Zeppelin, Queen or Rolling Stones could be heard here in the 1970s.

BON APPETIT

Much of the charm of Ibiza lies in its local cuisine. You definitely need to try the local paella, which is a rice dish with e.g. shrimps, mussels or squids, fried in a large metal pan. However, the most typical dish on the island is Bullit de peix, a dish consisting of several types of fish with potatoes, peppers, beans, tomatoes, and garlic sauce with saffron. It is also important to try the local wines, which have a long tradition (even the Phoenicians grew grapes here). For example, the Monastrell variety. You will feel a gentle touch of thyme in it, because local producers add it to the vat to avoid undesired fermentation. You can also taste the refreshing Macabeo white wine, in which you can recognize some fruity notes. The most famous Iberian restaurants are Can Balanzat in the port of San Miguel and Cas Mila on Cala Tarida beach. ■

TEQUILA SUNRISE

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

W Cancún można zamieszkać wprost na rajskiej plaży z białym, drobnym koralowym piaskiem i widokiem na lazurowe wody Morza Karaibskiego.

In **Cancún** you can live right on a paradise beach with white, fine coral sand and a view of the azure waters of the Caribbean Sea.

1

1. Bulwar Kukulcan wziął swą nazwę od majańskiego bóstwa: opierzonego węża.

Kukulcan Boulevard takes its name from a Mayan deity: the feathered serpent.

2. Jukatan obfituje w liczne gatunki ptaków, na zdjęciu amazonka żółto-kantarowa.

The Yucatán Peninsula is rich in numerous species of birds; in the photo: the yellow-crowned amazon.

2

PL

Mimo że Cancún to z definicji kurort, wybudowany prawie od podstaw w latach 70., nietrudno tu znaleźć kameralne noclegi w bungalowach i poczuć się trochę jak na odizolowanej karaibskiej wyspie. Dla chętnych nie zabraknie oczywiście wielkich hoteli i obfitości all inclusive. Miasto ma dziesiątki kilometrów szerokich plaż, czemu sprzyja urozmaicona linia brzegowa pełna mierzei, zatoczek i półwyspów. Integralną częścią miasta jest laguna Nichupte – ponad 3 tys. ha unikalnego ekosystemu pełnego wiecznie zielonych lasów namorzynowych, żółwi i wielu gatunków ptaków. Jeśli chodzi o walory przyrodnicze – to dopiero początek. Właśnie tu, wzdłuż półwyspu Jukatan, przebiega Mezoamerykańska Rafa Koralowa, druga co do wielkości na świecie. Te okolice to idealne miejsce do nurkowania i snorklingu. Przy odrobinie szczęścia można tu spotkać największą rybę świata – rekina wielorybiego. Ci, którzy potrafią nurkować, mogą też zwiedzić pełne rzeźb Podwodne Muzeum Sztuki.

Oddaloną zaledwie o 5 km wysepkę Isla Mujeres można potraktować właściwie jako spokojną dzielnicę Cancún. Pełna raczej pensjonatów niż hoteli, małych kameralnych plaż i niskiej zabudowy jest świetna na nieco spokojniejsze wakacje. Na Isla Mujeres jeszcze w latach 70. mieszkał plantator palmy kokosowej José de Jesús Lima Gutiérrez, a Cancún liczyło wówczas… trzech mieszkańców – jego pracowników. Decyzja o wybudowaniu Cancún była na tyle odważna, że aby zachęcić inwestorów, pierwszych dziewięć hoteli sfinansował meksykański rząd. ■

3

3. Meksykańskie ludowe orkiestry "mariachi" liczą od 3 do 12 muzyków.

Mexican folk orchestras, called "mariachi", have between 3 and 12 musicians.

4. Klub Coco Bongo to miejsce dla tych, co lubią huczną zabawę.

Coco Bongo Club is a place for those who like to have fun.

4

1

2

1. W Cancun i okolicach na turystów czekają prawie 23 tys. pokoi w hotelach i pensjonatach.

Almost 23,000 hotel and guesthouse rooms await tourists in Cancun and the surrounding area.

2. Na Jukatanie jest ponad 30 tys. cenotów, czyli naturalnych skalnych studni.

There are over 30,000 cenotes, i.e. natural rock wells in Yucatán.

3

3. Zatoka Meksykańska to jedno z niewielu miejsc na świecie, gdzie można nurkować z szansą na spotkanie rekina wielorybiego.

The Gulf of Mexico is one of the few places in the world where you have the chance to meet the whale shark while diving.

4

4. Podstawą meksykańskiej diety są kukurydza i fasola.

The basis of the Mexican diet are corn and beans.

© SHUTTERSTOCK (2), ADOBE STOCK (5), ISTOCK (3)

ENG

Although Cancun is by definition a resort, built almost from scratch in the 70s, it is not difficult to find intimate accommodation in bungalows and feel a bit like on some isolated Caribbean island. Obviously, there are also lots of large hotels with rich "all inclusive" offer. The city has tens of kilometers of wide beaches with varied coastline, full of spits, coves and peninsulas. An integral part of the city is the Nichupte lagoon - over 3 thousand hectares of a unique ecosystem full of mangrove forests, turtles and many species of birds. When it comes to natural values - this is just the beginning. Right here, along the Yucatan Peninsula, runs the Mesoamerican Barrier Reef, the second largest reef in the world. This area is an ideal place for diving and snorkeling. With a bit of luck, you can see the world's largest fish here - the whale shark. Those who can dive can also visit the Underwater Art Museum, full of sculptures.

The island of Isla Mujeres, only 5 km away, can be considered a quiet district of Cancun. Full of guesthouses rather than hotels, small intimate beaches and low-rise buildings, it is perfect for a somewhat calmer vacation than the one in Cancun itself. José de Jesús Lima Gutiérrez, a coconut palm grower, lived on Isla Mujeres back in the 1970s. This was when Cancun had ... three inhabitants - his employees. The decision to build Cancun was so bold that the Mexican government financed the first 9 hotels to encourage investors. ■

5

5. Beach bar na Isla Mujeres.

Beach bar on Isla Mujeres.

POLISH AIRLINES LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER
Połączenia
Connections
WAW–CUN–WAW
Więcej informacji na
More information on
lot.com
lot.com

Jak jeść świadomie, naturalnie i smacznie?

Patroni medialni:

Claudia moje Gotowanie SólPieprz samozdrowie PRZYŚLIJ PRZEPIS! mojeGotowanie.pl

Żubr to największy ssak lądowy w Europie. Samce mogą osiągać ciężar nawet 900 kg, a samice 600 kg. Prawie połowa polskiej wolnej populacji skupiona jest w Puszczy Białowieskiej. W Polsce żyje ponad 2 tys. żubrów (w stadach wolnościowych).

The bison is the largest land mammal in Europe. Males can weigh up to 900 kg, and females around 600 kg. Almost half of the Polish free population is concentrated in the Bialowieza Forest. There are over 2,000 bison in Poland (in free herds).

POD OCHRONĄ

UNDER PROTECTION

Kozica tatrzańska, żuraw zwyczajny, niedźwiedź brunatny czy orzeł przedni – dzikie i piękne, ale bardzo trudno je spotkać.

The Tatra chamois, the common crane, the brown bear or the golden eagle - wild and beautiful, and very difficult to see.

Sylwetka smukła i wysportowana. Waga ok. 5 kg. Oto żuraw zwyczajny. W Polsce żyje niewiele ponad 20 tys. par lęgowych. W ramach programu #destinationECO, LOT jest zaangażowany w odbudowę i ochronę siedlisk żurawia zwyczajnego na terenie gminy Swarożyn w woj. pomorskim, (na trasie przelotowej z Warszawy do Gdańska).

A slim and athletic silhouette, the weight of approx. 5 kg - here is the common crane. In Poland, there are just over 20,000 breeding pairs. As part of the #destinationECO LOT program, LOT is involved in the reconstruction and protection of the habitats of the common crane in the Swarozyn municipality in the Pomeranian Voivodeship (on the route from Warsaw to Gdansk).

Kozica tatrzańska to ssak z rodziny wołowatych, który żyje m.in. w polskich Tatrach. Jest krytycznie zagrożony wymarciem.

The Tatra chamois is a mammal from the bovine family that lives, among others, in the Polish Tatra Mountains. It is critically endangered.

Płochliwy puchacz zwyczajny na wolności dożywa do 20 lat. W Polsce występuje głównie w Sudetach oraz Karpatach.

The timid Eurasian eagle-owl lives up to 20 years in the wild. In Poland, it can be mainly found in the Sudetes and the Carpathians.

Ryś euroazjatycki osiąga rozmiary dorosłego owczarka niemieckiego. Ten dziki kot żyje w Polsce w dwóch regionach: w górach i na pogórzu występują rysie karpackie, a w północno-wschodniej części kraju (Puszcza Białowieska) – tzw. rysie nizinne.

The Eurasian lynx reaches the size of an adult German shepherd. This feral cat lives in two regions of Poland: the Carpathian lynx lives in the mountains and the foothills, and the so-called lowland lynx in the north-east region of the country (the Bialowieza Forest).

Orzeł przedni ma żółty, czarno zakończony dziób. Co ciekawe, samice są większe od samców. W Polsce występuje głównie w Karpatach.

The golden eagle has a yellow, black-tipped beak. Interestingly, females are larger than males. In Poland, it can be mainly found in the Carpathians.

Populacja niedźwiedzi brunatnych w Polsce obejmuje zaledwie ok. 110 osobników. Zamieszkują pięć ostoi (obszarów występowania), spośród których najliczniejsza jest ostoja bieszczadzka (80 proc. krajowej populacji) .

The population of the brown bear in Poland includes only about 110 individuals. They live in five refugia (extent of occurrence), the most numerous of which is the Bieszczady refugium (80% of the national population).

Winnica w Witryłowie nad Sanem należy do największych i najpiękniej położonych w województwie podkarpackim.

The vineyard in Witrylow on the River San is one of the largest and most beautifully situated in Subcarpathian Voivodeship.

PASJA W PARZE Z JAKOŚCIĄ

PASSION HAND IN HAND WITH QUALITY

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

Do gór, dzikiej natury i pięknych krajobrazów będących symbolami Podkarpacia dołącza właśnie kolejny: coraz ciekawsze i liczniejsze lokalne wina.

Mountains, unspoilt nature and stunning landscapes – on top of all this, the **Subcarpathia** region is now becoming known for its many and varied wines.

PL

Polskie winiarstwo przeżywa obecnie prawdziwy renesans. Możemy się tylko cieszyć, że przyszło nam żyć w tak ciekawym czasie, kiedy winnic przybywa w tempie dziesiątek rocznie, a te już istniejące nieustannie się rozbudowują, dosadzają krzewy i produkują coraz lepsze wina. Zmienia się także klimat, i winogrodnictwo jest jedną z niewielu dziedzin, które mogą na jego ociepleniu skorzystać. Oczywiście najlepsze warunki klimatyczne dla winorośli panują (i zawsze panowały) na polskim południu. Nic więc dziwnego, że województwo podkarpackie jest od lat jednym z centrów polskiej produkcji win i jednym z epicentrów jej odrodzenia w latach 80.

POTĘGA WINIARSTWA

Według portalu *winogrodnicy.pl* mamy w Polsce obecnie 522 winnice, z czego na Podkarpaciu około 170, co plasuje region w ścisłej czołówce w kraju nie tylko pod względem liczby winnic, ale też ilości i jakości produkowanych win. Winiarstwo wrosło już mocno w krajobraz geograficzny i gospodarczy Podkarpacia, powoli staje się też jedną z tutejszych atrakcji turystycznych. Mimo trudnego klimatu i kapryśnych zim powierzchnia podkarpackich winnic ciągle rośnie, a jakość win systematycznie się poprawia.

Trudno jednak docenić dzisiejszą winiarską rewolucję bez znajomości historii. Mimo że Polska nie należy do krajów kojarzących się z produkcją wina (jak choćby sąsiednie Czechy czy Słowacja), było ono obecne na naszych ziemiach już co najmniej tysiąc lat temu, nie wyłączając Podkarpacia.

Pierwsze winnice powstawały tu w XI i XII w. przy klasztorach benedyktynów i cystersów. Za nieofi-

W Piwnicach Półtorak dojrzewa wino z 6-hektarowej winnicy.

Maturing wine in the 6- hectare Poltorak vineyard.

ENG

Polish winemaking is currently experiencing a renaissance. We are fortunate to be living in a time when the number of vineyards is growing at a rate of dozens a year, and the existing ones are constantly expanding, planting more vines, and producing better wines. Viticulture is one of the few areas that can benefit from climate change. Obviously, the best climatic conditions for grapevines are (and always have been) in the south of Poland. It should come as no surprise, then, that Subcarpathia Voivodeship has been a major wine producing region for years and was one of the epicentres of its revival in the 1980s.

SUBCARPATHIA - A WINEMAKING EMPIRE

According to the winogrodnicy.pl portal, we currently have 522 vineyards with about 170 of them in Subcarpathia. This places the region at the forefront of the country, not only in terms of the number of vineyards, but also the quantity and quality of wines produced. Winemaking is now a prominent

cjalnych ojców wina na Podkarpaciu uważa się szlachtę z Grodów Czerwieńskich (dzisiejsze okolice Przemyśla), która sprowadzała na te tereny sadzonki winorośli i doświadczonych enologów. Zmierzch winiarstwa na Podkarpaciu zapoczątkował w XVII w. masowy napływ win węgierskich. Winiarzom nie pomagały też mroźne polskie zimy, które obniżały plony, a czasem wręcz je niszczyły.

Podczas kolejnych stuleci winiarstwo na Podkarpaciu przeżywało wzloty i upadki. Przez wiele lat winorośl uprawiano głównie na małą skalę w przydomowych ogrodach z mało szlachetnych odmian. Sztuka jej uprawy powoli zanikała, a wprowadzone w PRL restrykcyjne prawo i biurokracja skutecznie i na długo zniechęcały do produkcji. Taki stan rzeczy zastali pionierzy, którzy zapragnęli, by winnice i wina jednak powróciły na stałe na większą skalę do podkarpackiego krajobrazu – i na stoły. I to im się udało.

part of the region's geographical and economic landscape, and is slowly becoming a tourist attraction. Despite the difficult climate and harsh winters, the area devoted to vineyards continues to grow and the quality of wine is steadily improving. To really appreciate the current resurgence in winemaking, however, you need to know something of its history. Although Poland is not normally associated with wine production (unlike the neighbouring Czech Republic or Slovakia), there were vineyards in present-day Poland, including Subcarpathia, at least a thousand years ago.

The first vineyards were planted in Benedictine and Cistercian monasteries during the 11th and 12th centuries. The nobility from Grody Czerwienskie (today's Przemysl area), who brought grapevine seedlings and experienced oenologists to this area, are considered the unofficial fathers of winemaking in Subcarpathia. The twilight of winemaking began in the 17th century with a massive influx of Hungarian wines. Those unforgiving Polish winters, which deva-

Zbiory w winnicy Jasiel.

Harvest in the Jasiel vineyard.

Na Podkarpaciu i nie skraca się procesu produkcji wina, i nie używa do niego zbędnych substancji chemicznych.

In Subcarpathia, the wine production process is not shortened and no unnecessary chemicals are used.

Po ofercie Winnic Przeworskich doskonale widać, że w regionie produkuje się niemal każdy rodzaj wina.

The offer of the Przeworsk vineyard clearly shows that every type of wine is produced in the region.

W winnicy Spotkaniówka uprawia się tylko hybrydowe odmiany winorośli, m.in. hibernal i rondo.

Only hybrid grape varieties are grown in the Spotkaniowka vineyard, incl. hibernal and rondo.

NOWY ROZDZIAŁ

Założenie w 1982 r. przez Romana Myśliwca z Jasła pierwszej „współczesnej" winnicy Golesz na Podkarpaciu otworzyło ów nowy rozdział w historii polskiego winiarstwa. Jego działalność zainspirowała wielu winiarzy z całej Polski. Musiało minąć jednak 30 lat, by można było mówić na poważnie o polskim winie. *Garażowe polskie butelki z niedoinwestowanych winnic, produkowane we frontowych warunkach pod czujnym okiem idiotycznych kontroli (...), godnie stawiły czoła butelkom z najlepszych regionów winiarskich Europy od winiarzy o międzynarodowej sławie. To jest sensacja, proszę Państwa!* – w 2012 r. o winach m.in. autorstwa Romana Myśliwca, notował Wojciech Bońkowski, jeden z najlepszych w kraju krytyków winiarskich. Słowa te padły po degustacji w ciemno, w której zestawiono wina polskie z renomowanymi producentami z innych krajów Europy, m.in. tokaju.

Podkarpackie winnice koncentrują się wokół Jasła, jest ono też miejscem organizacji jednej z najważ-

stated crops, even completely at times, did not help either. Winemaking in Subcarpathia had its fair share of ups and downs over the following centuries. For years, grapevines were mainly cultivated on a small scale, in home gardens, for personal use, and not from particularly noble varieties. Winemaking was already slowly dying out when the restrictive laws and mind-numbing bureaucracy of communist Poland effectively put the kibosh on it for decades. Such was the state of affairs confronting those who wanted wine to once more become a fixture of the Subcarpathian landscape - and Polish tables. And to their credit, they succeeded.

A NEW CHAPTER

The Golesz Vineyard was the first "modern" vineyard in Subcarpathia. It was established in 1982 by Roman Myśliwiec from Jasło. Golesz opened a new chapter in the history of Polish winemaking. However, 30 more years had to pass before Polish wine began to be taken seriously. In 2012, Wojciech Bońkowski, one of Poland's most reputable wine critics, wrote about the wines produced by Roman Myśliwiec and other Polish winemakers as follows : "Polish garage

©MICHAŁ BOSEK (4), KRZYSZTOF ZAJĄCZKOWSKI (2), TADEUSZ POŹNIAK, PIOTR KLECZEK

niejszych imprez w kraju: Międzynarodowych Dni Wina odbywających się na jasielskich ulicach i rynku już od 15 lat. To nie jedyna okazja, by spróbować win od tak wielu lokalnych producentów – można też posłuchać wykładów i wziąć udział w warsztatach i komentowanych degustacjach. Przy okazji działa też jarmark regionalnych produktów kulinarnych i rękodzieła. To prawdziwe święto wina.

Powołano do życia również specjalny szlak turystyczny: Jasielski Szlak Winny. Obejmuje 16 winnic rozmieszczonych w najbliższej okolicy, wśród nich m.in.: Golesz, Jasiel, Zacisze, Dwie Granice, Vanellus, Milena, Sztukówka, Vetus oraz Podkarpacka Manufaktura Win. W 2017 r. powstał też Karpacki Szlak Wina obejmujący całe Podkarpacie. Prowadzi przez 23 winnice (w tym jedną na Słowacji) i 22 gospodarstwa winiarskie z kilku podkarpackich powiatów oraz miast Rzeszów, Przemyśl i Krosno. Inicjatorami jego powstania byli sami winiarze wspólnie ze stowarzyszeniem Pro Carpathia.

TREND NA ODMIANY SZLACHETNE

Wśród niemal 170 podkarpackich winnic nie można wskazać dwóch o identycznym składzie uprawianych odmian winorośli. Przeważają odmiany mieszańcowe i tzw. odmiany północy, które w trudnym polskim klimacie sprawdzają się o wiele lepiej niż szczepy szlachetne vitis vinifera, ponieważ są zdecydowanie bardziej mrozoodporne.

Ale w Polsce trend na odmiany szlachetne postępuje – produkujemy już choćby świetne rieslingi, chardonnay i pinot noir. Powoli przyjmuje się i na Podkarpaciu – winogrodnicy korzystają z odmian uprawianych u naszych sąsiadów: na Słowacji czy w Niemczech. Są to m.in. dornfelder, traminer czy pinot gris. Międzynarodową ciekawostką jest zupełnie nowa odmiana – wyhodowana w winnicy Golesz aromatyczna jutrzenka. Od kilkunastu lat cieszy się zainteresowaniem hodowców winorośli z Czech, Słowacji i Węgier. Ze względu na klimat na Podkarpaciu często udaje się produkcja wina lodowego z zamarzniętych winogron pozostawionych na krzakach do zimy, wyciskanych przed rozmarznięciem. Takie wina są słodsze, bardziej skoncentrowane i świetnie nadają się do wieloletniego dojrzewania.

