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

ZADAR

A STAR ALLIANCE MEMBER™

Wchodzimy w dialog z czytelnikami
o różnorodnych potrzebach i upodobaniach.

Chcemy, by nasze książki były
dla czytelnika wsparciem, by mu dostarczały
rozrywki i wzbogacały jego wiedzę.

Dorośli i dzieci znajdą w naszej ofercie
książki zabawne, mroczne, ekscytujące,
ale także te poważne i zachęcające do dyskusji.

słowne

KSIĄŻKI, KTÓRE TĘSKNIĄ DO LUDZI

W księgarniach od kwietnia
2021 roku.

www.slowne.pl

©ARCHIWUM PLL LOT OKŁADKA: ISTVAN CSAK/SHUTTERSTOCK

PL

Szanowni Państwo,

początek maja to z reguły impuls do planowania letnich wakacji. Podobnie jak w ubiegłym roku oddajemy do Państwa dyspozycji 45 kierunków zarówno z Warszawy, jak i portów regionalnych do najbardziej atrakcyjnych turystycznie zakątków Europy. Dzięki nabierającej tempa akcji szczepień i stopniowemu luzowaniu restrykcji w poszczególnych krajach możemy na letnie miesiące spojrzeć z ostrożnym optymizmem.

W tym numerze zapraszamy Państwa do jednego z najbardziej magicznych miast Chorwacji – Zadaru. Połączenie pięknej architektury, znakomitej kuchni i ładnych plaż sprawia, że jest on jednym z częściej wybieranych miejsc wakacyjnych w tym kraju. Z kolei wielbicielom natury przybliżamy polskie góry – magiczny tygiel kultur, w którym zakochują się praktycznie wszyscy odwiedzający.

Bardzo się cieszę, że są Państwo z nami, jak zawsze dziękuję za zaufanie i za wybór Polskich Linii Lotniczych LOT!

ENG

Dear Ladies and Gentlemen,

The beginning of May is usually an impulse to plan summer vacations. Just like last year, we offer 45 destinations both from Warsaw and regional ports to the most attractive places for tourists in Europe. Thanks to the accelerating vaccination campaign and gradual loosening of restrictions in individual countries, we can look at the summer months with cautious optimism.

In this issue, we invite you to one of the most magical cities in Croatia - Zadar. The combination of beautiful architecture, excellent cuisine and nice beaches makes it one of the most popular holiday destinations in Croatia. And for nature lovers, we bring up the subject of Polish mountains - a magical melting pot of cultures in which practically everyone visiting falls in love.

I am very happy that you are with us, and as always, thank you for your trust and for choosing LOT Polish Airlines!

HU

Tisztelt Olvasóink!

Május eleje általában a nyári szabadságok tervezésének legfőbb ideje. A tavalyi évhez hasonlóan idén is 45 útirányt ajánlunk az Önök figyelmébe varsói és régiós repülőterekről való indulással Európa turisztikai szempontból legvonzóbb szegleteibe. A védőoltások beadásának egyre gyorsuló tempójának és az országonkénti korlátozások fokozatos lazításának köszönhetően a nyári hónapokra már óvatos optimizmussal tekinthetünk.

Magazinunk mostani számában Horvátország egyik legvarázslatosabb hangulatú városába, Zárába (Zadar) invitáljuk Önöket. A szemet gyönyörködtető építészeti látnivalók, a kiváló helyi konyha és csodálatos tengerparti strandok együttese a várost Horvátország egyik leggyakrabban választott turisztikai célpontjává teszi. A természet szerelmesi számára pedig a lengyel hegyeket – különböző kultúrák varázslatos olvasztótégelyét hozzuk kézzelfogható közelségbe, melyekbe gyakorlatilag mindenki beleszeret, akinek alkalma nyílik megismerni.

Nagyon örülök annak, hogy Olvasóink minket választottak és mint mindig, köszönetemet fejezem ki bizalmukért és azért, hogy a LOT Lengyel Légitársaság mellett döntöttek!

Z lotniczym pozdrowieniem | Best regards | Légi üdvözlettel

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

PL

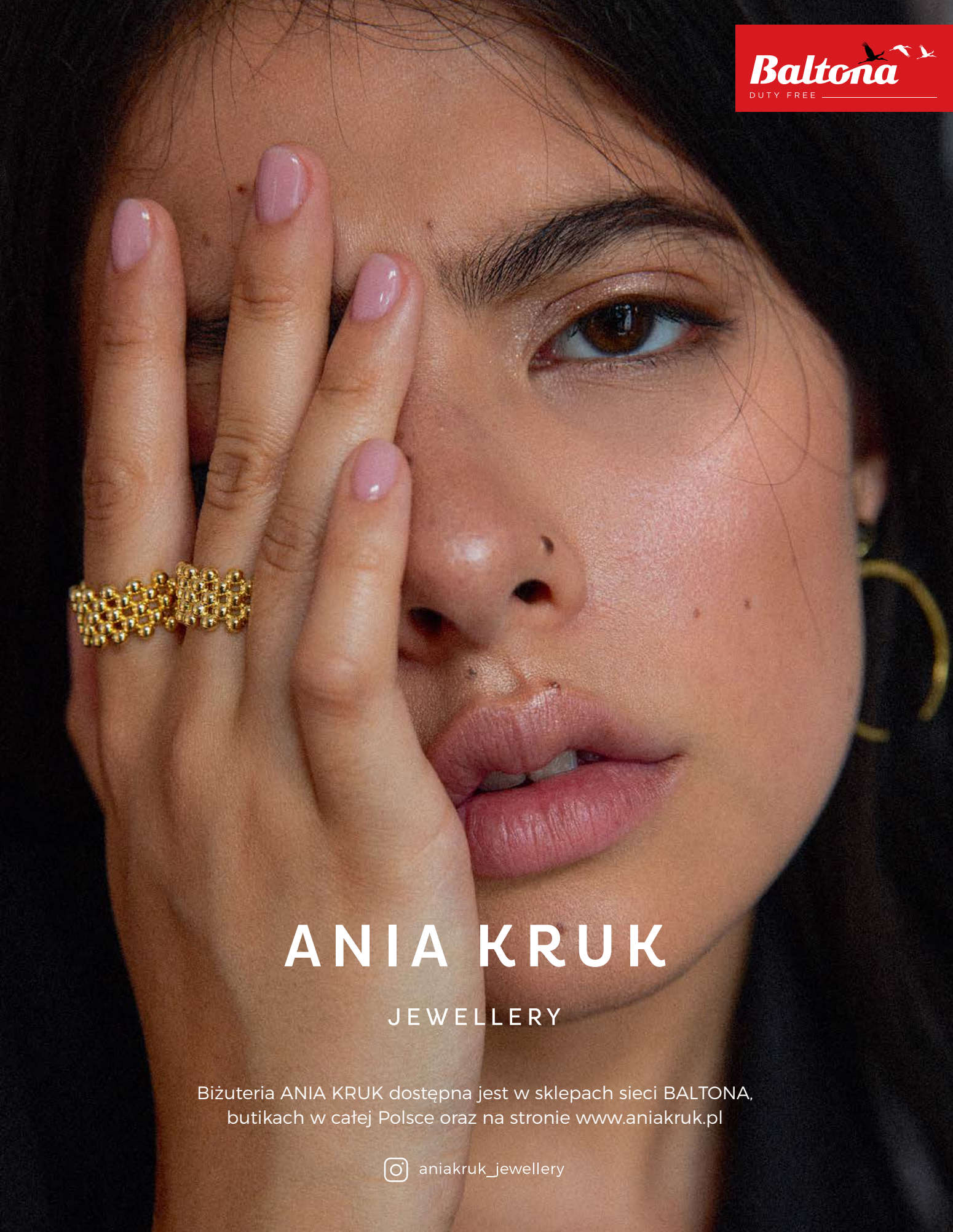
Zgodnie z legendą, kiedy Bóg stwarzał świat i dzielił lądy między narody, Gruzini zamiast ustawić się po nie w kolejkę, ucztowali, wznosząc kolejne toasty. Kiedy w końcu się pojawili i Bóg zapytał ich, dlaczego tak bardzo się spóźnili, odparli, że jedli i pili na jego chwałę. Bogu tak spodobała się odpowiedź, że dał im kawałek ziemi, którą przeznaczył dla siebie. Stąd Gruzini uważają, że żyją w najpiękniejszym miejscu na świecie. I trudno się z tym nie zgodzić. Mają góry, morze, pyszne jedzenie i wino – niektórzy wręcz twierdzą, że właśnie tutaj się ono narodziło. Nie przestali też ucztować, spotkania przy stole, czyli supry, to część ich tradycji, która przetrwała wszystkie zawieruchy dziejów. Gruzińska gościnność i otwartość nie jest tylko legendarna, doświadczam jej za każdym razem, kiedy wracam do tego kraju. A wracam regularnie, zawsze zostając kilka dni w Tbilisi, o którym piszemy w tym wydaniu *Kaleidoscope*. Pierwszy raz odwiedziłam ten kraj właśnie w maju. Ale na ten miesiąc mamy też inne propozycje; chorwacki Zadar słynący z najpiękniejszych zachodów słońca, rowerowy Amsterdam czy polskie góry, w których nabierzemy sił po lockdownie. A tym, którzy szukają nowego hobby, polecam artykuł o pszczołach – warto je mieć za sąsiadki.