Na Podkarpaciu pasja idzie w parze z jakością. Nie ma tu drogi na skróty, zbędnych substancji chemicznych czy skracania procesu produkcji. Jest za to otwartość na smakowe eksperymenty i poszukiwania optymalnych winnych połączeń. Winiarstwo to niełatwy biznes, większość lokalnych winnic posiada tylko kilka hektarów i produkuje kilka tysięcy butelek wina rocznie. Zbyt mało, aby wprowadzić je do szerszej sprzedaży, ale na tyle dużo, aby mieć ręce pełne roboty przez cały rok. Dlatego najlepszym sposobem na poznanie podkarpackich win jest enoturystyka. ■

bottles from underinvested vineyards, produced in front conditions under the watchful eye of idiotic controls (...) proudly held their own against wines produced by internationally renowned winemakers from the best wine regions in Europe. This is a sensation, ladies and gentlemen!" These words were uttered after a blind tasting, in which Polish wines were compared with renowned products from other European countries, including Tokaj.

Subcarpathian vineyards are concentrated around Jaslo, which is also the venue for one of the most important events in the country: the International Wine Days. This festival has now been held for 15 years. Not only does it provide an opportunity to taste wines from many of the local producers, but you can also attend lectures and participate in workshops and commented tastings. There is also a market fair promoting regional culinary products and handicrafts. This is a real celebration of wine.

A special tourist trail - the Jasielski Wine Trail - has also been laid out. It takes in 16 vineyards located in the immediate vicinity, including Golesz, Jasiel, Zacisze, Dwie Granice, Vanellus, Milena, Sztukowka, Vetus and Podkarpacka Manufaktura Win. In 2017, The Carpathian Wine Trail, which traverses the entire Subcarpathian region, was also created. It runs through 23 vineyards (including one in Slovakia) and 22 wine farms from a few Subcarpathian poviats and the cities of Rzeszow, Przemysl and Krosno. The winemakers themselves, together with the "Pro Carpathia" association, came up with the idea.

THE TREND TOWARDS NOBLE VARIETIES

The 170-odd vineyards in the Subcarpathian region are lacking only two vine varieties with the same composition. Hybrid varieties and Northern cultivars, which thrive much better than noble Vitis Vinifera strains in the harsh Polish climate on account of their resistance to frost, prevail.

However, noble varieties are gaining ground. We already produce some excellent Rieslings, Chardonnays and Pinot Noirs. This trend is slowly being adopted in Subcarpathia too. Wine growers are now planting varieties grown in e.g. Slovakia and Germany, including Dornfelder, Traminer, and Pinot Gris. A completely new variety - the very aromatic "Morning Star" - bred in the Golesz vineyard is an international curiosity. For over a decade now, it has been popular with wine growers from the Czech Republic, Slovakia and Hungary. The Subcarpathian climate is conducive to ice wine, i.e. wine made from frozen grapes left on the vine until winter and squeezed before thawing. These wines are sweeter, more concentrated, and great for long-term ageing.

In Subcarpathia, passion goes hand in hand with quality. There are no unnecessary chemicals or short-cuts in the production process. Instead, there is openness to experimenting with tastes and searching for optimal combinations. Winemaking is not an easy business. Most local vineyards produce only a few thousand bottles a year. That is too little to sell on a wide scale, but enough to keep you working flat out all year round. This makes enotourism the best way to get to know Subcarpathian wines. ■

Dojrzewające grona w winnicy Pańska Góra-Witryłów.

Grapes ripening in the Panska Gora-Witrylow vineyard.

W pełni dojrzałe, gotowe do zbioru owoce w winnicy Spotkaniówka.

Fully ripe, ready to harvest fruit in the Spotkaniowka vineyard.

KSIĄŻĘ ESTRADY

THE PRINCE OF STAGE

tekst | by **AGNIESZKA MICHALAK**

Melancholię mam wdrukowaną w genotyp, a przemijania uczę się każdego dnia – mówi Zbigniew Zamachowski, z którym rozmawiamy o dorastaniu w pałacu, pracy z największymi polskimi reżyserami i roli w najnowszymi filmie *Zieja*, który w marcu trafi do polskich kin.

"My melancholy is imprinted in my genotype, and I learn about the passing of life every day", says **Zbigniew Zamachowski**, with whom we talk about growing up in a palace, working with Poland's greatest directors, and the part he plays in his most recent film, Zieja, which opens in Polish cinemas this month.

PL

Ogarnia Pana smutek czy ciekawość na myśl o tym, że wkrótce skończy Pan 60 lat?

Pewnie, że ciekawość. Muszę się pani przyznać, że tak naprawdę mam gdzieś te wszelkie progi. Do celebracji czegokolwiek podchodzę jak pies do jeża. A jeśli pani pyta o pracę...

Tak, pytam też w kontekście ról, których być może już Pan nie zagra z racji wieku właśnie.

Rzeczywiście, może roboty nie ma już tyle co kiedyś. Telefon rzadziej dzwoni. Ale dawno temu w łódzkiej filmówce nauczono mnie, że należy najpierw być człowiekiem, a dopiero potem aktorem. Dlatego zawsze ten zawód traktowałem z dystansem. Pokornie znosiłem porażki, a i z sukcesów nigdy przesadnie się nie cieszyłem. Melancholię mam wdrukowaną w genotyp, a przemijania uczę się każdego dnia i w gruncie rzeczy ono jest dość zabawne dla aktora. Najpierw się gra dziarskich, miłych chłopców, potem młodocianych tatusiów i ojców po przejściach, wreszcie dziadków. Nie ma we mnie ani smutku, ani strachu, wiem, że sobie poradzę, bo działam na kilku frontach zawodowych. Nie tylko w kinie i teatrze, ale też na estradzie.

Z której się Pan wywodzi.

No właśnie, zaczynałem występować już jako nastolatek, mając ambicję bycia kompozytorem i wokalistą. Wcześniej chodziłem do szkoły muzycznej, grałem na pianinie.

A wszystko zaczęło się w Brzezinach – niewielkiej miejscowości blisko Łodzi.

Moja żona czasem złośliwe mawia, że łatwo było wygonić Zbyszka z Brzezin, ale Brzezin ze Zbyszka już się nie da. Urodziłem się na obrzeżach miasteczka, w dawnym pałacyku niemieckiego prawnika Karola Kleibera. Wybudował go w stylu neoklasycystycznym w 1903 r. jako swą letnią rezydencję. Po wojnie mu ją odebrano i zasiedlono w nim kilka rodzin, w tym moją. Chyba nie można przyjść na świat w lepszym miejscu. Dorastałem pośród gromady dzieciaków i zwierząt w pięknym ogrodzie porośniętym bzem, jaśminami, lipami. Do dziś pamiętam smak pomidorów, ogórków, szczawiu i rzodkiewki, które hodowała moja babcia. Pamiętam też lipę, która rośnie do dziś i ma prawie 400 lat. Ta feeria zapachów i smaków chyba mnie ukształtowała.

Obudziła wrażliwość.

Na pewno też. Dziś w pałacyku mieści się prężnie działające Muzeum Regionalne, które pro-

„Opowieść o ojcu Zieja granym przez Andrzeja Seweryna przywraca pamięć o duchownym."

The story about Father Zieja, played by Andrzej Sewery, revives his memory.

ENG

You turn 60 this year. Does that make you sad or curious?

Definitely curious. I couldn't care less about all these "milestones". I'm wary of any kind of celebration. But if you're asking about my job...

Yes I am, and also in terms of roles that you may no longer be able to play because of your age.

The work is starting to taper off. The phone rings less often. But I was taught in Lodz Film School – many years ago now – that you should be a human first, and an actor second. That's why I've always approached this profession with detachment. I've humbly endured

failures, and never let successes go to my head. I have melancholy imprinted in my genotype, I learn about the passing of life every day. This can be quite amusing for an actor. First, you play nice, dashing boys, then young dads, then experienced and careworn fathers, and finally grandfathers. There's neither sadness nor fear in me. I know that I can cope, because I operate on several professional fronts. Not only in the cinema and the theatre, but also on the bandstand.

Which is actually where you started...

That's right, I started performing as a teenager with the ambition of becoming a composer and a singer. Before that, I went to music school and took up the piano.

And it all started in Brzeziny – a small town near Lodz.

My wife sometimes maliciously says that it was easy to take Zbyszek out of Brzeziny, but it's impossible to take Brzeziny out of Zbyszek. I was born on the outskirts of the town, in what had been the mansion of German lawyer Karol Kleiber. He built it – in the neoclassical style – as his summer residence in 1903. After the war, it was taken from him, and several families, including mine, were settled there. I

Zbigniew Zamachowski i Janusz Gajos w filmie *Trzy kolory: Biały*, reż. Krzysztof Kieślowski.

Zbigniew Zamachowski and Janusz Gajos in the film *Three Colours: White*, dir. Krzysztof Kieślowski

wadzi Paweł Zybała. Od 11 lat w ogrodzie przy rezydencji odbywają się koncerty, w których mam przyjemność brać udział. To taki symboliczny powrót do tych wspaniałych lat. Do miejsca, gdzie byłem naprawdę szczęśliwy.

Zaczął Pan opowiadać o szkole muzycznej, a kiedy pojawiło się aktorstwo?

Pragmatycznie wybrałem liceum ekonomiczne, ale wyszło na jaw, że sumowanie i statystyka to nie moja bajka. W międzyczasie, ucząc się gry na pianinie, próbowałem też swoich sił na estradzie, dlatego któregoś dnia polonistka zasugerowała, że może moim przeznaczeniem jest aktorstwo. Szybko jednak zderzyłem się ze ścianą, bo na konsultacjach w warszawskiej Akademii Teatralnej usłyszałem, że mam wadę wymowy i na scenę absolutnie się nie nadaję.

Ale za to w tym samym roku na Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu w konkursie „Debiuty" zdobył Pan nagrodę.

A na nim dojrzał mnie Krzysztof Rogulski, który szukał aktora do *Wielkiej majówki*. Przysłał mi telegram i zaprosił na próbne zdjęcia. Zagrałem w tym filmie m.in. z grupą Maanam. To było dopiero przeżycie, byłem przecież ich absolutnym fanem. Na planie ktoś rzucił, żebym zrobił coś

can't think of a better place to be born. I grew up among a group of kids and animals in a beautiful garden full of lilac, jasmine and lime trees. I can still remember the taste of the tomatoes, cucumbers, sorrel and radishes that my grandmother grew. I also remember a linden tree that is still there and which is almost 400 years old. This feast of smells and flavours probably shaped me.

It awakened your sensitivity.

Certainly. The palace now houses a well-functioning Regional Museum run by Paweł Zybała. The garden next to the residence has hosted concerts, in which I've had the pleasure of performing, for 11 years. It is such a symbolic return to those wonderful years. To a place where I was really happy.

You started talking about music school. When did acting come along?

I made a common sense decision to choose a secondary school that specialised in economics, but it turned out that mathematics and statistics were not my cup of tea. In the meantime, while I was learning to play the piano, I tried my hand on the stage. One day a Polish teacher suggested that acting might be my destiny. I quickly hit a wall, because during consultations at the Theatre Academy in Warsaw, I was told that I had a speech impediment and that I was not cut out for the stage.

Dzięki Krzysztofowi Kieślowskiemu wiem, że do tej roboty trzeba podchodzić serio.

Thanks to Krzysztof Kieślowski, I know that this job has to be taken seriously.

Kadry z filmów, w których wystąpił Zbigniew Zamachowski: *Ogniem i mieczem*, *Pułkownik Kwiatkowski* oraz *Zmruż oczy*.

Film stills, starring Zbigniew Zamachowski: *Ogniem i mieczem*, *Pułkownik Kwiatkowski* and *Zmruż oczy*.

z tą wadą i zdawał do łódzkiej Filmówki. Dzięki wspaniałej Grażynie Matyszkiewicz dostałem się warunkowo.

I tam nauczono Pana, że najpierw trzeba być człowiekiem, a dopiero potem aktorem?

Tak, tę hierarchię wbiły mi do głowy reżyserka Maria Kaniewska i aktorka Ewa Mirowska – wspaniałe zdolne artystki i znakomite nauczycielki życia.

Potem spotkał się Pan na planie z największymi polskimi reżyserami: Kieślowskim, Hasem, Kutzem, Wajdą, Skolimowskim. Czy któreś z tych spotkań było szczególnie ważne?

Każde było wyjątkowe. To były przekolorowe postaci. Wychowałem się na ich filmach. Pamiętam, kiedy realizowaliśmy zdjęcia w Wenecji do ostatniego, jak się później okazało, obrazu Hasa *Niezwykła podróż Baltazara Kobera*. Pan Wojciech któregoś poranka zaprosił mnie na kawę. I siedzieliśmy tak w tej włoskiej kawiarence, dookoła klasycznie piękna, słoneczna Wenecja. Takich momentów nie zastąpią żadne nagrody. Kaziu Kutz był z kolei moim zastępczym ojcem, bo biologicznego straciłem w młodym wieku. Przyjaźniliśmy się. A dzięki Kieślowskiemu wiem, że do tej roboty trzeba podchodzić serio. Na sto procent.

But in the same year, at the National Festival of Polish Song in Opole, you won an award in the "debuts" competition.

And this is when I was spotted by Krzysztof Rogulski, who was looking for an actor for the film *Wielka Majowka*. He sent me a telegram and invited me to a screen test. I acted in the film with the rock group Maanam. What an experience! after all, I was their biggest fan. On the set, someone told me to do something about my speech impediment and to apply to the Lodz Film School. Thanks to the wonderful Grażyna Matyszkiewicz, I was conditionally accepted.

And is that where you were taught to be a human first and an actor second?

Yes, these priorities were put into my head by director Maria Kaniewska and actress Ewa Mirowska - wonderful talented artists and excellent teachers of life.

Since then you've worked with Poland's greatest directors: Kieślowski, Hasem, Kutz, Wajda, Skolimowski. Were any of these meetings particularly important?

Every one of them was exceptional. They were colourful characters. I grew up watching their movies. I remember when we were shooting what turned out to be Has's last movie, *The Tribulations of Balthazar Kober*, in Venice. Has invited me for coffee one morning. We

Wojciech Malajkat, Zbigniew Zamachowski i Piotr Polk (prywatnie przyjaciele) w spektaklu *Klub hipochondryków*, Teatr Syrena w Warszawie.

Wojciech Malajkat, Zbigniew Zamachowski and Piotr Polk (friends in real life) in *Klub Hypochondryków*, Syrena Theater in Warsaw.

Krzysiek wymagał od wszystkich na planie absolutnego zaangażowania i profesjonalizmu. A najwięcej wymagał od siebie. Kiedy grałem Karola w *Białym*, byłem tym Karolem 24 na dobę. Nawet kontrakt był tak skonstruowany, że nie mogłem rozpraszać się na inne zajęcia. Ta jego odpowiedzialność dawała poczucie bezpieczeństwa, bo wiedziałem, że on czuwa. I Krzyśkowi zawdzięczam też swoją międzynarodową filmografię, która pączkuje do dziś.

Ostatnio zagrał Pan w niemieckiej produkcji w reżyserii Mareile Klein.

Tak, i to jest pokłosie *Białego* właśnie. Film nosi tytuł *Monday um 10*, ale nie mam bladego pojęcia, czy był już w kinach. Przez tę pandemię trudno dociec.

Obok estrady i kina jest stale w Pana życiu obecny także teatr. To, że od zawsze funkcjonuje Pan wielotorowo, to świadomy wybór?

Chciałbym, żeby to był wybór, ale uprawiam chimeryczny zawód. Tak naprawdę w niewielkim stopniu my aktorzy zależymy od siebie. I łatwo wpaść nam w szufladę lub wypaść z obiegu. Teatr był dla mnie zawsze poligonem, tam szlifowałem warsztat. Kiedy będąc jeszcze studentem, Jerzy Grzegorzewski zaproponował angaż do warszawskiego Teatru Studio – w 1985 r. to była najlepsza scena teatralna w kraju, nie mogłem odmówić. A spotkanie z takim geniuszem zmienia wszystko – od podejścia do zawodu, przez czytanie literatury, po budowanie roli czy emocjonalności. Ten dystans, o którym wspomniałem na początku, wziąłem też pod Grzegorzewskiego. Bez spotkań z nim nie byłbym tym człowiekiem, na którego pani teraz patrzy. Jerzy był reżyserem z tak nieprawdopodobną wyobraźnią, widział każdy gest, grymas, szczegół, słyszał każdy najmniejszy szelest. I miał psychologiczny talent.

Niedawno zszedł Pan z planu filmu *Zieja*. A mnie zastanawia, jak przez te dziesiątki lat zmieniło się życie na planie?

Tę różnicę najlepiej zobrazuję pani opowieścią o produkcji serialu *Popielec* w reżyserii Ryszarda Bera. Otóż, był rok 82, realizowaliśmy zdję-

„Dziś na planie wszyscy przyjeżdżają przygotowani na tip-top. Ale rzadko jest czas na zwykłą rozmowę.

Today, everyone arrives on the set thoroughly prepared, but there is very little time to have normal conversations. „

just sat down together in an Italian cafe, surrounded by classically beautiful, sunny Venice. No award can compare with moments like that. Kaziu Kutz, on the other hand, was like my foster father, because I lost my biological father at a young age. We were friends. And thanks to Kieslowski, I know that this job has to be taken seriously. You need to give it your all. Krzysiek demanded absolute commitment and professionalism from everyone on the set. But he was most demanding on himself. When I played Karol in Biały ("White"), I had to be that character 24 hours a day. Even the contract was drawn up in such a way as to prevent me from being distracted by other films. This accountability of his gave me a sense of security, because I knew that I was under his watchful eye. And I can also thank him for my international filmography, which is still going strong.

You recently appeared in a German production directed by Mareile Klein.

And again, this is a result of *White*. The movie is called *Monday um 10*, but I have no idea if it has been shown in the cinema yet. This pandemic makes it hard to tell.

Apart from the stage and the cinema, the theatre is a constant presence in your life. Did you consciously choose to operate on so many levels?

I wish it had been a conscious choice, but the fact is that acting is a capricious profession. How we fare is mostly not up to us. It's easy to get pigeonholed or fall out of circulation. The theatre has always been a training ground for me. That's where I polish my skills. There was no way I could have said "no" to Jerzy Grzegorzewski when he offered me a job at the Studio Theatre in Warsaw while I was still a student. This was the best theatre scene in the country in 1985. And meeting a theatrical genius of that calibre changes everything - from the approach to the profession, through reading literature, to building a role, and expressing emotions. The detachment I mentioned at the beginning was a takeaway from Grzegorzewski. I wouldn't be the man you are looking at now if not for him. Jerzy had such an incredible imagination, and he was sensitive to every gesture, grimace, detail, and the slightest rustle. He also had a talent for psychological insight.

You've recently left the set of the film *Zieja*. And I wonder, how has life on the set changed over all these decades?

This difference is best illustrated by the production of the TV series *Popielec* directed by Ryszard Ber. Well, it was 1982 and we were shooting in the Bieszczady Mountains. At the same time, the Football World Cup was being held. Antoni Piechniczek was the coach of our national team.

We won the bronze medal that year.

That's right. Every day we knew that no matter what, we had to finish shooting by 2 p.m. so that we could make it back to the hotel in Rzeszow for the match. When the hour was approaching, the camera operator

cia w Bieszczadach. W tym samym czasie trwały mistrzostwa świata w piłce nożnej. Trenerem naszej reprezentacji był Antoni Piechniczek.

Zdobyliśmy wtedy brązowy medal.