ENG

According to the legend, when God was creating the world and dividing lands among the nations, instead of queuing up, Georgians were feasting and raising one toast after another. When God asked them why they were so late - as they'd showed up last - Georgians replied that it was because they'd been eating and drinking to celebrate his glory. God liked the reply so much that he gave them a piece of land that he'd set aside for himself. Hence, Georgians believe that they live in the most beautiful place in the world. And it's hard to disagree with them. They have mountains, the sea, delicious food and wine - some even say it is here where wine originated. They also did not stop feasting. Supras – meetings at the table – are part of their tradition that has survived all the turmoil of history. Georgian hospitality and openness are legendary. I experience it every time I go back to this country. And I go back regularly, always staying a few days in Tbilisi, which we write about in this issue of Kaleidoscope. It was actually in May when I visited this country for the first time. We also have other suggestions for this month: Croatian Zadar, famous for its beautiful sunsets, Amsterdam, full of bicycles, or Polish mountains, where we can recharge our batteries after the lockdown. And for those who are looking for a new hobby - I recommend an article about bees-it is worth having them as neighbours.

Agnieszka Franus

redaktor naczelna | editor in chief
Agnieszka Franus


Baltona
DUTY FREE
ANIA KRUK
JEWELLERY
Biżuteria ANIA KRUK dostępna jest w sklepach sieci BALTONA,
butikach w całej Polsce oraz na stronie www.aniakruk.pl
aniakruk_jewellery

WHATS' ON

8 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

TRAVEL

10 **Dlaczego warto odwiedzić Tbilisi**
Why? Tbilisi

14 **Podróż życia: Zadar**
Journey of a lifetime: Zadar

18 **Dlaczego warto odwiedzić Amsterdam**
Why? Amsterdam

22 **Inspiracje: Sztuka w przestrzeni publicznej**
Inspirations: Art in public space

30 **Polska: górskie szlaki**
My Poland: mountain trails

BUSINESS

40 **Wywiad:**
Interview: Arkadiusz Dewódzki

POLISH HITS

50 **Ratujmy pszczoły**
Let's save the bees

UP IN THE AIR

58 **Elektroniczna torba pilota**
Paperless cockpit

TRENDS

62 **Good food: Nowalijki**
Spring vegetables

70 **Must have: Dodatki**
Accessories

72 **Beauty: Nowości**
New in

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

©ADOBE STOCK (2), SHUTTERSTOCK (3)

KALEIDOSCOPE

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

BurdaInternational PL

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

ZARZĄD
Chief Executive Officer
Alexander Sorg
General Director Poland
Justyna Namięta

Chief Financial Officer
Dobrosława Snarska-Pełka

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

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

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

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

NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER

www.national-geographic.pl

natgeopl

GDZIE NA MAJÓWKĘ?

15 pomysłów na weekend majowy w Polsce, Litwie, Łotwie, Estonii i Niemczech

Darmowa dostawa do domu!

Zamów magazyn na kultowy.pl

#czytajwdomu

POWRÓT DO PRZESZŁOŚCI
Back to the pasts

Belgijski reżyser, jeden z najważniejszych twórców światowego teatru Luk Perceval po raz pierwszy realizuje spektakl w Polsce. Jego *3siostry* oparte na motywach dramatu Czechowa to portret starzejącej się Europy, która nie chce poddać się upływowi czasu. Rutynę codziennego życia tytułowych bohaterek przerywa próba przywołania wydarzeń z przeszłości. Perceval jak zwykle prowokuje widzów, stawiając niewygodne pytania dotyczące wyidealizowanej przeszłości. A jego bohaterowie to ludzie niepotrzebni społeczeństwu, bezsilni idealiści. Mądry, wielowymiarowy seans.

Belgian director, one of the most important creators of the world theater, Luk Perceval is staging a performance for the first time in Poland. *His Three Sisters* based on Chekhov's drama, is a portrait of an aging Europe that does not want to succumb to the passage of time. The daily routine of the title characters is interrupted by an attempt to recall events from the past. Perceval, as usual, provokes his audience by asking uncomfortable questions about an idealized past. And his characters are people useless to society, powerless idealists.

3siostry, **dir. Luk Perceval, Narodowy Stary Teatr w Krakowie/TR Warszawa**

FILM Film

Z CZUŁOŚCI DO ŚWIATA
With tenderness to the world

Największy festiwal filmów dokumentalnych w Polsce (obywa się w kilku miastach, tym razem hybrydowo, w kinach i online), czyli Millennium Docs Against Gravity, w tym roku stanie się pełnoletni. W programie 18. edycji jak zwykle tytuły odnoszące się do najbardziej aktualnych problemów, m.in. praw człowieka, sytuacji kobiet, ekologii czy popkultury.

The largest documentary film festival in Poland (it takes place in several cities, this time both in cinemas and online), i.e. Millennium Docs Against Gravity will turn 18 this year. In the programme of this year's edition, as usual, titles talking about the most current problems, incl. human rights or the situation of women.

Millennium Docs Against Gravity, **21–30.05**

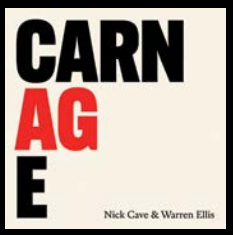
Z CZTERECH STRON
From the four corners of the world

Trento Film Festival to najstarszy – ma już 69 lat – na świecie przegląd produkcji o tematyce górskiej. Tym razem widzowie będą mogli zobaczyć także tytuły znad Wisły, m.in. film Macieja Jabłońskiego *Selma*, czyli wzruszającą i trzymającą w napięciu opowieść o rejsie polskiej załogi jachtu *Selma Expeditions*, która dotarła do Zatoki Wielorybiej na Antarktydzie.

Trento Film Festival: Mountains and Culture is the oldest review of mountain-themed productions in the world. The program of this year's 69th edition also includes Polish accents, incl. Maciej Jabłońskie's film *Selma*, a touching and suspenseful story about the cruise of the Polish crew of the "Selma Expeditions" yacht, which reached the Bay of Whale in Antarctica.