Zgadza się. Każdego dnia wiedzieliśmy, że żeby nie wiem co, to zdjęcia musimy skończyć o 14.00, by zdążyć do hotelu w Rzeszowie na mecz. Kiedy dochodziła ta godzina, operator brał takie magiczne szkiełko i patrzył w chmury, mówiąc, że ekspozycji już dziś nie będzie. Koniec zdjęć. A wiadomo, że pogoda była świetna i mogliśmy kręcić do wieczora. Zatem praca na planie trwała co najmniej dwa, trzy razy dłużej niż dziś. I panowała tolerancja w stosunku do wszelkich słabości ekipy. To w końcu stresujący zawód. A mimo wszystko powstawały przecież wspaniałe filmy, czasem arcydzieła. Dziś na planie wszyscy przyjeżdżają przygotowani na tip-top, nie ma mowy o słabościach. Ale rzadko jest też czas na zwykłą rozmowę, poznanie się prywatnie.

Nie ma wspólnoty?

Kiedyś ostatni klaps na planie czy spadnięcie kurtyny w teatrze nie oznaczało końca dnia. Siedziało się w garderobie czy w Antrakcie (nieistniejąca warszawska kawiarnia – przyp. red.) i rozmawiało do późnych godzin o życiu, sztuce. Dziś wszyscy w samochody i do domu lub na kolejny plan. Wspólnota oczywiście jest, ale trzeba nad nią pracować, nie tworzy się – jak kiedyś – naturalnie. Właśnie dlatego kilka lat temu z Wojtkiem Malajkatem i Piotrkiem Polkiem zaczęliśmy cyklicznie się spotykać w restauracjach i celebrować bycie ze sobą, naszą przyjaźń. Najmniej wtedy rozmawiamy o pracy.

A bufet w teatrze w ogóle jeszcze istnieje? Przecież właśnie w nim rodziły się anegdoty, miłości, intrygi.

Niestety właśnie nie. W wielu teatrach zniknął wręcz fizycznie i stał się przestrzenią dla widzów. A w tych miejscach, np. w warszawskim Teatrze Narodowym, gdzie wciąż funkcjonuje, już trudno dziś kogoś spotkać na dłużej. Cóż, skończyła się pewna epoka. A pandemia ją tylko przyspieszyła.

À propos – w ostatnim filmie Roberta Glińskiego *Zieja* gra Pan oficera służby bezpieczeństwa. Zdążyliście zrealizować zdjęcia przed pandemią?

Tak, ostatni klaps na planie padł w 2019 r., tuż przed jej wybuchem pokazaliśmy film dostojnikom Kościoła w Rzymie na Campo di Fiori. To dla mnie ważna rola nie tylko dlatego, że ojciec Zieja grany przez Andrzeja Seweryna był niekwestionowanym autorytetem i wielkim człowiekiem, a opowieść o nim przywraca jego

„Dorastałem pośród gromady dzieciaków i zwierząt w pięknym ogrodzie porośniętym bzem, jaśminami i lipami.”

I grew up among a group of kids and animals in a beautiful garden full of lilac, jasmine and lime trees. ”

would take some kind of magic glass, look at the clouds, and then announce that there was not going to be any more exposure that day. End of shooting. And you knew that the weather was fine and that we could have shot until nightfall. So, working on set took two or three times as long as it does today. And the various failings of the film crew were tolerated. After all, it's a stressful profession. And yet there were great films, even masterpieces. Today, everyone arrives on the set thoroughly prepared, and there is no excuse for failure. There is also very little time to have normal conversations and get to know each other personally.

There is no sense of community?

Back in the day, the end slate on the set or the fall of the theatre curtain did not signal the end of the day.

©MARCIN MAKOWSKI (2), KRZYSZTOF BIELIŃSKI (2), M.P.

Zdj. po lewej: Scena ze spektaklu *Matka Courage i jej dzieci*, reż. Michał Zadara, Teatr Narodowy w Warszawie.

On the left: Scene from the play *Mother Courage and her children*, dir. Michał Zadara, National Theater in Warsaw.

Zdj. po lewej: Zbigniew Zamachowski w *Białym małżeństwie* w reż. Artura Tyszkiewicza, Teatr Narodowy w Warszawie.

On the left: Zbigniew Zamachowski in *The White Marriage*, dir. Artur Tyszkiewicz, National Theater in Warsaw.

pamięć. Ale też po paru latach grania epizodów udało mi się stworzyć pełnowymiarową rolę.

I nie jest to przyjemniaczek?

Oj, nie jest. To dobrze narysowana postać, bo nie ma w niej jednoznaczności. Nie jest z gruntu zły, ale jednak to oficer SB, który przesłuchuje księdza. Być może chciałby zejść z tej ścieżki, ale już tak daleko zabrnął. Jak to w życiu – walka karnawału z postem. W każdym razie próbowałem wyposażyć go wachlarz różnych cech.

W wywiadach zawsze wspomina Pan o roli muzyki. Rozumiem, że tzw. czas wolny wypełniony jest dźwiękami?

Oczywiście, od muzyki wszystko się zaczęło. Pozwoli pani, że wrócę na chwilę do dworku, w którym się wychowałem. Kiedy miałem może ze cztery lata, któregoś dnia – bez wiedzy rodziny – wdrapaliśmy się ze starszą siostrą na strych. Tam odnaleźliśmy duży dziwaczny przedmiot. Później okazało się, że to był korpus fortepianu bez nóg i klawiatury. Ale kiedy włoży się w ten korpus rękę, napotka się struny. I myśmy tam na tych strunach grali bez opamiętania. Niby banał, ale jednak te dźwięki grają mi w uszach do dziś. Ale wracając do pytania – mam w domu z półtora tysiąca płyt CD i około 700 analogowych. Potrafię cały dzień chodzić w szlafroku, uprawiać nicnierobienie i słuchać albo czytać. Taki reset pozwala mi potem wejść w rolę w stu procentach, jak chciał Krzysztof Kieślowski. ■

We'd sit around in the dressing room or in the foyer and talk about life and art into the wee hours. Nowadays, everyone hops into their cars and drives off to the next set or goes home. Obviously, the community still exists, but you have to work on it. It's not created naturally - as it used to be. That's why I started to meet up regularly with Wojtek Malajkat and Piotrek Polk in restaurants a few years ago. We celebrate our friendship and simply enjoy being together. Work is the last thing we talk about.

Is the theatre buffet still there? After all, this is where anecdotes, love affairs and intrigues were born.

Unfortunately not. In many theatres it has disappeared physically and become a space for viewers. And in places such as the National Theatre, where it is still in operation, it is difficult to spend a reasonable amount of time with anyone. Well, an era is drawing to a close. And the pandemic has only sped it up.

By the way, you play a security service officer in Robert Glinski's latest film, *Zieja*. Did you manage to finish shooting before the pandemic?

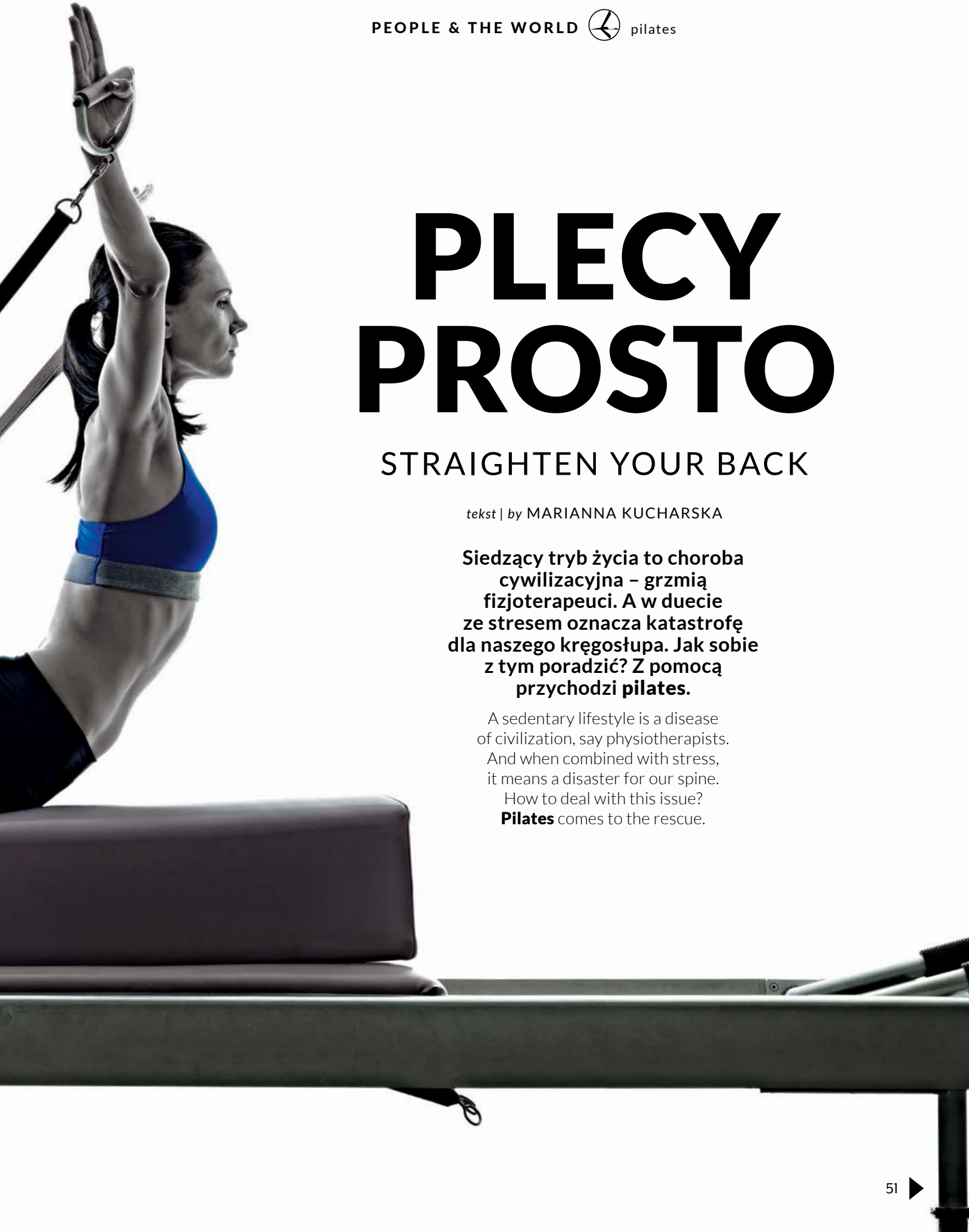
Yes, we wrapped up shooting in 2019. We screened the film for church dignitaries at Campo de' Fiori in Rome just before the pandemic broke out. This is an important role for me, not only because Father Zieja, played by Andrzej Seweryn, was an unquestionable authority and a great man, and because the story revives his memory, but because I finally landed a major role after years of playing bit parts.

And he's not the most endearing person.

He's certainly not. The character is well crafted and not one-dimensional. He's not evil by nature, but he's an SB officer, and he's interrogating a priest. Perhaps he wouldn't like to go down this path, but he's already gone too far. That's how it is in life – it's like a tug-of-war between the Lenten fast and carnival time. In any case, I tried to equip him with a range of different attributes.

In your interviews, you always mention the role of music. I understand that your free time is filled with sounds?

Obviously, it all started with music. Let me return for a moment to the manor house where I grew up. One day, when I was maybe four, my older sister and I climbed up into the attic without my telling my parents. We came across a large bizarre item. As it happened, it was a piano body with no legs or keyboard. But when we put our hands into this body, we found strings. And we played on these strings like crazy. I know it's a cliché, but these sounds still echo in my head till this day. But back to your question - I have around 1,500 CDs and 700 vinyl albums. I can walk around in my bathrobe all day, doing nothing but listening to music or reading. Such a reset allows me to get into my role one hundred percent, just as Kieslowski would have wanted. ■



PLECY PROSTO

STRAIGHTEN YOUR BACK

tekst | by MARIANNA KUCHARSKA

Siedzący tryb życia to choroba cywilizacyjna – grzmią fizjoterapeuci. A w duecie ze stresem oznacza katastrofę dla naszego kręgosłupa. Jak sobie z tym poradzić? Z pomocą przychodzi pilates.

A sedentary lifestyle is a disease of civilization, say physiotherapists. And when combined with stress, it means a disaster for our spine. How to deal with this issue? **Pilates** comes to the rescue.

Pilates trenuje 12 mln ludzi na świecie. Praktykujący potwierdzają, że po serii regularnych ćwiczeń kręgosłup staje się plastyczniejszy.

Pilates is practiced by 12 million people around the world. Practitioners confirm that after a series of regular exercise, the spine becomes more flexible.

PL

Połóżcie się na reformerach. Kręgosłup neutralny. Stopy na poręczy, ręce wzdłuż tułowia. Bierzemy wdech i z każdym kolejnym wydechem zbliżamy żebra do siebie, zapadamy się w matę. Z następnym wdechem prostujemy nogi i odsuwamy wózek do tyłu i powoli wracamy. Spowalniamy – to my kontrolujemy sprężyny, a nie one nas. Dociskamy obydwie nogi z taką samą siłą. Miednica stabilnie. Poczujcie jak ciało się wyciąąąąga! – podpowiada Kasia Pawlik, która od kilku lat prowadzi zajęcia z pilatesu w podwarszawskim Józefowie. Reformery, na których ćwiczą uczestniczki jej zajęć, przypominają żelazne łóżka na kółkach. Na sali panuje skupienie i uważność, bez której nie da się w pełni kontrolować ciała.

Ostatnio na zajęcia do Kasi przychodzą coraz młodsi uczestnicy, także młodzież. Na co narzekają? Rwa kulszowa, bóle pleców i barków. – Dotychczas jeździłam do pracy komunikacją, ale jednak byłam w ruchu. – opowiada 32-letnia Małgorzata z Warszawy i dodaje: – Od kilku miesięcy całymi dniami siedzę w domu. Pracuję przy kuchennym stole, który jest za niski, a moje krzesło jest niewygodne. Dwa miesiące temu zaczął mnie boleć kręgosłup w odcinku lędźwiowym. Noce stały się nie do zniesienia. Tak trafiłam na pilates.

ZŁE NAWYKI

Co dodaje nam pewności siebie? Niejeden specjalista od wizerunku powie, że właściwa postawa, czyli wyprostowane plecy, wciągnięty brzuch i podniesiona głowa. Ile wytrzymacie w takiej pozycji? Minutę, może dwie? A jaką postawę macie w tej chwili? Wiecie, do czego prowadzi ta zła postawa?

Na bóle pleców cierpi co drugi Polak. Z badań wynika, że aż 80 proc. problemów z kręgosłupem wywołanych jest złymi nawykami, czyli nieprawidłowym użytkowaniem swojego ciała, a jedynie 20 proc. to wady wrodzone, pourazowe czy ogniska chorobowe. Złe nawyki to nic innego jak brak ruchu i siedzący tryb życia: około 8 godzin spędzamy przy biurku, kolejne dwie siedząc przy posiłkach i następne dwie przed telewizorem. W sumie 12 godzin w jednej pozycji. – Gdy siedzimy, nasz kręgosłup ulega kompresji, miednica się przechyla, przykurczają się mięśnie całej tylnej ściany nóg, osłabiają się mięśnie brzucha, głowa i barki pochylają się do przodu. To prowadzi do problemów w odcinku

ENG

"Lie on the reformers. Find your neutral spine. Feet on the bars, arms along the torso. We inhale and with every breath we take, we feel our ribs contract. We sink into the mat. With the next breath, straighten your legs and push the carriage backwards and then slowly go back. Slow down. We are the ones who control the springs and not the other way round. Push both legs with the same strength. Keep the pelvis stable. Feel your body bend!" says Kasia Pawlik, who has been teaching pilates in Jozefow near Warsaw for several years. The reformers, on which pilates class participants exercise, resemble iron

Kasia Pawlik prowadzi własne studio Pilates100 w Józefowie pod Warszawą.

Kasia Pawlik runs her own Pilates100 studio in Jozefow near Warsaw.

lędźwiowym, bóli głowy, napięcia w barkach – tłumaczy Kasia Pawlik.

Nie bez znaczenia dla kręgosłupa jest też stres. Kiedy układ nerwowy funkcjonuje w stanie permanentnego pobudzenia, a napięcie mięśni nie znika, automatycznie robimy się zmęczeni, tracimy motywację, osłabiają się nasza psychika i wydajność. Mięśnie tracą elastyczność, pojawiają się bóle i stany zapalne związane z przeciążeniami. – Te problemy możemy dość szybko wyeliminować, odpowiednio ćwicząc. Bo właściwy ruch leczy – tłumaczy Pawlik.

beds on wheels. There is atmosphere of concentration and mindfulness without which it's impossible to control your body fully.

Recently, younger and younger people have been coming to Katarzyna's classes. What are they complaining about? Sciatica, back and shoulder pain. And the pandemic only makes the problems worse. "Until recently I commuted to work by tram and bus, but still, I was on the move", says 32-year-old Małgorzata from Warsaw and adds: "For several months I have been working at home. Two months ago, my spine began to hurt. The nights became unbearable. This is how I found pilates.

CZY WIESZ, ŻE...
Did you know...

● **Pilates został opracowany na początku XX w. przez Niemca Josepha Hubertusa Pilatesa. System pilates to połączenie jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych.**

Pilates was developed in the early 20th century by a German, Joseph Humbertus Pilates. It is a combination of yoga, ballet and isometric exercises.

● **Pilates może ćwiczyć każdy. Nie ma ani limitów wiekowych, ani zdrowotnych. Ćwiczenia można dobierać adekwatnie do potrzeb, modyfikować, jeśli jest taka potrzeba.**

Anyone can practice pilates. There are no age or health limits. Exercises can be selected adequately to your needs, modified if necessary.

● **Jeśli zdecydujemy się na ćwiczenia w domu, dobrze jest wracać do instruktora, by co jakiś czas korygować niedociągnięcia, upewnić się, że wykonujemy wszystko właściwie, rozwijać repertuar i osiągać dużo lepsze wyniki.**

If we decide to practice at home, it is good to go back to the instructor from time to time to polish our skills, make sure we do the exercises properly, build a wider repertoire and achieve much better results.

Na bóle pleców cierpi co drugi Polak. Z badań wynika, że aż 80 proc. problemów z kręgosłupem wywołanych jest złymi nawykami.

Every second Pole suffers from backache. Research shows that as much as 80 percent of back problems are caused by bad habits.

CZYM JEST PILATES?

Przede wszystkim pozwala odzyskać kontrolę nad ciałem. Zresztą jej twórca – pochodzący z Niemiec Joseph Pilates – opracowaną przez siebie metodę nazwał właśnie „contrology". To system ćwiczeń, którego zadaniem jest wzmoc-

BAD HABITS

What gives us confidence? More than one image specialist will say that the correct posture, i.e. a straight back, a pulled in stomach and a raised head. How long can you maintain this posture? A minute, maybe two? What is your posture now? Do you know what the effects of such poor posture are? Every second Pole suffers from backache. Research shows that as much as 80 percent of back problems are caused by bad habits, i.e. improper use of our body, and only 20 percent are congenital, traumatic or caused by disease. Bad habits are nothing more than lack of exercise and a sedentary lifestyle; We spend about 8 hours at a desk, another two sitting at meals and the next two in front of the TV. A total of 12 hours in one position. "While sitting, our spine is compressed, the pelvis tilts, the muscles of the entire back of our legs contract, the abdominal muscles weaken, the back of the thighs shortens, the head and shoulders lean forward. This leads to problems in the lumbar spine, headaches, and tension in the shoulders," explains Kasia Pawlik. Stress also affects the spine. When the nervous system

©ADOBE STOCK (3), ARCHIWUM PRYWATNE

nienie i uelastycznienie wszystkich mięśni naszego ciała, także tych najdrobniejszych, których główną rolą jest utrzymanie prawidłowej postawy. Uczy on, jak właściwie wykorzystywać nasze ciało – zdolność, którą jako cywilizacja zatraciliśmy. Ponadto pilates, podobnie jak joga, która stała się inspiracją dla jego twórcy, to kompleksowa metoda „mind & body". Oprócz wzmocnienia mięśni poprawia koordynację i wytrzymałość oraz szlifuje naszą koncentrację, bo wykonywane ćwiczenia wymagają pełnego zaangażowania.