Trento Film Festival: góry i kultura, **30.04–9.05, trentofestival.it**

MUZYKA
Music



NA NIEPEWNE CZASY
For uncertain times

Nagrana podczas lockdownu pierwsza płyta duetu Nick Cave i Warren Ellis. – Brutalna, ale piękna. Głęboko osadzona w naszej wspólnej katastrofie – tak o krążku mówi Cave. A my dorzucamy – melancholijna i chwilami drapieżna.

Recorded during the lockdown, the first album of the duo Nick Cave and Warren Ellis. Cave describes the album as "a brutal but very beautiful record embedded in a communal catastrophe". And we are adding: malencholic, and at times untamed.

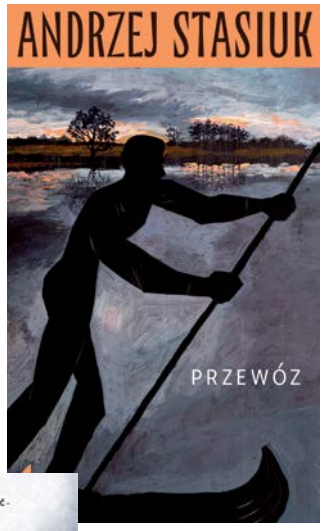
Carnage, **Nick Cave & Warren Ellis, Mystic Production**

MROCZNY UKŁAD
Dark arrangement

Solowa odsłona Spiętego, czyli wokalisty, gitarzysty i lidera Lao Che. Na pytanie, skąd w tytule nawiązanie do metalu, artysta odpowiada, że to „subgatunek, który niegdyś zbłąkanego przygarnął jako pierwszy". Cały krążek to zaś ciekawy mariaż popu, rapu i niebanalnych tekstów.

A solo version of Spięty i.e. a singer, a guitarist and a leader of Lao Che. When asked where the reference to metal music in the title comes from, the artist replies that it is a sub-genre that he adopted first. The entire album is an interesting mixture of pop, rap and original lyrics.

Black Mental, **Spięty, Mystic Production**



KSIĄŻKI Books

NIEBEZPIECZNA GRA
Dangerous game

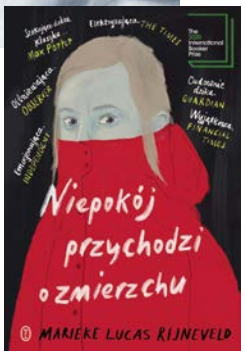
Kiedy zdesperowany ojciec porywa syna, policjanci i wojskowi, postawieni w stan najwyższej gotowości, muszą zaryzykować własne bezpieczeństwo i zdrowie, by odnaleźć chłopca. Nie spodziewają się, co przy okazji odkryją w posowieckim bunkrze koło Łącka. Tym razem (to już czwarta część kryminalnej serii Grzegorza Kapli) podkomisarz Olga Suszczyńska – która przejmie śledztwo – poprowadzi czytelnika przez sejmowe korytarze, pod bramę Stoczni Gdańskiej, na mszę odprawianą przez księdza Jerzego Popiełuszkę, a także do szpitalnych sal. Zapnijcie pasy.

When a desperate father kidnaps his son, the police and military officers put at risk their own safety and life to find the boy. What they'll discover in the post-Soviet bunker near the village of Łąck is mind-boggling. This time (it's the fourth part of Grzegorz Kapla's crime series), lieutenant Olga Suszczyńska - who takes over the investigation - will lead the reader through the parliamentary corridors, to the gate of the Gdansk Shipyard, to the mass celebrated by Father Jerzy Popiełuszko, and also to hospital rooms. Fasten your seatbelts.