Z WIGOREM I PRZYJEMNOŚCIĄ

Urodzony w okolicach Düsseldorfu w 1883 r. Pilates był chorowitym dzieckiem. Cierpiał na astmę i krzywicę. To zmotywowało go do treningów – zaczął uprawiać gimnastykę, potem boks, którym zajmował się później zawodowo. Po wybuchu I wojny światowej został internowany na brytyjską wyspę Man. Tam jako sanitariusz zetknął się z wieloma pacjentami niepełnosprawnymi ruchowo. Zainspirowany tym doświadczeniem, własnymi problemami ze zdrowiem, obserwacją zwierząt, jogą, ale i antycznym kultem sprawności fizycznej opracował system ćwiczeń usprawniających działanie całego ludzkiego ciała. Jego celem stały się nie tylko zdrowie, ale i poprawa jakości życia. – Dzisiaj to bardzo dojrzała forma ruchu, mocno osadzona w nauce. Bazuje na wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii, a nawet biomechaniki. Pilates uważał, że powinniśmy wykonywać nasze codzienne czynności spontanicznie, swobodnie, z wigorem i przyjemnością – podkreśla Pawlik.

Pilates trenuje 12 mln ludzi na całym świecie. Praktykujący potwierdzają, że po serii regularnych ćwiczeń kręgosłup staje się plastyczniejszy, mięśnie brzucha mocniejsze, a sylwetka smuklejsza. Sportowcy – z Cristiano Ronaldo na czele – decydują się na pilates, bo pomaga uchronić mięśnie i stawy przed kontuzją, doskonale przygotowuje też organizm do treningów wysiłkowych. Na reformerach pokazują się też m.in. Pierce Brosnan czy Lady Gaga. Eva Longoria twierdzi, że tym ćwiczeniom zawdzięcza smukłe nogi, a Nicole Kidman i Jennifer Aniston podkreślają, że dzięki programowi Josepha Pilatesa nie mają problemów z kręgosłupem. – Siedzenie, pochylanie się nad laptopem czy telefonem nie jest naturalną pozycją dla człowieka. Dlatego takie zachowania dobrze jest równoważyć odpowiednimi ćwiczeniami. Nasze ciało powinno działać prawidłowo, czyli zgodnie z tym jak zostało zbudowane, i właśnie to daje nam pilates – zaznacza Kasia Pawlik. ■

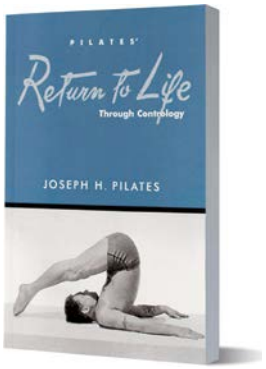
functions in a state of permanent agitation and muscle tension does not disappear, we automatically become tired, our psyche and performance weaken. Muscles lose their elasticity, there is pain and inflammation associated with overload. "These problems can be quickly eliminated by exercising properly, because proper movement heals", explains Pawlik.

WHAT EXACTLY IS PILATES?

First of all, it allows you to regain control over your body. That's why its creator Joseph Pilates, a German man, called the method he developed "contrology". It is a system of exercises whose task is to strengthen our body and make all our muscles more flexible, even the tiniest ones, whose role is to maintain correct posture. It teaches us how to use our body properly – an ability that we have lost as a civilization. Moreover, pilates, just like yoga, which inspired its creator, is a comprehensive "mind & body" method. In addition to strengthening the muscles, it improves coordination, endurance and concentration, because doing the exercises requires full commitment.

Pilates, born near Düsseldorf in 1883, was a sickly child. He suffered from asthma and rickets. This motivated him to do exercise - he started to do gymnastics, then boxing, which he later would train professionally. After the outbreak of World War I, he was interned at the British Isle of Man. There, as a paramedic, he encountered many physically disabled patients. Inspired by this experience, his own problems with health, animal observation and yoga, but also the ancient cult of physical fitness, he developed a system of exercises that improve the functioning of the entire human body. His goal was not only health, but also improving the quality of life. "Today, it is a very mature form of movement, firmly rooted in science. It is based on the knowledge of anatomy, physiology and even biomechanics. Pilates believed that we should perform our daily activities spontaneously, freely, with vigor and pleasure", emphasizes Pawlik.

Today pilates is practiced by 12 million people around the world. Practitioners confirm that regular exercise, makes the spine more flexible, the abdominal muscles stronger and the silhouette slimmer. Athletes - together with Christiano Ronaldo - decide to do pilates because it helps to protect muscles and joints from injury, and it also perfectly prepares the body for training. Among those using reformers, you can also see Pierce Brosnan and Lady Gaga. Eva Longoria claims that she owes her slender legs to pilates, and Nicole Kidman and Jennifer Aniston emphasize that thanks to this activity, they do not have back problems. "Sitting, leaning over a laptop or a phone is not a natural position for a human being. Therefore, it is good to balance such behaviors with appropriate exercise. Our body should function properly, in accordance with the way it was built, and this is what pilates gives us", emphasizes Kasia Pawlik ■



Na zdj. napisana przez Josepha Pilatesa *Return to Life Through Contrology.*

In the photo: a book written by Joseph Pilates, *Return to Life Through Contrology.*

OJCIEC LOT-U

THE FATHER OF LOT

tekst | by **MICHAŁ SADOWSKI**

Państwowo-samorządowe przedsiębiorstwo Linje Lotnicze LOT zostaje powołane do życia 27 grudnia 1928 r. Za powstaniem narodowego przewoźnika stoi ówczesny minister komunikacji Alfons Kühn.

The state-owned airline "LOT" was established on 27 December 1928. Behind the creation of the national carrier was the then Minister of Communications, **Alfons Kühn**.

PL

Historia LOT-u jako przedsiębiorstwa zaczyna się jednak nieco wcześniej, bo 3 kwietnia 1928 r. Tego dnia zarząd główny Ligi Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej kieruje do rządu pismo, w którym postuluje utworzenie jednego państwowego Towarzystwa Żeglugi Powietrznej. Sprzyja temu rozwój lotnictwa cywilnego za granicą oraz klimat polityczny – rząd przezornie na rok 1928 wydał tylko jednoroczne koncesje na przewozy lotnicze, dostrzegając strategiczne znaczenie lotnictwa. Przez trzy kwartały roku 1928 trwają prace nad organizacją państwowego przedsiębiorstwa. Wydział Lotnictwa Cywilnego w Ministerstwie Komunikacji opracowuje program gruntownych zmian polskiej komunikacji lotniczej, którego celem ma być połączenie wszystkich prywatnych firm lotniczych. W ich miejsce 27 grudnia 1928 r. powstaje jedno państwowo-samorządowe przedsiębiorstwo Linje Lotnicze LOT. Pierwszym dyrektorem zostaje mjr pilot inż. Tomasz Turbiak. Jednak do powstania narodowego przewoźnika na pewno by nie doszło, gdyby nie starania Alfonsa Kühna, ówczesnego ministra komunikacji.

BŁYSKAWICZNY ROZWÓJ

Nowy przewoźnik dziedziczy po dotychczasowych koncesjonariuszach ok. 2700 km tras, a także sprzęt, czyli samoloty typu Fokker F VII i Junkers. Pierwszym dniem działalności operacyjnej jest 2 stycznia 1929 r., „przejęcie linij lotniczych odbyło się nadzwyczaj sprawnie, bez najmniejszej przerwy w komunikacji" .
LOT przejął całą dotychczasową siatkę połączeń Aerolotu i Aero. Ponadto zostało uruchomione m.in. nowe połączenie z Warszawy do Katowic,

ENG

The history of LOT as a company began a bit earlier, on 3 April 1928, when the General Board of the Air and Chemical Defence League submitted a letter to the government, advocating the establishment of a single state -owned Air Navigation Society. The move was prompted by the development of civil aviation abroad and the political climate. Having recognised the strategic importance of aviation, the government cautiously issued only one-year air transport licences in 1928. It took 9 months to plan the organisation of the state-owned company in 1928.
The Department of Civil Aviation of the Ministry of Communications developed a programme of fundamental changes to Polish air transport, the aim of which was to merge all private aviation companies. In their place, a single state -owned company, LOT Polish Airlines, was established on 27 December 1928. Maj. Tomasz Turbiak was appointed the first managing director. However, the creation of the national carrier would certainly not have happened had it not been for the efforts of Alfons Kühn, the then Minister of Communications.

RAPID DEVELOPMENT

The new carrier took over approx. 2,700 km of routes, and a fleet that included Fokker F VII and Junkers aircraft, from previous licence-holders. LOT launched its operations on 2 January 1929. The media announced that the "takeover of airlines was efficient and did not affect air carriages". LOT took over the entire grid of Aerolot and Aero. In addition, new routes from Warsaw to Katowice, and later to Vienna and Brno, were launched. Air trans-

1. Otwarcie linii lotniczej Gdańsk-Warszawa-Lwów-Bukareszt-Sofia, 1931 r.

Opening of the Gdansk-Warsaw--Lviv-Bucharest-Sofia route, 1931.

2. Minister komunikacji Alfons Kühn (w okularach), podczas przeglądania planów budowy lokomotywy, 1931 r.

Minister of Communications Alfons Kühn (wearing glasses) while reviewing plans for construction of a locomotive, 1931.

1

2

potem Wiednia i Brna. Dzięki prężnie działającemu Wydziałowi Lotnictwa Cywilnego kwestie związane z komunikacją lotniczą stają się autonomiczne. A bezpośredni nadzór ministra komunikacji Alfonsa Kühna tylko je wzmacnia.
Kim był zatem rzeczony minister komunikacji, który stał za stworzeniem LOT-u w wymiarze politycznym i był współtwórcą polskiego przewoźnika w wymiarze merytorycznym?

AKTYWNY PATRIOTA

Alfons Walenty Kühn urodził się na Mazowszu, w Przejmach k. Przasnysza, 14 lutego 1878 r. Ukończył średnią szkołę realną w Warszawie, potem udał się na studia na Politechnikę w Darmstadt. Dyplom uczelni odebrał w 1903 r. Już podczas studiów dał się poznać jako aktywny patriota – działał m.in. w organizacjach społecznych: Polska Czytelnia Akademicka, Związek Zagraniczny Socjalistów Polskich, którego był prezesem, czy Stronnictwo Demokratyczne i Radykałowie Narodowi. Tuż po powrocie do kraju w 1903 . Kühn rozpoczął pracę w magistracie warszawskim, gdzie wkrótce został naczelnikiem Wydziału Budownictwa.
Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości pracował w warszawskim ratuszu i w wieku 39 lat został dyrektorem Tramwajów Miejskich. A 27 kwietnia 1928 r. został powołany do czwartego gabinetu premiera Kazimierza Bartla na stanowisko ministra komunikacji. Przedsiębiorstwo państwowo-samorządowe LOT rozpoczęło swoją działalność pół roku po rozpoczęciu pracy przez Kühna. Majątek przewoźnika powstał dzięki upaństwowieniu dwóch prywatnych przedsię-

port issues became autonomous thanks to the unflagging efforts of the Department of Civil Aviation. And the direct supervision of the Minister of Communications, Alfons Kühn, only strengthened them.
So, who was the Minister, the man behind the creation of LOT in the political dimension and the co-founder of the Polish carrier in the substantive dimension?

ACTIVE PATRIOT

Alfons Walenty Kühn was born in Mazovia, in Przemysl near Przasnysz, on 14 February 1878. He graduated from secondary school in Warsaw, then he went on to study at the Technical University in Darmstadt. He received his diploma in 1903. Even as a student, he proved to be an active patriot - he joined organizations such as the Polish Academic Library, the Foreign Union of Polish Socialists, of which he was president, and the Democratic Party and National Radicals. Shortly after returning to the country in 1903, Kühn started working at the Warsaw municipal office, where he soon became the head of the Department of Building.
After Poland regained its independence, he worked at the Warsaw Town Hall, and at the age of 39, he was made the managing director of Warsaw Trams. On 27 April 1928, he was appointed to the Cabinet of Prime Minister Kazimierz Bartel as the Minister of Communications. The state-owned company LOT commenced operations six months after Kühn took up the position. The carrier's assets were created by nationalising two private airlines,

Pokaz modeli samolotów wykonanych przez uczniów Niższej Szkoły Kolejowej w Warszawie. Alfons Kühn obserwuje pokaz, rok 1930.

Model aircraft show, 1930. The models were made by students of the Lower Railway School in Warsaw. Alfons Kühn watches the show.

Alfons Kühn został odznaczony Krzyżem Komandorskim z Gwiazdą Orderu Odrodzenia Polski.

Alfons Kühn was awarded the Commander's Cross with the Star of the Order of Polonia Restituta.

1. IV Krajowy Konkurs Samolotów Turystycznych w Warszawie. Otwarcie konkursu na lotnisku mokotowskim. Alfons Kühn (drugi od lewej).

IV National Tourist Aircraft Competition in Warsaw. Opening of the competition at the Mokotow airport. Alfons Kühn is second from the left.

1

2

3

3. III Krajowy Konkurs Awionetek zorganizowany przez Zarząd Główny Ligi Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej, 1930 r.. Minister komunikacji Alfons Kühn (na pierwszym planie) zapoznaje się z konstrukcją samolotu. Obok stoi prezydent Warszawy Zygmunt Słomiński.

III National Avionette Competition organized by the Main Board of the Air and Gas Defense League, 1930. Minister of Transport Alfons Kühn (in the foreground) gets acquainted with the structure of the aircraft. The president of Warsaw, Zygmunt Słomiński, stands next to him.

2. Otwarcie linii lotniczej Warszawa-Bukareszt , rok 1931. Przed samolotem Fokker F.VII/3m pierwszy od prawej to Alfons Kühn.

Opening of the Warsaw-Bucharest route, 1931. Alfons Kühn, first from the right, in front of the Fokker F.VII / 3m aircraft.

© NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE (7)

biorstw lotniczych: Aerolotu i Aero. Kühn po zakończeniu rządowej działalności ponownie został dyrektorem Warszawskich Tramwajów i prowadził wykłady w warszawskiej Wyższej Szkole Handlowej (poprzedniczka SGH), specjalizując się w tematyce użyteczności publicznej oraz przedsiębiorstwach komunalnych.

W 1934 r. został przeniesiony na stanowisko komisarza, a następnie dyrektora Elektrowni Warszawskiej. Zajmował je do 1942 r., kiedy ustąpił z niego na żądanie okupacyjnych władz niemieckich.

Alfons Kühn nie doczekał Powstania Warszawskiego i wyzwolenia Warszawy od okupantów niemieckich. Zmarł 27 stycznia 1944 r. w Warszawie. A tuż przed zakończeniem II wojny światowej w nazistowskim obozie koncentracyjnym w Ravensbrück w Niemczech zmarła jego żona. ■

Aerolot and Aero. After completing his term as Minister, Kühn again became the managing director of Warsaw Trams and gave lectures at the Higher School of Commerce (the predecessor of the Warsaw School of Economics). He specialised in public utilities and municipal enterprises.

In 1934, he was transferred to the position of Commissioner and then Director of the Warsaw Power Plant. He held this post until 1942, when he stepped down at the "request" of the German occupation authorities.

Alfons Kühn did not live to see the Warsaw Uprising and the liberation of Warsaw from the German occupiers. He died in Warsaw on 27 January 1944. His wife died in the Ravensbrück Concentration Camp in Germany just before the end of the war. ■

BEZ BUJANIA W OBŁOKACH

NO HEAD IN THE CLOUDS

tekst | by **ALEKSANDRA MOŚCIBRODZKA**

Za sterami liczy się profesjonalizm, nie płeć – mówi pierwsza kobieta kapitan Adelajda Szarzec-Tragarz, która po 40 latach pracy w PLL LOT 19 stycznia wykonała swój ostatni rejs.

"What matters behind the controls of an aircraft is professionalism, not gender", says the first female captain at LOT Polish Airlines, **Adelajda Szarzec-Tragarz**. Capt. Szarzec-Tragacz made her last flight on 19 January after 40 years with the carrier.

ADELAJDA SZARZEC-TRAGARZ

Przygodę z lotnictwem rozpoczęła w technikum – na szybowcach. Po dwóch latach jako jednej z nielicznych osób w grupie zaproponowano jej szkolenie samolotowe. Licencję pilota turystycznego odebrała przed maturą, a następnie zdecydowała się studiować... włókiennictwo. Szybko jednak wróciła na lotniczą drogę i została pierwszą kobietą pilotem samolotów pasażerskich w Polsce.

She took up aviation while in secondary technical school - she did a gliding course. Two years later, she was offered an aviation training course as an only person in a small group. She received her tourist pilot's license before graduation, but decided to study textiles. However, she quickly returned to aviation and became the first female passenger plane pilot in Poland.

PL

Pani przygoda z lataniem rozpoczęła się dość spontanicznie...

W mojej rodzinie nie było lotniczych tradycji. Pierwsza myśl o lotnictwie pojawiła się, kiedy wspólnie z klasą z Technikum Mechaniczno -Elektrycznego w Bielsku-Białej wzięliśmy udział w prelekcji poświęconej szybownictwu zorganizowanej przez miejscowy aeroklub. Zapisałam się na kurs szybowcowy i tak się zaczęło.

Ponoć wtedy łatwiej było zostać pilotem?

W latach 70. aerokluby wręcz agitowały młodzież, a dalsze szkolenie lotnicze było bezpłatne. Wymagało za to wyrzeczeń, cierpliwości i wytrwałości. Szkolenie zaczynało zwykle wielu młodych ludzi, ale tylko nieliczni przechodzili do kolejnych etapów. Konkurencja była duża, liczyli się najlepsi.

W książce *Dziewczyny na skrzydłach* Anny Rudnickiej-Litwinek wspomina Pani o przechodzeniu przez kolejne etapy lotniczej edukacji, które – mam wrażenie – nie przysparzało większych trudności? A niełatwe warunki noclegowe podczas szkoleń przyjmowała Pani z pokorą.

Egzaminy, sprawdzanie umiejętności lotniczych nie jest dla pilotów niczym zaskakującym. Wymagają wysiłku, są stresujące, jednak konieczne dla utrzymania kwalifikacji. Jeśli chodzi o warunki noclegowe, podczas szkolenia w Aeroklubie Bielsko-Bialskim spaliśmy w namiotach wieloosobowych, a na posiłki chodziliśmy 4 km od naszej bazy. Z koleżankami miałyśmy osobny namiot, ale poza tym wszystkie trudy dzieliłyśmy z chłopakami. Wtedy była to norma, takie podejście hartowało.

ENG

You took up flying quite spontaneously. Apparently a friend from secondary technical school suggested that you do a gliding course.

You could say that. There was no history of aviation in my family. I first thought about aviation when I and my classmates from the Bielsko-Biała Secondary Technical School of Mechanical and Electrical Engineering went to a gliding lecture at the local aero club. I signed up for a gliding course and progressed through the subsequent stages of initiation.

I've heard that it was easier to become a pilot when you started out?

In the 1970s, aero clubs went out looking for young people. And further flight training was free. However, it required sacrifice, patience and perseverance. A lot of young people would start training, but only a few would progress to the next stages. The competition was fierce, and being the best was everything.

In the book *Girls on Wings* by Anna Rudnicka-Litwinek, you say that progressing through the subsequent stages of your aviation education did not cause you any major difficulties. You also say that you always accepted difficult accommodation conditions with humility.

Exams to certify aviation skills aren't anything surprising for pilots. We have a lot of them at every stage of our training. They require a lot of effort and are very stressful, but they are necessary to maintain qualifications. As for the accommodation conditions, we slept in tents and walked 4 km for our meals while training at the Bielsko-Biala Aeroclub. Girls had a separate tent, but otherwise shared

À propos hartowania – od dzieciństwa była Pani przyzwyczajona do samodzielności.
Lotniczą przygodę rozpoczynałam w czasach, kiedy sytuacja materialna nie była łatwa i dzieci w dużym stopniu były angażowane w pomoc rodzicom. Zatem moje obowiązki domowe w gospodarstwie w Skoczowie były chlebem powszednim. Dopiero po ich wykonaniu mogłam poświęcić czas na wyjazdy do aeroklubu. Ponadto od najwcześniejszych lat byliśmy uczeni samodzielności i odpowiedzialności za własne decyzje. Z rodzicami rozmawiało się o faktach, nie omawialiśmy marzeń i planów. Takie wychowanie kształtowało charakter i uczyło panować nad emocjami.

Po maturze zdecydowała się Pani studiować włókiennictwo. Z pierwszą nadarzającą się okazją wróciła jednak Pani do latania. Jak z perspektywy czasu ocenia Pani ten zwrot?
Studiowałam włókiennictwo, bo w Bielsku-Białej, gdzie ukończyłam szkołę średnią, filia Politechniki Łódzkiej była jedyną wyższą uczelnią i do tego zlokalizowaną najbliżej mojego domu. Kierunek mnie nie zachwycał, ale pozwalał na latanie w aeroklubie. Po pierwszym roku, podczas wakacji znalazłam ogłoszenie w *Skrzydlatej Polsce* o naborze na jedyną w Polsce specjalizację pilotażową na Wydziale Mechanicznym Politechniki Rzeszowskiej. Pojawiła się zatem szansa, by ze swej pasji uczynić zawód. Rodzice początkowo nie byli zachwyceni, zwłaszcza że wyjazd z domu łączył się z dodatkowymi kosztami. Ale nie powiedzieli „nie".

Przez wiele lat była Pani jedyną kobietą na lotniczym kierunku studiów, a później jedyną kobietą latającą jako pilotka w PLL LOT. Jak wspomina Pani te lata?

Adelajda Szarzec-Tragarz na okładce magazynu *Skrzydlata Polska*. To najstarszy periodyk o tematyce lotniczej w Polsce.
Adelajda Szarzec-Tragarz on the cover of *Skrzydlata Polska*. It is the oldest aviation magazine in Poland.

all the hardships with the men. This was standard back then, and this approach had us toughened up from the word go. Talking about being toughened up - since early childhood you were used to being independant
Times were tough when I went into aviation. Children were mostly involved in helping their parents. My day-to-day life involved household duties on the farm in Skoczow. I could not go to the aeroclub and improve my skills until I had finished my chores. From an early age, we were taught to be independent and responsible for our own decisions. We spoke to our parents about facts, not our dreams or plans. This is the upbringing that shaped my character. Controlling my emotions has never been a problem for me and has helped me gain aviation skills.

You decided to study textiles when you finished secondary school. However, you went back to flying at the first opportunity. How would you evaluate that move in hindsight?
I studied textiles because a branch of the Lodz University of Technology was the only higher education institution in Bielsko-Biala, where I graduated from high school, and it was closest to where I lived. I didn't much care for this faculty, but it allowed me to fly in the aero club. During the vacation after I finished the first year, "Skrzydlata Polska" announced that the Faculty of Mechanical Engineering of the Rzeszow University of Technology was taking enrolments for the only piloting major in Poland. So I now had an opportunity to turn my passion into my profession. My parents were not particularly happy at first, especially since living away from home meant additional costs. But they didn't say no.

For many years you were the only woman studying aviation, and later the only woman pilot at LOT Polish Airlines. How do you remember those years?
After I graduated from university, three years had to pass before another female student showed up. In the following years, however, women became more and more numerous. I met many of them later at LOT. As aviation had always been dominated by men, I was used to it, and so it didn't bother me. But it never went unnoticed whenever I missed a

„W kokpicie są tylko dwie osoby i nie ma miejsca na animozje. Liczą się profesjonalizm i procedury."

There are only two people in the cockpit and there is no room for animosity. The only thing that matters here is professionalism and following procedures. "

Adelajda Szarzec-Tragarz za sterami samolotu Boeing 787 Dreamliner.

Adelaida Szarzec-Tragarz behind the controls of the Boeing 787 Dreamliner.

Dopiero trzy lata po ukończeniu przeze mnie uczelni pojawiła się kolejna studentka pilotażu. W następnych latach dziewczyn było jednak coraz więcej, wiele z nich spotkałam później w Locie. Lotnictwo zawsze było opanowane raczej przez mężczyzn, byłam do tego przyzwyczajona i mi to nie przeszkadzało. Ale jeśli opuściłam zajęcia, nie dało się tego ukryć. W Locie rzeczywiście przez wiele lat byłam też jedyną pilotką, chociaż pracowały również dwie nawigatorki: Katarzyna Radzio oraz Ewa Jagiełło, które latały na samolotach Ił-18. Zwiększona uwaga skierowana na moje codzienne działania była oczywiście odczuwalna. Koncentrowałam się jednak na pracy, bez problemów przeszkalałam się na kolejne typy samolotów.

Latała Pani na antonowach, tupolewach, a w latach 90. przyszedł czas na boeingi...

Wiele zmieniło się wtedy w sposobie szkolenia, filozofii obsługi systemów oraz współpracy w załodze. Przeszliśmy też na korespondencję w języku angielskim. Boeing miał nowocześniejsze wyposażenie, zatem był sporym przeskokiem technologicznym. W Uljanowsku, gdzie szkoliłam

class. For many years, I was also the only female pilot at LOT, although there were two female navigators - Katarzyna Radzio and Ewa Jagieło - who used to fly IL-18s. I could sense that my daily work attracted more than usual interest. However, I concentrated on my work and never gave any cause for excessive criticism. I trained on other types of planes without any problems.

You flew Antonovs and Tupolevs before Boeings came on the scene in the 90s.

There were a lot of changes in training methodology, systems operation philosophy, and teamwork between crew members. We also switched to communicating in English. Boeing had more modern equipment, so it was a significant technological leap. In Ulyanovsk, where I trained on a TU-154, lectures were given using chalk and a blackboard, we learned everything by heart, and we took oral and written exams. The training in Seattle, however, made use of independent knowledge acquisition through a computer program, after which the instructor verified our knowledge of given topics. The Boeing program was designed to keep the learning as short as possible and mostly

się na Tu-154, prowadzono wykłady z kredą przy tablicy, uczyliśmy się na pamięć, zdawaliśmy egzaminy ustne i pisemne. Szkolenie w Seattle zakładało samodzielne przyswajanie wiedzy poprzez korzystanie z programu komputerowego, po czym instruktor prowadzący weryfikował znajomość poszczególnych zagadnień. Program Boeinga był opracowany tak, by nauka trwała jak najkrócej i odbywała się głównie na ziemi. Bardziej ekonomicznie. Na egzaminie można było mieć wszystkie pomoce naukowe, ale brakowało czasu, by z nich korzystać. Po zakończeniu części teoretycznej przystępowaliśmy do latania w symulatorze. Tu również poszczególne etapy programu były sprawdzane przez instruktora kontrolującego. W takim samym systemie uczyłam się Dreamlinera w Londynie.

Za sterami chyba istotną rolę odgrywa też praca zespołowa.

W kokpicie są tylko dwie osoby i nie ma miejsca na animozje. Liczy się profesjonalizm i działanie zgodnie z procedurami. Nie zawsze się lubimy, ale zawsze jesteśmy odpowiedzialni za bezpieczne wykonanie lotu. W samolocie stanowimy jeden zespół z załogą pokładową. Tym, co pomaga w każdej sytuacji, jest wzajemny szacunek. W sytuacjach trudnych widać szczególnie, że jeśli mamy do siebie zaufanie, ze spokojem radzimy sobie z kryzysami.

Jak zmieniło się lotnictwo na przestrzeni dekad w kontekście miejsca pracy dla kobiet?

Od czasów, kiedy zostałam pilotką w Locie, zmieniło się właściwie wszystko. Mam dziś ponad 40 koleżanek z kokpitu, wiele kobiet lata w innych barwach niż narodowy przewoźnik i w innych rodzajach lotnictwa. Poza tym zmieniło się postrzeganie zawodu pilota jako zarezerwowanego wyłącznie dla mężczyzn. Kobiety przez wiele lat były sztucznie utrzymywane w przekonaniu, że latanie zawodowe nie jest dla

on the ground. It was more economical. You could use all the available teaching aids for the exam, but there was not enough time to utilize them. After completing the theoretical part, we started flying in the simulator. Here, too, the individual stages of the program were checked by the controlling instructor. The same system was used for my Dreamliner training in London.

Teamwork also seems to play an important role when you're behind the controls. There are only two people in the cockpit and there is no room for animosity. The only thing that matters here is professionalism and following procedures. We don't always like each other, but we always act responsibly to ensure a safe flight. We make up a single team with the cabin crew. What helps in any situation is mutual respect. So long as we have confidence in each other, we can deal with crises calmly. This is particularly apparent in difficult situations.

How has aviation changed over the decades in terms of being a workplace for women?

Pretty much everything has changed since I became a pilot at LOT. I now have over 40 female colleagues, and many women fly for other carriers and in other types of aviation as well. The perception of flying as an exclusively male profession has changed. For many years, women were told that professional flying was not for them. However, as we know from history, this is not true. Women have proven themselves in many professions previously considered the preserve of men, but due to the prevailing stereotypes, they had to work much harder.

Do you have any words for female aviation students?

©KAMIL ANDRUKOWICZ (5)

„Romantyzm latania to dla mnie możliwość podziwiania krajobrazów, wschodów i zachodów słońca czy księżyca, gwieździstego nieba czy zorzy polarnej.

For me, the romanticism of flying is the opportunity to admire the landscape, the sunrise, the sunset, the moon, the starry sky or the northern lights."

Adelajda Szarzec-Tragarz (pierwsza od lewej) oraz Ewa Siedlecka (Pierwszy oficer) i kpt. Beata Pawlicka.

Adelajda Szarzec-Tragarz (on the left), Ewa Siedlecka (first officer) and cpt. Beata Pawlicka.

nich. Tymczasem sprawdziły się w wielu zawodach uważanych wcześniej za męskie, ale przez stereotypy, wysiłek, który wkładały w swoją pracę, musiał być dużo większy.

Co powiedziałaby Pani adeptkom lotnictwa?

Życzę im wytrwałości i uporu w dążeniu do celu. Jeśli wiemy, co chcemy zrobić, nie traćmy czasu na inne aktywności. Dzisiaj jest nas tyle, że liczy się głównie profesjonalizm, a nie płeć. Jednocześnie, czego sama doświadczyłam, trudne jest pogodzenie roli matki z lotniczym zawodem, ale warto podjąć tę próbę, jeśli tylko tego chcemy. Największym osiągnięciem naszych czasów jest wolność wyboru.

***Latam, by uwolnić umysł od dyktatury rzeczy małych* – napisał Antoine de Saint-Exupéry. Jak „romantyzm latania" wygląda z perspektywy Pani wieloletniego doświadczenia za sterami?**

Lotnictwo to procedury i dążenie do jak największej przewidywalności, a ja koncentruję się na wykonaniu określonego zadania. Rzadko zdarzało mi się, będąc w chmurach, bujać w obłokach. Chociaż zgadzam się, że podczas lotu umysł uwalnia się od innych, czasem trudnych spraw. Sam romantyzm latania to dla mnie możliwość podziwiania krajobrazów, wschodów i zachodów słońca czy księżyca, gwieździstego nieba czy zorzy polarnej. Nie kłóci się to z procedurami i zawodowymi czynnościami wymagającymi koncentracji. ■

I wish my younger colleagues perseverance and persistence in achieving their goal. Once we know what we want to do, there's no point wasting time on other activities. Let's focus on our goal as long as we have a chance to achieve it. There are now so many of us that it is all about professionalism, not gender. At the same time, I know from personal experience that it is difficult to balance motherhood with a career in aviation. But it is well worth the effort if that is what we really want. The greatest achievement of our time is freedom of choice.

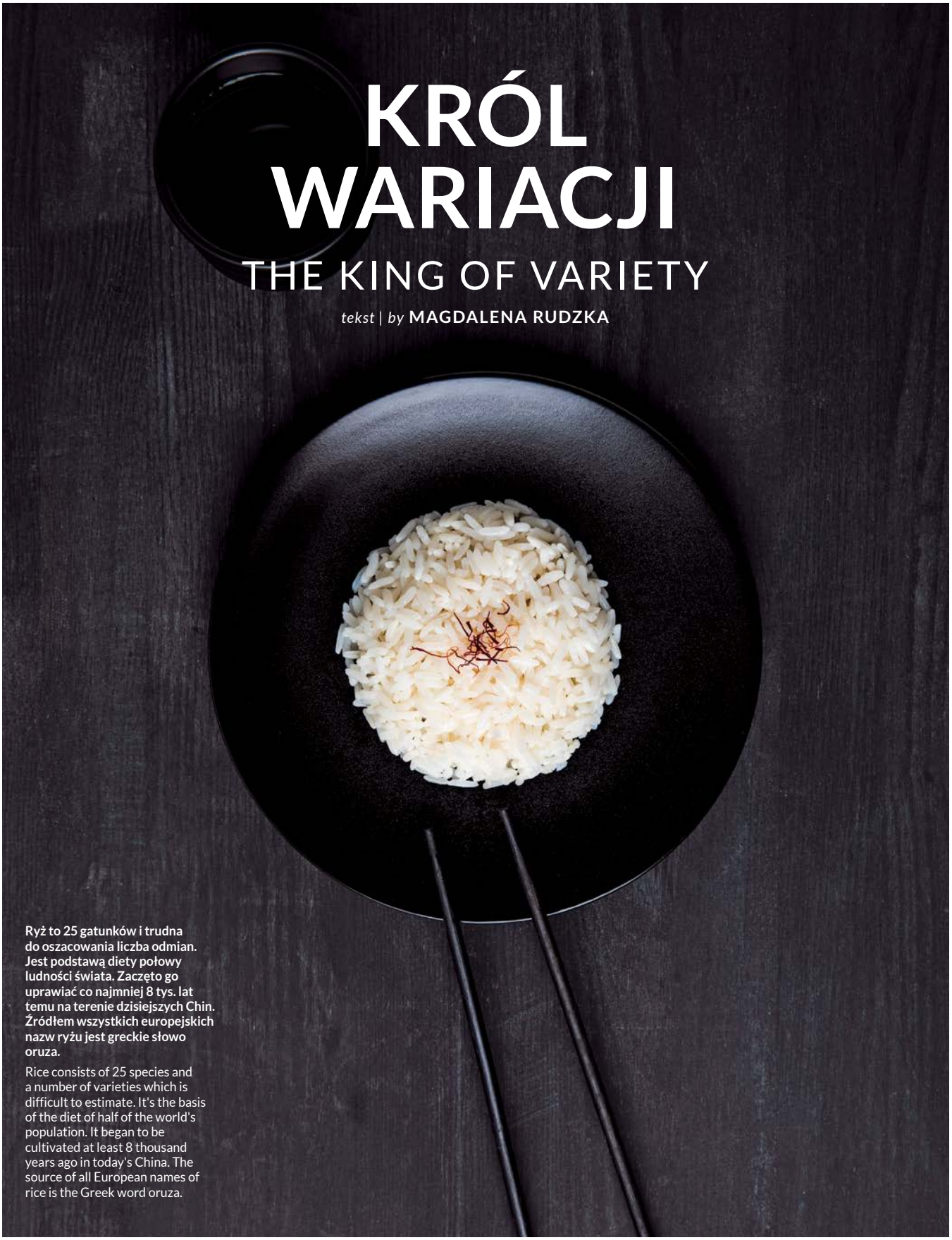
"I fly because it releases my mind from the tyranny of petty things", wrote Antoine de Saint-Exupéry. What does the "romanticism of flying" look like from the perspective of all those years behind the controls of a passenger plane?

I view my flying experience a bit differently. Less philosophical, more pragmatic. Aviation is about following procedures and achieving maximum predictability, and my focus was always on performing a specific task. When I was up in the air, I rarely had my head in the clouds. However, I agree that when flying, the mind frees itself from difficulties, and leaves them far below on the ground. For me, the romanticism of flying is the opportunity to admire the landscape, the sunrise, the sunset, the moon, the starry sky or the northern lights. This does not interfere with any procedures or professional activities that require concentration. ■

KRÓL WARIACJI

THE KING OF VARIETY

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**



Ryż to 25 gatunków i trudna do oszacowania liczba odmian. Jest podstawą diety połowy ludności świata. Zaczęto go uprawiać co najmniej 8 tys. lat temu na terenie dzisiejszych Chin. Źródłem wszystkich europejskich nazw ryżu jest greckie słowo oruza.

Rice consists of 25 species and a number of varieties which is difficult to estimate. It's the basis of the diet of half of the world's population. It began to be cultivated at least 8 thousand years ago in today's China. The source of all European names of rice is the Greek word oruza.

Popularnością ustępuje tylko pszenicy, ale jest od niej bardziej wszechstronny, smaczniejszy i ma więcej odmian. Z ryżu można zrobić prawie wszystko.

It's second in its popularity only to wheat, however, it is more versatile, tastier and has more varieties. You can make almost anything from rice.

BIBIMBAP Bibimbap

Narodowa potrawa Korei Płd., która jest kompletnym posiłkiem. W jej prostocie tkwi siła – to po prostu ryż wymieszany z warzywami, mięsem i jajkiem, które tworzą magiczną potrawę jednogarnkową. Niemała w tym zasługa koreańskich przypraw i składników, m.in. kimczi czy pasty goczujang.

A national dish of South Korea, which is a complete meal. Its strength lies in its simplicity- it's rice mixed with vegetables, meat and egg to create a magical stew. A lot of credit goes to Korean spices and ingredients, including kimchi or gochujang paste.

SAJGONKI Spring rolls

Ryż to przecież nie tylko ziarno, ale i cała gama składników powstających po jego przetworzeniu. Jeden z nich to ryżowy papier. Zawija się w niego popularną wietnamską przekąskę znaną w Polsce jako sajgonki (lub spring rollsy). Nadziewa się je farszem mięsnym lub wegetariańskim i smaży w głębokim tłuszczu.

Rice is not only grain, but also a whole range of products that result from its processing. One of them is rice paper. Spring rolls are a popular Vietnamese snack wrapped in rice paper. They are filled with meat or vegetarian stuffing and deep-fried.

ARANCINI Arancini

Ta sycylijska przekąska ma przynajmniej tysiąc lat, znana jest od czasów arabskiego panowania nad wyspą. Mimo wyglądu ciasteczek i nazwy – „pomarańczki" – arancini nie są słodkie. To kulki z gotowanego ryżu nadziane mięsnym lub serowym farszem, panierowane i usmażone.

This Sicilian snack is at least a thousand years old and has been known since the Arab rule of the island. Despite the appearance of cookies and the name, "oranges", arancini are not sweet. These are boiled rice balls, stuffed with meat or cheese, breaded and fried.

TAHDIG Tahdig

Właściwie nie jest potrawą. W Iranie tym mianem określa się chrupiącą warstwę na dnie garnka powstałą podczas gotowania ryżu. Jest uważana za najlepszą część posiłku, a jej poprawne zrobienie wymaga wielu zabiegów, m.in. użycia masła w odpowiednim momencie.

In fact, it's not a dish. In Iran, this term is used to describe a crispy layer of rice on the bottom of the pot formed while cooking. It is considered to be the best part of a meal, and its proper preparation requires many treatments, including the use of butter at the right moment.

Chrupiąca warstwa ryżu z dna garnka jest uwielbiana nie tylko w Iranie, ale też w Chinach.

The crispy layer of rice from the bottom of the pot is loved not only in Iran, but also in China.