Bezruch, **Grzegorz Kapla, Wyd. Słowne**

WBREW WSZYSTKIEMU
Against all odds

Młoda holenderska pisarka Marieke Lucas Rijneveld (29 lat), nagrodzona za tę powieść Bookerem 2020, w odważny i bezkompromisowy sposób stawia pytania o to, czym jest rodzina. Jaki sens ma wiara? Akcja jej opowieści toczy się w małej wiosce na holenderskiej prowincji. Tuż przed świętami rodzina skromnych i pobożnych rolników doświadcza wielkiej tragedii – w wypadku ginie najstarszy syn Matthies. Niedługo potem farmę nawiedzają kolejne nieszczęścia, które całkowicie burzą dotychczasowe życie bohaterów.



Young Dutch writer Marieke Lucas Rijneveld (29), awarded for this novel with Booker 2020, poses bold and uncompromising questions about what a family is. What is the point of faith? Her story takes place in a small village in the Dutch province. Just before Christmas, a family of modest and devout farmers experiences a great tragedy - their eldest son Matthies dies in an accident. Soon after, the farm is haunted by other misfortunes that completely destroy the lives of its inhabitants.

Niepokój przychodzi o zmierzchu, **Marieke Lucas Rijneveld, Wydawnictwo Literackie**

WALKA O SIEBIE
Fight for yourself

Poruszająca opowieść o przyjaźni, miłości i dorastaniu. Jedenastoletnia Clarry pragnie zdobyć wykształcenie i być niezależna. Nie zamierza zostać po prostu panią domu, choć w Anglii na początku XX w. nie oczekuje się więcej od kobiety. Tymczasem oschły ojciec nie rozumie jej marzeń. Powieść została doceniona przez krytyków i nagrodzona Costa Children's Book Award 2018.

A moving story about friendship, love and growing up. Eleven-year-old Clarry wants to get an education and be independent. She does not intend to become a housewife, although in England in the early twentieth century, nothing more than that was expected of a woman. Her cold-hearted father does not understand her dreams. The novel was acclaimed by critics and won the Costa Children's Book Award 2018.

Wojna skowronków, **Hilary McKay, Wyd. Dwie Siostry**

CZAS APOKALIPSY
Apocalypse time

Rok 1941. Upalny czerwiec. Jasne księżycowe noce, niskie bagienne łąki, cienisty sad i zimna żyła rzeki, która podzieliła świat na pół. Na jednym brzegu Niemcy, żelazny wąż czołgów, ciężarówek, maszyn. Na drugim Rosjanie. Pośrodku wiejski przewoźnik, który z jednego brzegu na drugi wozi nocą każdego, kto zapłaci... A pewien mały chłopiec widzi, słyszy i zapamiętuje to wszystko: grzmot nadlatujących samolotów, drżenie ziemi. Długo oczekiwana powieść Andrzeja Stasiuka to mocna, momentami brutalna opowieść o wojennej codzienności podszytej strachem i... nadzieją.

1941. Hot June. Bright moonlit nights, marshy meadows, a shady orchard, and a cold streak of a river that splits the world in half. On its one bank there are Germans, the iron line of tanks, trucks, machines. On the second one, Russians. Inbetween, a rural carrier, who takes anyone who pays from one bank to the other at night. And one little boy who sees, hears and remembers it all: the thunder of incoming planes, the trembling of the ground. A long awaited novel by Andrzej Stasiuk is a strong, sometimes brutal story about everyday war reality, lined with fear and... hope.

Przewóz, **Andrzej Stasiuk, Wyd. Czarne**

COŚ ZACHWYCAJĄCEGO
Something amazing

Pierwszy zbiór opowiadań jednej z najbardziej ekscytujących współczesnych pisarek Ottessy Moshfegh (w Polsce znanej dzięki wspaniałej powieści *Mój rok relaksu i odpoczynku*). Bohaterzy jej opowieści – mówiąc najogledniej – reprezentują ułomną kondycję człowieka. Groteska, a czasami oburzenie, z jakimi Amerykanka szkicuje swe postacie, są jednocześnie nasycone czułością i współczuciem, próbą zrozumienia i wybaczenia. Całość zaskakuje czarnym humorem momentami podszytym absurdem – jednak w odpowiedniej dawce.

The first collection of short stories by one of the most exciting contemporary writers, Ottessa Moshfegh (known in Poland for her wonderful novel *My Year of Rest and Relaxation*). Her characters - to put it bluntly - represent a defective human condition. Grotesque and sometimes indignation with which this American writer describes her characters are at the same time accompanied by tenderness and compassion, and an attempt to understand and forgive. The whole thing surprises with black humor sometimes streaked with absurdity - but in an admissible dose.

Tęsknota za innym światem, **Ottessa Moshfegh, Wyd. Pauza**

©M.P., TYNDYK/LACH

GDZIE TOAST SIĘ NIE KOŃCZY

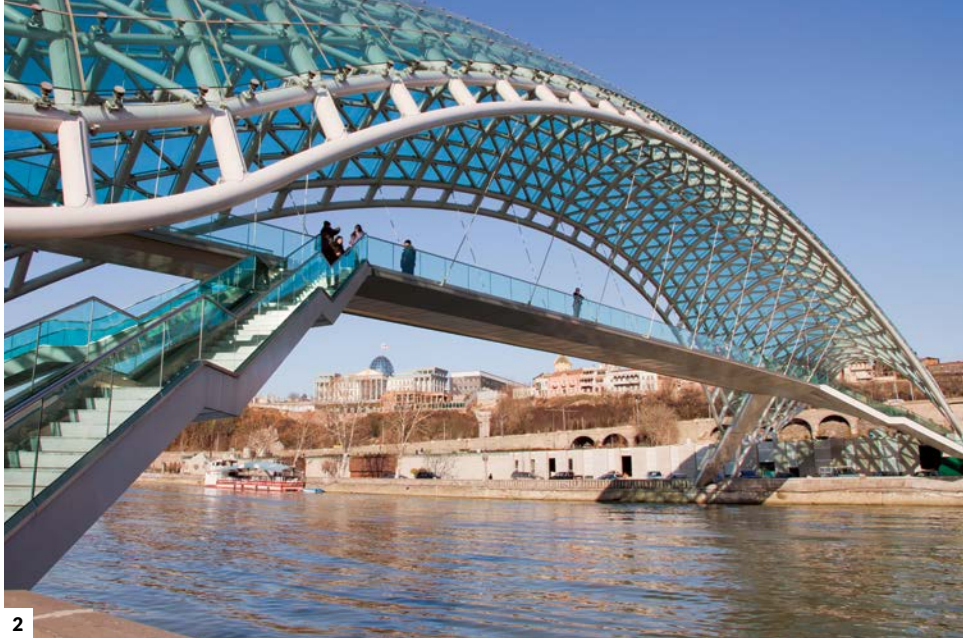
WHERE A CELEBRATION NEVER ENDS

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

Gruzja powoli staje się jednym z ulubionych kierunków Polaków. A do Tbilisi przyciągają nas niezwykła gościnność, świetna kuchnia, wino, gruziński luz i radość życia.

Georgia is slowly becoming a favourite destination for Poles. **Tbilisi** attracts us with its extraordinary hospitality, great cuisine, wine, Georgian laidback attitude and joie de vivre.

1



2

1. Twierdza Narikala i położona w jej granicach cerkiew św. Mikołaja .

Narikala Fortress and the church of St. Nicholas, situated within its borders.

2. Pieszy most Pokoju to jeden z kilku nowoczesnych obiektów w Tbilisi.

The Bridge of Peace is a footbridge which is one of the few modern landmarks in Tbilisi.