RYŻ KLEISTY Sticky rice

Ta specjalna odmiana ryżu jest uprawiana głównie w Azji Południowo-Wschodniej, m.in. w Tajlandii, Wietnamie, Mjanmie i Malezji. Wyjątkowo dobrze nadaje się do dań słodkich. Tajski deser khao niao mamuang to ryż gotowany w mleku kokosowym, podany z mango (na zdj.).

This special variety of rice is grown mainly in Southeast Asia, including in Thailand, Vietnam, Myanmar and Malaysia. It is exceptionally well suited for sweet dishes. The Thai dessert khao niao mamuang is rice cooked in coconut milk, served with mangoes (pictured).

Włosi używają kilku odmian ryżu do risotta, najsłynniejsza to arborio.

Italians use several varieties of rice for risotto, the most famous being Arborio.

RISOTTO Risotto

Może mieć dziesiątki odmian i zawierać rozmaite składniki, ale jedno jest w nim stałe: specjalny krótkoziarnisty ryż gotuje się w bulionie do uzyskania lejącej, kremowej konsystencji. Nie ma tu drogi na skróty: risotto trzeba cały czas mieszać i systematycznie dolewać bulionu. A potem podać i zjeść od razu, zanim tę kremowość straci.

It can have dozens of varieties and numerous ingredients, but one thing is constant: special short-grain rice is cooked in broth until creamy. There is no fast way here: you have to stir the risotto all the time and systematically add the broth. You should serve it and eat it straight away, before it loses its creaminess.

PILAW Pilaf

Znajdziemy go w kuchni wielu krajów – od Ukrainy po Afganistan. Pochodzi prawdopodobnie z Bliskiego Wschodu. Duszenie ryżu razem z mięsem i przyprawami ma ponadtysiącletnią tradycję. Pilaw to pierwowzór innych, podobnych potraw z ryżem: biriani i paelli.

We can find it in cuisines of many countries - from Ukraine to Afghanistan. It probably comes from the Middle East. Stewing rice with meat and spices has over a thousand years of tradition. Pilaf is a prototype of other similar rice dishes: biryani and paella.

MOCHI Mochi

Ryż jest ziarnem tak wszechstronnym, że robi się z niego też desery. Japońskie ciasteczka mochi są wyrabiane z ryżu kleistego, który ubija się na gładką pastę. Kulki ryżowej pasty faszeruje się np. słodką fasolą lub truskawkami. Mochi barwi się też na różne kolory.

Rice is such a versatile seed that it is also used in desserts. Japanese mochi cookies are made from sticky rice, which is churned into a smooth paste. Rice paste balls are stuffed with e.g. sweet beans or strawberries. Mochi is also dyed in different colors.

SUMAN Suman

To słodka filipińska przekąska z ryżu kleistego i kokosa zawiniętych w liście, najczęściej bananowe. Używa się do niej zarówno mleka kokosowego, jak i latiku, czyli gęstszej śmietanki. Sztuka zawijania sumanów w liście bananowca ma wiele setek lat tradycji, sięga czasów przedkolonialnych.

It is a sweet Filipino snack made of sticky rice and coconut, wrapped in leaves, usually banana ones. Coconut milk or "latik", which is thick cream, can be used to make the dish. The art of wrapping suman in banana leaves has hundreds of years of tradition, dating back to pre-colonial times.

DOLMADES Dolmades

Ryż występuje w wielu przepisach na faszerowane warzywa. Jest też składnikiem tej przekąski. Liście winogron są faszerowane aromatyczną mieszanką ryżu i ziół, potem gotowane. Aby zmiękczyć twarde nerwy liści, marynuje się je w solance przed zwinięciem. Dolmades to jedna z najpopularniejszych wegetariańskich przekąsek w Grecji.

Rice can be found in many recipes for stuffed vegetables. It is also an ingredient in this particular snack. Grape leaves are stuffed with an aromatic mixture of rice and herbs, then cooked. To soften the hard veins of the leaves, they are marinated in brine before being rolled. Dolmades is one of the most popular vegetarian snacks in Greece.

JAMBALAYA Jambalaya

Ta kreolska potrawa ma korzenie afrykańskie, hiszpańskie i francuskie. Główne składniki to obok ryżu podsmażone warzywa, kiełbasa i mięso – najczęściej owoce morza. Wszystko gotuje się razem, w bulionie. Jambalaya to jedna z podstaw kuchni Luizjany.

This Creole dish has African, Spanish and French roots. The main ingredients, apart from rice, are fried vegetables, sausage and meat - most commonly, seafood. Everything is cooked together in broth. Jambalaya is one of the staples of Louisiana cuisine.

Makaron ryżowy powstał w Chinach ponad 2 tys. lat temu.

Rice noodles originated in China, more than 2 thousand years ago.

ZUPA PHO Pho soup

Wywar na pho gotuje się godzinami, na wołowych kościach, dzięki czemu jest wyjątkowo esencjonalny. Kolejnym obowiązkowym składnikiem zupy jest makaron ryżowy. Do tego ugotowane mięso, duża ilość zieleniny i ostry sos sriracha.

Pho broth is cooked for hours on end on beef bones, which makes it extremely essential. Another must-have ingredient in the soup is rice noodles, as well as cooked meat, a large amount of greens and hot Sriracha sauce.

SUSHI Sushi

Jest chyba najsłynniejszym ryżowym daniem na świecie. Sushi, choć proste, wymaga składników najwyższej jakości: odpowiedniego gatunku ryżu i idealnie świeżych ryb. Powstało wiele jego międzynarodowych odmian, np. sushi kalifornijskie. Równie ważne są dodatki: sos sojowy, marynowany imbir i pasta wasabi.

It is perhaps the most famous rice dish in the world. Sushi, although simple, requires the highest quality ingredients: the right kind of rice and perfectly fresh fish. Many international varieties have been created, e.g. California roll. Equally important are accompaniments such as soy sauce, pickled ginger and wasabi paste.

Ryż w sushi przyprawiony jest cukrem, solą i octem ryżowym.

Sushi rice is seasoned with sugar, salt and rice vinegar.

PAELLA Paella

To jedyne w swoim rodzaju danie, gotowane tradycyjnie na ogromnej patelni. Popularna w Hiszpanii i na południu Francji paella przeważnie pełna jest owoców morza, ale używa się też kurczaka lub królika. Doprawiony szafranem ryż i mięso podlewa się bulionem i dusi razem. Warstewka nieco przypalonego ryżu na dnie patelni uważana jest za najlepszą część paelli.

This is a one-of-a-kind dish, traditionally cooked in a huge pan. Popular in Spain and the south of France, paella is usually full of seafood, but also chicken or rabbit. Rice and meat seasoned with saffron are poured with broth and stewed together. A layer of slightly burnt rice at the bottom of the pan is considered to be the best part of paella.

PUDDING Pudding

Na pomysł ugotowania ryżu w mleku na słodko wpadnięto najprawdopodobniej w Azji. W Europie pudding ryżowy jest szczególnie popularny na Wyspach Brytyjskich i w krajach skandynawskich. Angielska wersja zawiera dodatkowo śmietankę i jest przyprawiana wanilią, gałką muszkatołową i cynamonem.

The idea of cooking rice in sweet milk was probably born in Asia. In Europe, rice pudding is especially popular in the British Isles and Scandinavian countries. The English version also includes cream and is flavoured with vanilla, nutmeg and cinnamon.

KEDGEREE Kedgeree

W kuchni Indii nie brakuje dań na bazie ryżu – kedgeree jest jednym z tych, które zrobiły międzynarodową karierę. W czasach kolonialnych znalazło się na angielskich stołach i często bywało składnikiem wiktoriańskiego śniadania. Kedgeree składa się z ryżu, ryb i jaj gotowanych na twardo. Podaje się je i na ciepło, i na zimno.

Indian cuisine is abundant in rice dishes - kedgeree is one of those that made an international career. During colonial times, it landed on English tables and was often an ingredient of a Victorian breakfast. Kedgeree consists of rice, fish and hard-boiled eggs. It can be served both hot and cold.

©ADOBE STOCK (9), ISTOCK, SHUTTERSTOCK

PYSZNIE, Z PASJĄ, Z PRZYJEMNOŚCIĄ

Znajdź nas na www.facebook.com/MojeGotowanie.pl www.mojegotowanie.pl
YouTube youtube/Moje Gotowanie instagram.com/mojegotowanie email: mojegotowanie@burdamedia.pl

Zamów prenumeratę @ bok@burdamedia.pl 22 360 37 77 www.kultowy.pl

JUŻ W SPRZEDAŻY

DO TOREBKI

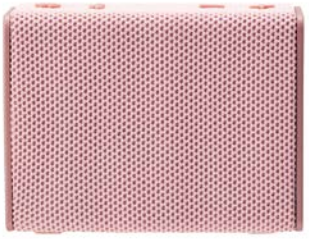
PURSE ESSENTIALS

Szykujecie się w podróż? Podpowiadamy, co warto mieć pod ręką.

Are you getting ready for a journey? Here's what's worth keeping in your purse.

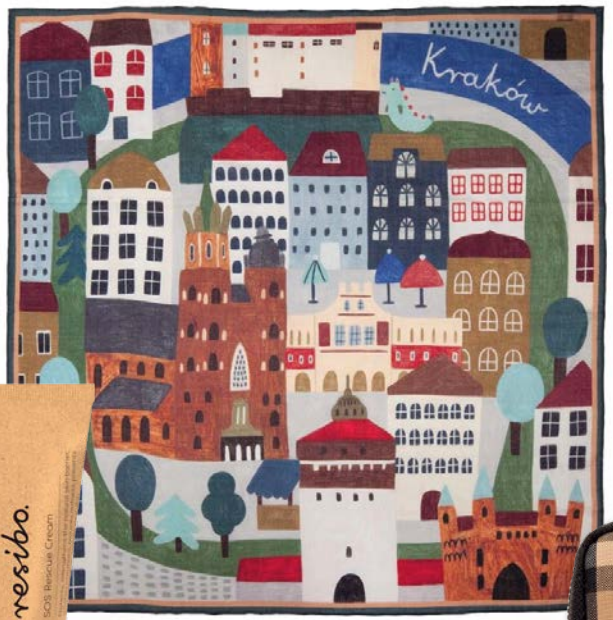
COCCINELLE, kremowa torebka z bydlęcej skóry, 1150 zł. Dostępna w sklepach Baltona Duty Free Lotnisko Okęcie lub *sklep.baltona.pl*.

COCCINELLE, creme-coloured purse, cattle hide, PLN 1150. Available at Baltona Duty Free shops at Okęcie Airport or at *baltona.pl*



URBANISTA, głośnik Sydney, 159 zł

URBANISTA, portable loudspeaker Sydney, PLN 159



POSZETKA, apaszka ręcznie wykańczana, 399 zł, *poszetka.com*

POSZETKA, a hand-made scarf, PLN 399, *poszetka.com*

i.am+, Buttons, słuchawki, 819 zł

i.am+, Buttons, headphones, PLN 819

RESIBO, krem ratunkowy SOS na mróz, poparzenia słoneczne i zniszczone ręce, 59 zł, *polishnature.pl*

RESIBO, rescue cream against frost, sunburns and damaged hands, PLN 59 *polishnature.pl*

CHLOE, Butterfly Twists Chloe, baleriny, 99 zł. Dostępne w sklepach Baltona Duty Free Lotnisko Okęcie lub *sklep.baltona.pl*.

CHLOE, Butterfly Twists Chloe, ballerina shoes, PLN 99. Available at Baltona Duty Free shops at Okęcie Airport or *sklep.baltona.pl*

BURBERRY Etui na karty, 1159 zł, *witkac.com*

BURBERRY Business card holder, PLN 1159, *witkac.com*

©M.P.

IDZIE WIOSNA
THE SPRING IS COMING

tekst | by **LENA IWAŃSKA**

Pielęgnacja po zimie jest szczególnie ważna. Nasza przesuszona od zimna skóra wymaga intensywnej regeneracji i odżywienia.

Winter care is especially important. Our skin, feeling dry and tight, requires intensive regeneration and nourishment.

© M.P.

ZAPACH POKUSY
Scent of temptation

Kultowy zapach Eisenberg Paris (J'OSE) kusi prowokującym bukietem nuty serca kawy mokki i kwiatu jaśminu. A J'OSE HOMME uwodzi tajemniczym aromatem mięty, ambry i paczuli. Na ich opakowaniu (zarówno w perfumach męskich, jak i damskich) zamieszczono zdjęcie zmysłowej kobiety, która paląc cygaro, rzuca triumfalnym uśmiechem wyzwanie światu mężczyzn.

The iconic fragrance by Eisenberg Paris (J'OSE) tempts with a provocative bouquet of mocha coffee and jasmine flower as its heart notes. And J'OSE HOMME seduces with a mysterious aroma of mint, ambergris and patchouli.

cena | price: ok. PLN 400

cena | price: PLN 134 (każda/each)

NA NOC I NA DZIEŃ
A perfect duo

Ampułka Relax (po lewej) od SVR to skoncentrowane serum pod oczy o działaniu regenerującym i odprężającym do stosowania na noc. A ampułka Refresh działa wygładzająco i wzmacniająco. Najlepiej stosować ją na dzień.

The 'Relax' ampoule (left) from SVR is a concentrated eye serum with regenerating and relaxing properties for the night. And the 'Refresh' ampoule has a smoothing and strengthening effect. It's best to use it for the day.

cena | price: 60 sztuk / PLN 265

POD KONTROLĄ
Under control

Marka ZO Skin Health pod kierunkiem dr. Obagi stworzyła linię Getting Skin Ready, która odpowiada za prawidłowe przygotowanie skóry do dalszej pielęgnacji. Oil Control Pads (na zdj.) to płatki dla skóry tłustej i skłonnej do powstawania trądziku. Dzięki formule opartej na połączeniu 2-proc. kwasu salicylowego ich użycie kontroluje wydzielanie sebum.

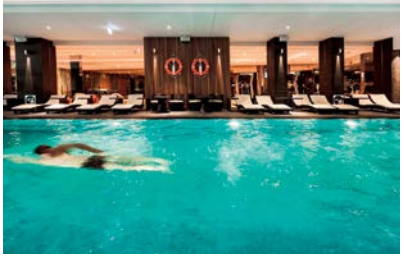
The ZO Skin Health brand under the watchful eye of Dr. Obagi has created the Getting Skin Ready line, which is responsible for proper preparation of the skin for further care. Oil Control Pads (pictured) are meant for oily and acne-prone skin. Thanks to the formula based on 2% salicylic acid, they help control the secretion of sebum.

cena | price: PLN 250, PLN 162, PLN 200

ZESTAW NAPRAWCZY
Repair kit

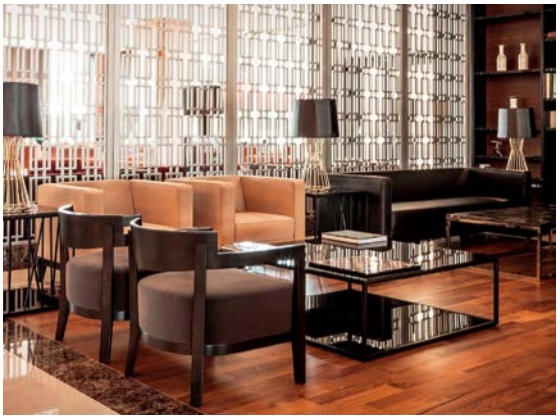
Nuxuriance Gold to odżywczy olejkowy krem – wzmacnia i rozświetla skórę. Bogaty Merveillance Expert (słoiczek pośrodku) koryguje widoczne zmarszczki. A innowacyjny Nuxuriance Ultra to kompleksowy krem przeciwstarzeniowy na dzień o bogatej konsystencji. Odżywia skórę, nadaje jej elastyczność i przywraca komfort.

Nuxuriance Gold is a nourishing oil based cream - it strengthens and brightens the skin. The rich Merveillance Expert (a jar in the center) corrects visible wrinkles. And the innovative Nuxuriance Ultra is a comprehensive anti-aging day cream with rich texture. It nourishes the skin, gives it elasticity and restores comfort.



© M.P.

PRESTIGE ZONE



POCZUJ SIĘ WYJĄTKOWO

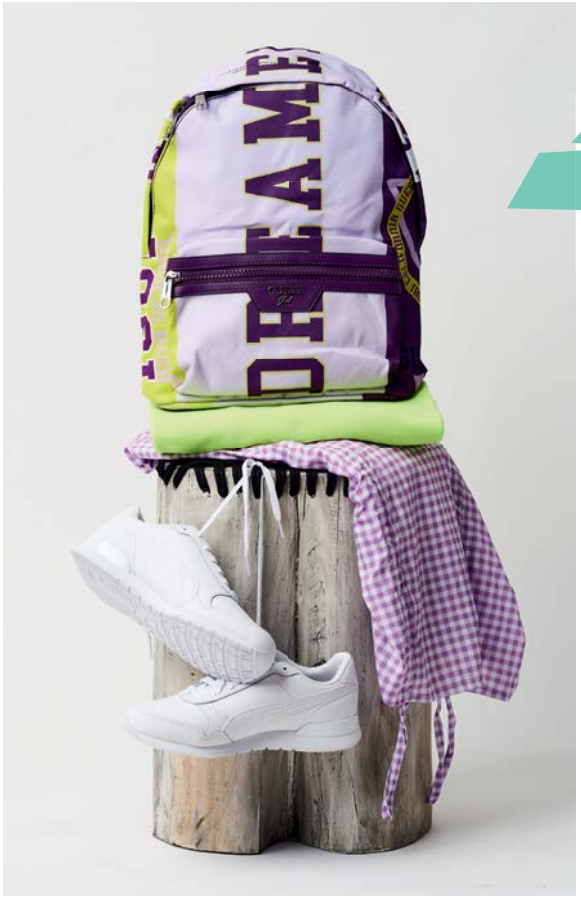
Feel special

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

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

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

REKLAMA



SZALEŃSTWO ZAKUPÓW

22-25 kwietnia

Kupony rabatowe
w majowych wydaniach magazynów:

ELLE 7 kwietnia

GLAMOUR 15 kwietnia

Claudia 14 kwietnia

Platforma rabatowa
szalenstwozakupow.pl

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
ROUTE NETWORK **76**

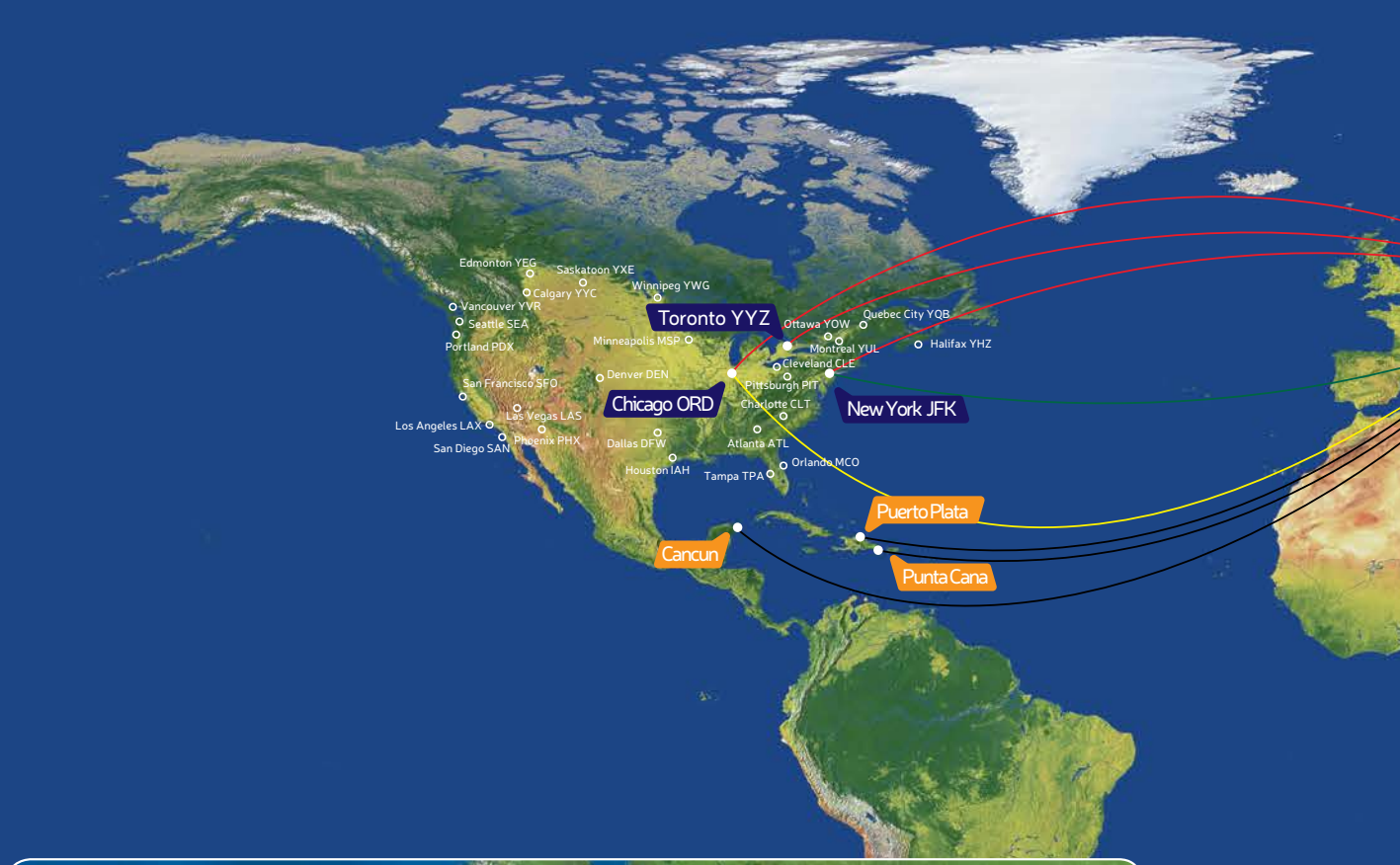
FLOTA
FLEET **82**

BAGAŻ
BAGAGGE **84**

ROZRYWKA POKŁADOWA
IN-FLIGHT ENTERTAINMENT **86**

WYDARZENIA
LOT NEWS **90**

Bądź naszym Gościem
Be our Guest


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

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

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

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

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT regional schedule services

połączenia czarterowe LOTu | LOT charter services

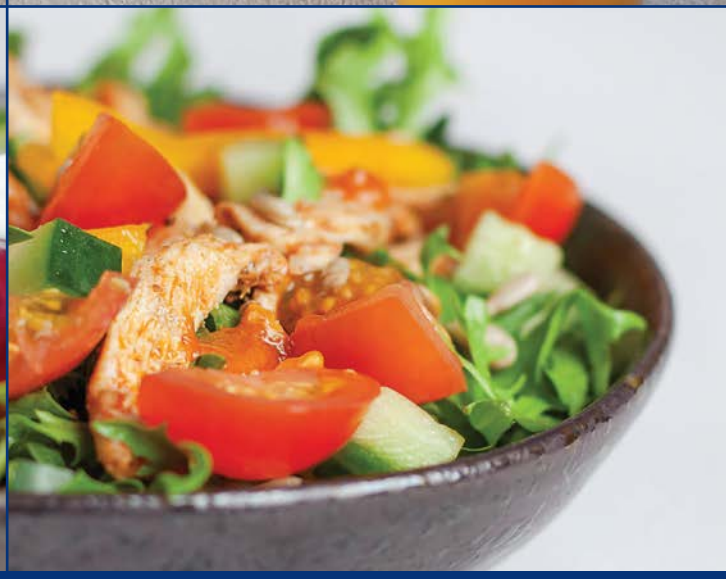
połączenia linii Nordica wykonywane we współpracy z LOT-em | Nordica services operated in cooperation with LOT

połączenie code-share | code-share services

kierunki code-share | code-share destinations

Heraklion **kierunki wakacyjne |** Holiday Destinations

Stan na 11/02/2021 | Status as of 11Feb21



Zamów posiłek na pokład

Zachęcamy do zamówienia posiłków z dostawą na pokład przed rejsem. Posiłek możesz wybrać podczas zakupu biletu lub najpóźniej 12 godzin przed odlotem korzystając z:

Zakładki Zarządzaj rezerwacją na lot.com | LOT Contact Center | Biur sprzedaży LOT | Agentów sprzedaży

Order your meal before the flight

You can select and order your meal in advance when making your booking or at least 12 hours before your flight using:

Manage My Booking tab on lot.com | LOT Contact Center | LOT Sales Offices | Sales Agents Offices

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Elastyczna zmiana rezerwacji

- Dajemy możliwość pełnego zwrotu biletów lotniczych w ciągu **24 godzin** od momentu zakupu.*
- Umożliwimy **bezpłatną zmianę daty i / lub trasy**.*

Czujesz, że na decyzję dotyczącą Twojego anulowanego rejsu jest jeszcze za wcześnie? Skorzystaj z vouchera!

Voucher jest ważny przez dwa lata od momentu wydania. W tym czasie możesz go wymienić na nowy lot realizowany przez następnych **12 miesięcy**, a nawet przekazać voucher komuś innemu!

Nowy bilet jest tańszy?
Różnicę zwrócimy Ci w postaci nowego vouchera.

* Oferta dotyczy biletów kupionych do 31 maja 2021 roku.
Aktualne warunki i szczegóły oferty na www.lot.com/lot-elastyczna-zmiana-rezerwacji

Flexible Rebooking

- You can obtain a full refund if a ticket is cancelled up to **24 hours** after purchasing.*
- **You can change the date and / or route of your journey free of charge.***

Do you feel that it is too early to make a decision about a cancelled flight? Use our voucher!

The voucher is valid for two years from the date of issue. During this time you can exchange it for a new flight within the next **12 months**, or even give the voucher to someone else!

Is the new ticket cheaper?
We will pay you back the difference with a new voucher.

* Offer valid for tickets purchased before May 31, 2021.
Current terms and conditions at www.lot.com/pl/en/flexible-rebooking-options

ALKOHOLE
SPIRITS

1. **Żubrówka** z trawą
Żubrówka
Bison Grass Vodka
50 ml — **12** PLN

2. **Żubrówka** biała
Żubrówka
White Vodka
50 ml — **12** PLN

3. **Bushmills Black Bush**
Irish Whiskey
50 ml — **18** PLN

4. **Famous Grouse**
Scotch Whisky
50 ml — **18** PLN

5. **London's Gin No 1**
50 ml — **18** PLN

6. **Kraken rum**
50 ml — **18** PLN

7. **Likier Chopin** z karmelem i solą morską
with caramel and sea salt
50 ml — **15** PLN

8. **Prosecco Extra Dry**
200 ml — **20** PLN

9. **Wino białe**
White wine
187 ml — **18** PLN

10. **Wino czerwone**
Red wine
187 ml — **18** PLN

11. **Cydr Lubelski**
Lubelski Cider
500 ml — **15** PLN

12. **Heineken Piwo** / Beer
330 ml — **12** PLN

NAPOJE BEZALKOHOLOWE
SOFT DRINKS

1. **Sok jabłkowy**
Apple Juice
300 ml — **10** PLN

2. **Sok pomarańczowy**
Orange Juice
300 ml — **10** PLN

3. **Sok pomidorowy**
Tomato Juice
300 ml — **10** PLN

4. **Kubuś 100% sok multiwitamina**
Multivitamin juice
300 ml — **8** PLN

5. **Frugo Energy**
330 ml — **10** PLN

6. **Pepsi**
330 ml — **10** PLN

7. **Pepsi MAX**
330 ml — **10** PLN

8. **7 Up**
330 ml — **10** PLN

10. **Red Bull**
250 ml — **12** PLN

11. **Black**
200 ml — **7** PLN

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

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

Dokładamy wszelkich starań, aby zapewnić pełen asortyment produktów. Przepraszamy za ewentualne ograniczenia w wyborze pozycji z menu. We do our best to provide full selection, however please accept our sincere apologies if some items are not available during this flight. Alkohol jest sprzedawany pasażerom powyżej 18. roku życia. Spożywanie własnego alkoholu jest zabronione.

We offer alcoholic beverages for passengers above 18 years old only. Consumption of your own alcohol on board is not permitted. PLL LOT S.A. zastrzegają sobie możliwość zmiany cen bez wcześniejszego uprzedzenia. Z góry przepraszamy za utrudnienia. All information is valid at the time of the publication. However, we reserve the right to make price alterations without prior notice. In case such situation please accept our sincere apologies.

Jeżeli chcą Państwo otrzymać fakturę za zakupy dokonane na pokładach naszych samolotów (Upgrade, Duty Free, Sky Bar), prosimy o przesłanie danych do faktury wraz ze skanem potwierdzenia zakupu z terminala na adres mailowy: callcenter.faktury@lot.pl. All information is valid at the time of the publication.

However, we reserve the right to make price alterations without prior notice. In case such situation please accept our sincere apologies. If you wish to receive an invoice for your purchase made on board (Upgrade, Duty Free, SkyBar) please send your invoicing details along with a scan of proof of purchase to the following email: callcenter.faktury@lot.pl

PRZEKĄSKI
SNACKS

Sky Bar

3

1 2

4

5

6

8 7

1. **Tarczyński Kabanos Exclusive GO! Drobiowy** 8 PLN
   Poultry kabanos sausage
   50 g
2. **Tarczyński Kabanos Exclusive GO! Wieprzowy** 8 PLN
   Pork kabanos sausage
   50 g
3. **M&M's** 10 PLN
   90 g
4. **Twix** 6 PLN
   75 g
5. **Snickers** 6 PLN
   75 g
6. **Mieszanka studencka** 10 PLN
   Nut Mix with raisins
   100 g
7. **Pringles Original** 10 PLN
   40 g
8. **Pringles Paprika** 10 PLN
   40 g

ZESTAWY
SETS

Kupując zestaw oszczędzasz
Buy more pay less

1

2

3

4

5

6

7

1. **Kraken rum** 50 ml + **Pepsi** 330 ml — ~~28~~ 22 PLN
2. **Żubrówka z trawą** Żubrówka Bison Grass Vodka 50 ml + **Sok jabłkowy** Apple Juice 300 ml — ~~22~~ 18 PLN
3. **Żubrówka biała** Żubrówka White Vodka 50 ml + **Pepsi MAX** 330 ml — ~~22~~ 18 PLN
4. **Heineken Piwo** / Beer 330 ml + **Pringles** 40 g — ~~22~~ 18 PLN
5. **Wino** Wine 187 ml + **Mieszanka studencka** Nut Mix with raisins 100 g — ~~26~~ 21 PLN
6. **7 Up** 330 ml + **Twix** 75 g — ~~16~~ 12 PLN
7. **Kubuś 100% sok multiwitamina** Multivitamin juice 300 ml + **M&M's** 90 g — ~~18~~ 13 PLN

SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE Long-haul aircraft

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

SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE Medium and short-haul aircraft

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

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

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

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

BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT I Safety on board LOT aircraft

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

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

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

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

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

TRANSAKCJE BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE I Non-cash transactions on board

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

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

POLISH AIRLINES

A STAR ALLIANCE MEMBER

LOT Warsaw **Transfer Guide**

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

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

Przesiadka między krajami w strefie Schengen

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

Transfer from Schengen country to another Schengen country

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

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

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

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

Transfer from Schengen country to Non-Schengen country

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

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

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

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

Transfer from Non-Schengen country to Schengen country

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

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

Przesiadka między krajami w strefie Non-Schengen

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

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

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

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

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

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

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

LEGENDA:
MAP KEY

Kontrola paszportowa | Passport control

Kontrola bezpieczeństwa | Security check

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

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

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

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

Obowiązkowy punkt weryfikacji | Mandatory interview point

LTC — LOT Transfer Center

Strefa Non-Schengen | Non-Schengen Zone

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

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

Strefa Schengen | Schengen Zone

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

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

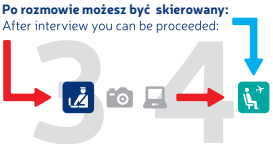
Transfer do USA | Transfer to USA

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

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

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

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



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

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

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM
Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS
na długie dystanse | on long haul flights

32 kg max + 32 kg max + 32 kg max

LOT BUSINESS CLASS
na krótkie dystanse | on short haul flights

32 kg max + 32 kg max

LOT PREMIUM ECONOMY
na długie dystanse | on long haul flights

23 kg max + 23 kg max

LOT PREMIUM ECONOMY
na krótkie dystanse | on short haul flights

23 kg max + 23 kg max

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

23 kg max

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

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

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

BAGAŻ PODRĘCZNY | Carry-on baggage

BAGAŻ PODRĘCZNY PRZEWOŻONY NA POKŁADZIE
Carry-on luggage allowances

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

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

LOT PREMIUM ECONOMY
na długie dystanse | on long haul flights

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

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

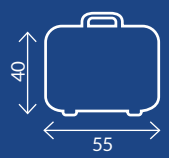
LOT PREMIUM ECONOMY
na krótkie dystanse | on short haul flights

8 kg max

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

8 kg max

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



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

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

ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE
Animals on board

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

PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

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

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

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

ZŁOTE PIERŚCIONKI Z BRYLANTAMI: wzór 205.104 – 0,40 ct; wzór 205.104 – 0,30 ct; wzór 205.108

APART.pl

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO SALONÓW I NA APART.PL
WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW PROGRAMU MILES & MORE!
W APART ZA KAŻDE WYDANE 5 ZŁ DO KONTA
MILES & MORE ZOSTANIE DOLICZONA JEDNA MILA.

FILMY
MOVIES

TV
TV

DLA DZIECI
FOR KIDS

AUDIO
AUDIO

GRY
GAMES

O NAS
ABOUT US

E-READER
E-READER

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

In March, on our long-haul flights, we would like to offer you over 100 movies and TV series as well as selection of entertaining shows, music albums, podcasts, and games. Furthermore, please take a look at the "About us" section which contains the history of LOT Polish Airlines. On the next page you can find new movies and tv series in February. The full repertoire is available on our in-flight entertainment portal therefore we encourage you to scan the QR code below*.

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

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

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

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

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

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

SHOP&MORE

POLISH AIRLINES
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

ZAMÓW Z DOSTAWĄ NA POKŁAD LUB NA WSKAZANY ADRES

ONBOARD AND HOME DELIVERY AVAILABLE

shopandmore.lot.com

Wybrane nowości w marcu | Selected new movies and tv shows in March

HITY KINOWE BLOCKBUSTERS

IMDb 6.6 / 10

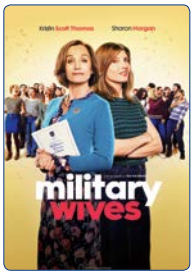
Bad Boys for Life (2020)

IMDb 6.8 / 10

Zew krwi |
The Call of the Wild (2020)

IMDb 7.8 / 10

Dżentelmeni |
The Gentlemen (2019)

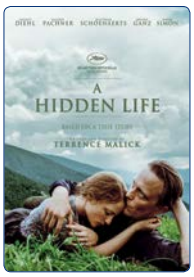


IMDb 6.5 / 10

Pojedynek na głosy |
Military Wives (2019)

IMDb 8.6 / 10

Parasite (2019)



IMDb 7.4 / 10

Ukryte życie |
A Hidden Life (2019)

IMDb 6.7 / 10

Droga powrotna |
The Way Back (2020)

IMDb 7.8 / 10

Małe kobietki |
Little Women (2019)

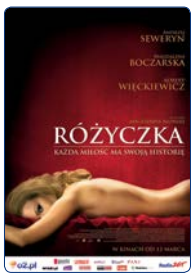
KINO POLSKIE POLISH CINEMA

IMDb 6.1 / 10

Ukryta gra |
The Coldest Game (2019)

IMDb 6.8 / 10

Powstanie Warszawskie |
Warsaw Uprising (2014)



IMDb 7.1 / 10

Różyczka |
Little Rose (2010)

IMDb 7.1 / 10

Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa |
How I became a gangster. True Story (2019)

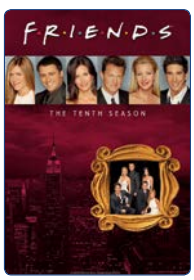
SERIALE TV SERIES

IMDb 7.7 / 10

Wataha |
The Border

IMDb 9.0 / 10

Detektyw |
True Detective



IMDb 8.9 / 10

Przyjaciele |
Friends

IMDb 9.4 / 10

Czarnobyl |
Chernobyl

DLA DZIECI FOR KIDS

IMDb 6.9 / 10

Kraina Lodu II |
Frozen II (2019)

IMDb 6.6 / 10

Czarownica 2 |
Maleficient: Mistress of Evil (2019)

IMDb 6.8 / 10

Tajni i fajni |
Spies in Disguise (2019)

IMDb 7.0 / 10

O Yeti! |
Abominable (2019)

Filmy w ramach projektu „Kino na 100!" | "Polish 100!" project movies:

oceny IMDb | IMDb rating: 08,12,20

Zimna wojna – Paweł Pawlikowski, **Giuseppe w Warszawie** – Stanisław Lenartowicz, **Zaklęte rewiry** – Janusz Majewski, **Ida** – Paweł Pawlikowski, **Nóż w wodzie** – Roman Polański, **Cud nad Wisłą** – Ryszard Bolesławski, **Akademia Pana Kleksa** – Krzysztof Gradowski, **Pociąg** – Jerzy Kawalerowicz, **Seksmisja** – Juliusz Machulski, **Syberyjska lekcja** – Wojciech Staroń, **Po-lin. Okruchy pamięci** – Jolanta Dylewska, **Żywot Mateusza** – Witold Leszczyński, **Muzykanci** – Kazimierz Karabasz, **Pielgrzym** – Andrzej Trzos-Rastawiecki, **Ziemia obiecana** – Andrzej Wajda, **Syn** – Ryszard Czekała, **Strojenie instrumentów** – Jerzy Kucia, **Dwaj ludzie z szafą** – Roman Polański, **Bez miłości** – Barbara Sass

LOT DLA FIRM

Idealne rozwiązanie dla Twojej Firmy!

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

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

Z LOT Dla Firm:

- otrzymujesz 2000 powitalnych Punktów Premiowych
- zbierasz Punkty za każdy przelot LOT-em oraz za pobyty w hotelach
- zmniejszasz koszty podróży służbowych

To nie wszystko!

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

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

The perfect solution for your business!

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

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

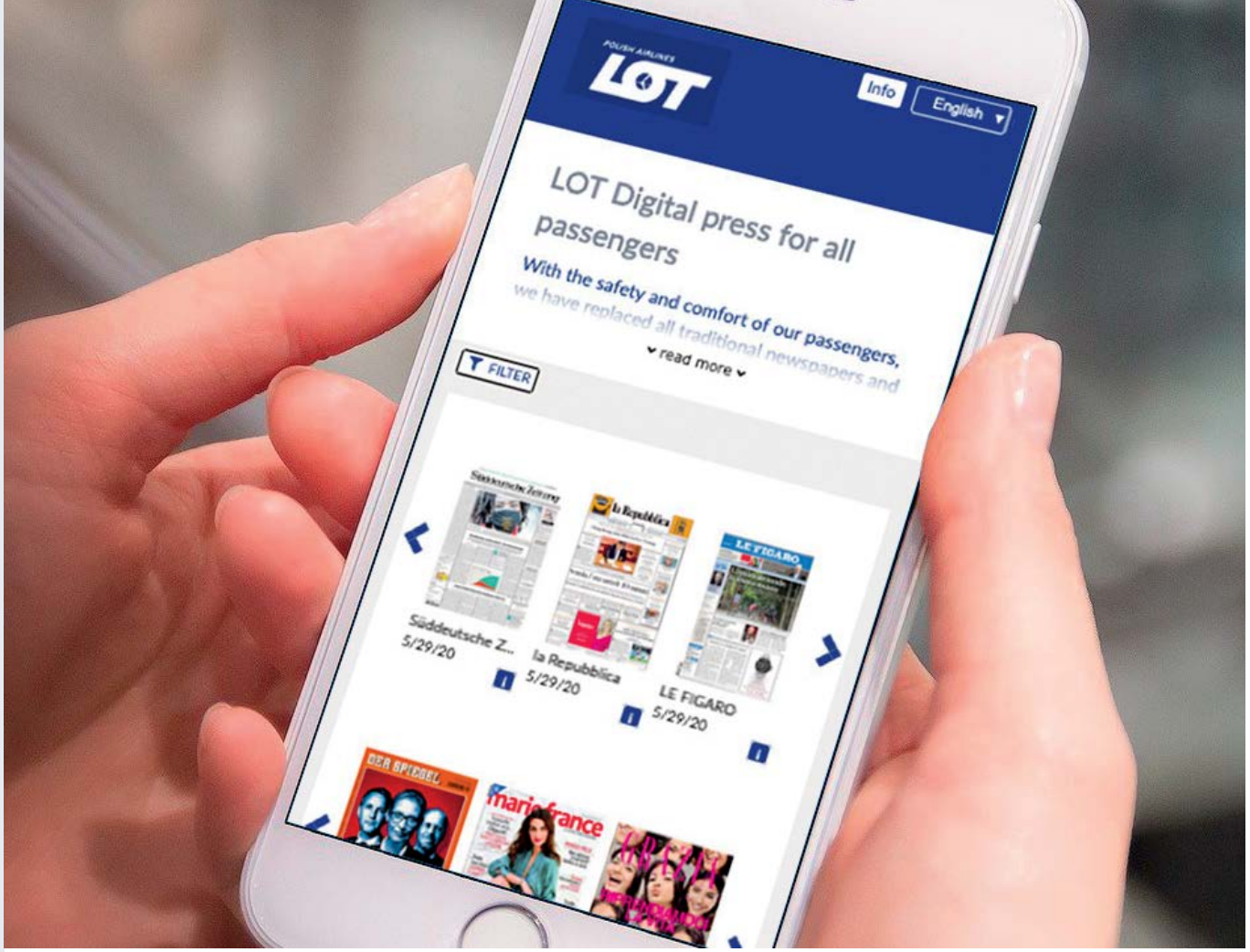
With LOT Dla Firm you can:

- earn 2000 Welcome Premium Points
- earn Points for each flight operated by LOT and hotel stays
- reduce business travel expenses

But there's even more!

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

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



PONAD 1000 TYTUŁÓW W CYFROWEJ PRASIE DLA PASAŻERÓW LOT-U

OVER 1,000 TITLES IN DIGITAL PRESS FOR ALL LOT PASSENGERS.

W czasach, gdy maile i komunikatory zastąpiły listy i pocztówki, a spotkania online wyparły tradycyjne konferencje, LOT postawił na e-prasę, która zastąpiła tradycyjne papierowe gazety na pokładach i w salonikach LOT Business Lounge polskiego przewoźnika. To sposób na ochronę środowiska naturalnego oraz wygodny i bezpieczny dostęp dla wszystkich pasażerów LOT-u do ponad 1000 tytułów cyfrowych wydawnictw w warunkach pandemii.

At a time when e-mails and communicators have replaced letters and postcards, and online meetings have replaced traditional conferences, LOT has chosen e-press instead of traditional paper press on board and at a business lounge of the Polish carrier. It is a way to protect the natural environment as well as to provide convenient and safe access for all LOT passengers to more than 1,000 digital titles during the pandemic.

LOT TRAVEL

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

PODRÓŻE SŁUŻBOWE
BUSINESS TRAVELS

Bilety lotnicze
Air tickets

Bilety kolejowe
Train tickets

Hotele
Hotels

Wynajem samochodów, transfery
Car rental , transfers

Ubezpieczenia i wizy
Travel insurances, visas

Turystyka indywidualna i grupowa
Individual and group tourism (MICE)

+48 22 577 66 77
rezerwacje@lottravel.com

www.lottravel.com

PL Dotychczas tradycyjna drukowana prasa dostępna była wyłącznie na rejsach międzynarodowych LOT-u dla pasażerów LOT Business Class i LOT Premium Economy Class, a jej oferta obejmowała ok. 20 tytułów. Obecnie LOT udostępnia ofertę liczącą ponad 1000 tytułów w prasie cyfrowej dla wszystkich pasażerów, niezależnie od klasy i kierunku podróży.

Wśród oferowanej prasy są dzienniki i magazyny w kilkudziesięciu wersjach językowych (m.in.: polskiej, angielskiej, węgierskiej, chińskiej, czeskiej, duńskiej, hiszpańskiej, japońskiej czy koreańskiej), a także magazyn pokładowy LOT-u *Kaleidoscope*.

Ulubione tytuły można pobierać od 36 godzin przed wylotem i do 6 godzin po wylądowaniu. Dzienniki i magazyny znajdują się w przystępnej aplikacji lot.com/digitalpress, gdzie po wpisaniu nazwiska i numeru rezerwacji pasażer otrzymuje możliwość bezpłatnego pobrania wybranego czasopisma. W zależności od klasy podróży można na swój nośnik ściągnąć bezpłatnie od 1 do 5 tytułów. Po wykorzystaniu przydzielonego limitu pasażer ma możliwość wyboru spośród dostępnych bezpłatnych tytułów lub zakupienia dodatkowych. Ceny dzienników zaczynają się już od 1 zł, tygodników od ok. 4 zł, a prasy specjalistycznej od kilkunastu złotych. Płatności można dokonać kartą płatniczą lub przez PayPal.

Co ważne, e-prasa pozwoli ograniczyć zużycie papieru w formie prasy drukowanej na pokładach samolotów polskiego przewoźnika nawet o 1000–1500 kg dziennie.

W tym trudnym dla branży lotniczej czasie stale pracujemy nad rozwojem oferty, tak aby jeszcze lepiej odpowiadała potrzebom naszych pasażerów. Proponując cyfrową prasę, nie tylko zwiększamy asortyment tytułów do ponad 1000 czasopism polskich i zagranicznych, ale także udostępniamy ją znacznie szerszemu gronu odbiorców, tj. pasażerom podróżującym w LOT Economy Class i rejsów krajowych. Nie bez znaczenia jest również proekologiczny aspekt tej zmiany. Dotąd na pokłady naszych samolotów miesięcznie zabieraliśmy paczki z tradycyjną prasą ważące nawet 45 ton. Teraz każdemu naszemu pasażerowi oferujemy przyjazny środowisku, aktualny i dopasowany do indywidualnych oczekiwań nowoczesny produkt – gazety w formie elektronicznej – mówi Michał Fijoł, członek zarządu ds. handlowych Polskich Linii Lotniczych LOT.

ENG Until now, the traditional printed press was only available on LOT international flights for LOT Business Class and LOT Premium Economy Class passengers, and its offer included about 20 titles. Currently, LOT offers more than 1,000 digital press titles for all passengers, regardless of the class or the direction of travel.

The offered press includes newspapers and magazines in several dozen language versions (including: Polish, English, Hungarian, Chinese, Czech, Danish, Spanish, Japanese or Korean), as well as *Kaleidoscope*, LOT's on-board magazine.

You can download your favourite titles already 36 hours before departure and up to 6 hours after landing. Journals and magazines can be found in our easy-to-use lot.com/digitalpress application, where, after entering your name and booking number, you can download the selected magazine free of charge. Depending on the travel class, there are 1 to 5 titles at your disposal. After using up the allocated limit, you can choose from the available free titles or purchase additional ones. The prices of daily journals start from PLN 1, weekly magazines from approx. PLN 4, and specialist press from several PLN. Payment can be made by credit card or PayPal.

What's important is that e-press will reduce the consumption of paper on board of the Polish carrier's planes by as much as 1,000-1,500 kg per day.

„During this difficult time for the aviation industry, we are constantly working on developing our offer so that it meets the needs of our passengers even better. By offering digital press, not only do we extend the range of titles to over 1,000 Polish and foreign magazines, but also make them available to a much wider group of passengers, i.e. of LOT Economy Class and domestic flights. The pro-ecological aspect of this change is also important. Until now, we used to take parcels with traditional press weighing up to 45 tons on board of our planes every month. Now we offer each of our passengers an environmentally friendly, modern product tailored to their needs - newspapers in electronic form", says Michał Fijoł, a Board Member of Commercial Affairs at LOT Polish Airlines.

Sprawdź limity pobrań | Check download limits:

	Rejsy krótkiego zasięgu* Short-haul flights	**Rejsy dalekiego zasięgu**** Long-haul flights	**Rejsy krajowe** Domestic flights
LOT Economy Class	**1**	**1**	**1**
LOT Premium Economy	**2**	**3**	**n/a**
LOT Business Class	**3**	**5**	**n/a**

*** rejsy krótkiego zasięgu – rejsy międzynarodowe poniżej 5 h** | short-haul flights - international flights up to 5h

**** rejsy dalekiego zasięgu – rejsy międzynarodowe powyżej 5 h** | long-haul flights-international flights above 5h

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Zeskanuj kod QR
Scan the QR code

Czytaj na:
Read on:

E-prasa dostępna dla wszystkich naszych pasażerów!

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

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

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

Zapraszamy do lektury!

Digital press offer for all LOT passengers!

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

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

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

Enjoy your reading!

lot.com/digitalpress

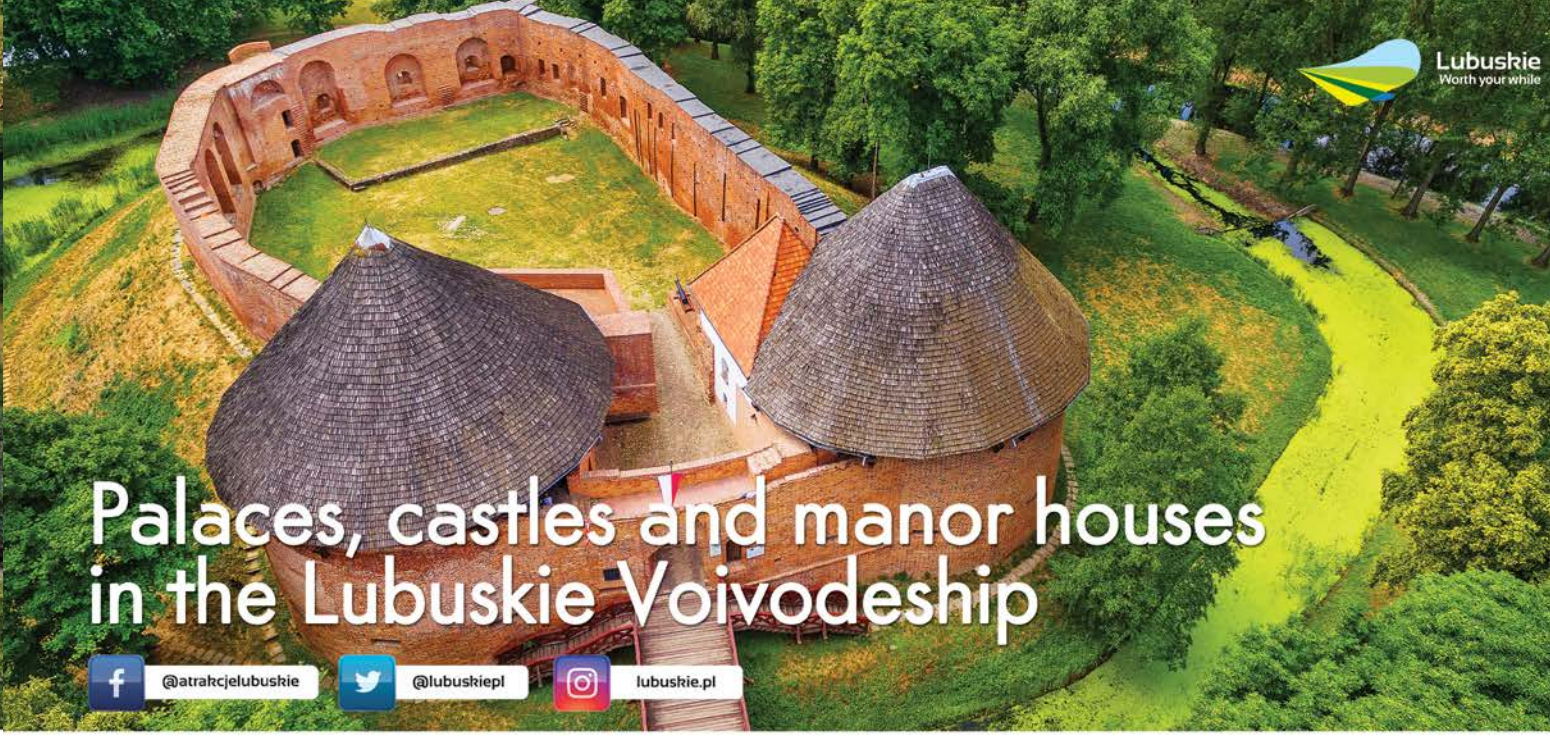
Lubuskie pałace, zamki i dwory

@atrakcjelubuskie @lubuskiepl lubuskie.pl

Dzisiejsze województwo lubuskie to dziedzictwo kulturowe pogranicza, gdzie obok siebie żyli Polacy i Niemcy, tu ścierały się religie, kierunki w architekturze oraz trendy w sztuce i literaturze. Tu każdy pałac, zamek i dwór to cel do eksploracji historii.

W regionie lubuskim znajduje się prawie 4 tys. zabytków, co sprawia, że pod względem ich liczby województwo znajduje się na ósmym miejscu w Polsce. To m.in. pałace, zamki, dwory, folwarki oraz parki pałacowe. W Lubuskiem jest około 250 obiektów architektury rezydencjonalnej. To m.in. Pałac Książęcy w Żaganiu (rezydencja wzniesiona na rozkaz księcia Albrechta Wallensteina w XVII w., to jedna z najokazalszych budowli barokowych w Polsce, otoczona urokliwym parkiem), Pałac w Mierzęcinie (zbudowano w latach 1861 – 1863 z inicjatywy Roberta Friedricha von Waldow, w latach 1999 - 2001 staraniem nowych właścicieli gmach pałacu poddano gruntownej renowacji), Zamek Królewski w Międzyrzeczu (wzniesiony w ok. 1350 r. przez króla Kazimierza Wielkiego w miejscu grodu z IX w., zamek jest otoczony fosą, wokół znajduje się także park z XIX w.), wczesnobarokowy pałac w Zaborze, XVIII-wieczny pałac w Wiechlicach, w którym rezydowały wojska francuskie z Napoleonem na czele, późnobarokowy pałac w Bojadłach czy zamek w Łagowie zbudowany przez Joannitów w 1350 r. Jednym z zabytków, który niedawno został udostępniony turystom, jest tzw. Nowy Zamek w Lubniewicach, zbudowany na początku XX wieku w stylu eklektycznym w sąsiedztwie tzw. Starego Zamku. Początkowo był on siedzibą połączonych rodzin von Waldow i von Reitzenstein. Oba zamki wraz z Bażantarnią i Kordegardą oraz 10-hektarowym parkiem składają się na zespół pałacowo-parkowy w Lubniewicach. Atutem tego miejsca jest jego położenie: tuż nad wodami jeziora Lubiąż, w przepięknym parku i urokliwej miejscowości. Po II wojnie światowej mieściła się tu szkoła z internatem dla sierot po zamordowanych nauczycielach, później – ośrodek wczasowy. To właśnie w nim lekarzem była Michalina Wisłocka, a po latach w jego murach nakręcono film „Sztuka Kochania. Historia Michaliny Wisłockiej". Właścicielem pałacu jest książę Jan Lubomirski-Lanckoroński, Ambasador Województwa Lubuskiego.

Pałace w Mierzęcinie, Wiechlicach, Wiejcach, Ojerzycach, Osowej Sieni czy Brzeźnicy to już dziś hotele z wieloma atrakcjami dla turystów. Atrakcją regionu jest także np. opactwo Augustianów w Żaganiu z barokowymi działami sztuki czy dawne sanatorium w Trzebiechowie, którego wystrój i wyposażenie dwóch głównych budynków zespołu tj. budynku dla pensjonariuszy i budynku administracyjno-mieszkalnego, zwanego „Domem Lekarza", zrealizowano w oparciu o projekty belgijskiego artysty Henry'ego van de Velde. To jedyny przykład jego twórczości na terenie Polski.



Palaces, castles and manor houses in the Lubuskie Voivodeship

@atrakcjelubuskie @lubuskiepl lubuskie.pl

Today, the Lubuskie Voivodeship is a cultural heritage of borderland, where Polish and German people lived side by side and their religions, directions in architecture, and trends in art and literature used to clash here. This is the place where each palace, castle and minor house is a target in the exploration of history.

In the region of Lubusz, there are nearly 4 thousand monuments, putting the voivodeship on the eight position in Poland in terms of their number. They include palaces, castles, manor houses, granges, and palace parks among others.

In the Lubuskie Voivodeship, there are about 250 objects of residential architecture, for example the Duke's Palace In Żagań (the residence built at the behest of Duke Albrecht Wallenstein in the 17th c. is one of the most imposing Baroque buildings in Poland, which is surrounded by a charming park), Palace in Marzęcin (built in the years 1861 – 1863 on the initiative of Robert Friedrich von Waldow; with the efforts of new owners, a thorough renovation was carried out in the building of the palace in the years 1999 – 2001), Royal Castle in Międzyrzecz (erected about 1350 by King Casimir the Great at the place of a hillfort from the 9th c.; the castle id surrounded by a fosse and park from the 19th c.) early – Baroque palace in Zabór, 18th-century palace in Wiechlice, where French units commanded by Napoleon resided, late – Baroque palace in Bojadła, or castle in Łagów built by the Order of Malta in 1350.

One of monuments, which has recently become available for tourist, is the so-called New Castle in Lubniewice built at the beginning of the 20th c. in the eclectic style, which is situated in the neighborhood of the so-called Old Castle. Initially, it was the seat of combined families of von Waldow and von Reitzenstein. Both castles together with Pheasantry, Guardhouse and 10-hectare park create a palace and park complex in Lubniewice. An asset of the place is its location directly by the waters of the Lubiąż Lake in a beautiful park. After the World War II there was a school with a dormitory for orphans, later on turned into a holiday resort. The owner of the palace now is Duke Jan Lubomirski – Lanckoroński, the Ambassador of the Lubuskie Voivodeship.

Today, palaces in Mierzęcin, Wiechlice, Wiejce, Ojerzyce, Osowa Sień or Brzeźnica are hotels providing a range attractions for tourists.

The attractions of the region also include the Augustinian Abbey in Żagań with Baroque artworks or former sanatorium in Trzebiechów. The decoration and furnishings of the two main buildings in the latter one, i. e. the building of boarders and administrative and residential building called „The House of Doctor'', were built on the basis of a project of Belgian artist Henry van de Velde. This is the only example of his work in Poland.

LOT CARGO

IATA

CEIV - EXCELLENCE IN LOGISTICS IATA PHARMA

SPECIALS PHARMA

LOT Cargo cool chain solutions at your service!

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

lot.com/cargo

KRAKÓW AIRPORT
im. Jana Pawła II

POLSKIE LINIE LOTNICZE
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

#BezpiecznyLOT

Warszawa

Kraków

WAW-KRK-WAW

krakowairport.pl
lot.com

Jedna karta, wiele przywilejów
One card, many benefits

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

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

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

Szybka i bezpłatna rejestracja

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

Fast and free registration

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wyjątkowe promocje

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

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

Special offers

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

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

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

aelia DUTYFREE
AXA więcej niż standard
APART Z MIŁOŚCI DO PIĘKNA
Diners Club INTERNATIONAL
mBank
PAYBACK

SUEMPOL

POLSKA FIRMA RODZINNA

Pełna smaku i zdrowia rodzina Pana Łososia!

Mr Salmon's family full of taste and health!

WWW.SUEMPOL.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