3

4

3. Centrum kulturalne Fabrika mieści się w industrialnych budynkach niegdysiejszej szwalni.

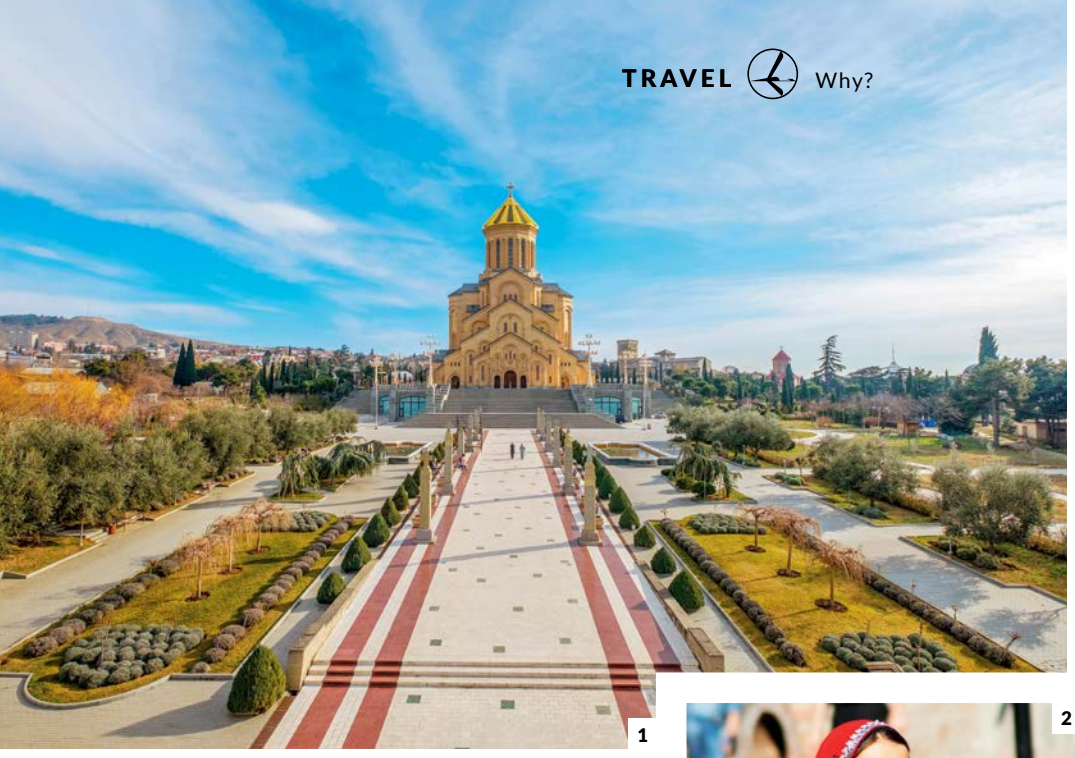
Fabrika is a cultural center located in the industrial buildings of the former sewing factory.

4. Czurczchela, czyli gruzińskie słodycze z orzechów oblanych słodkim sokiem z winogron.

Churchkhela are Georgian sweets made of nuts dipped in sweet grape juice.

PL Położone w dolinie rzeki Kury i otoczone szczytami Kaukazu Małego, Tbilisi jest miastem niezwykle malowniczym. Jest to też bez wątpienia najbardziej kosmopolityczne miejsce Kaukazu. Życie tętni w jego starej części – dzielnice Dzweli Tbilisi i Betlemi zachowały swojski charakter – tradycyjne drewniane domy z balkonami, niewielkie placyki, wąskie uliczki pełne drzew, podwórka, na których toczy się zwykłe życie. Tu Gruzini przesiadują w restauracjach, imprezują i śpiewają do rana (po czym śpią do południa), chodzą do lokalnej łaźni siarkowej, kupują i sprzedają starocie na bazarze przy tzw. Suchym Moście. Ta

ENG Its location in the Kura River Valley, surrounded by the peaks of the Lesser Caucasus, make Tbilisi a very picturesque city. It is also undoubtedly the most cosmopolitan place in the Caucasus. The old town is positively buzzing with life - the districts of Dzweli Tbilisi and Betlemi have retained their homey character – life goes on in traditional wooden houses with balconies, small squares, narrow streets full of trees, and courtyards. Georgians like to hang out in restaurants, party and sing until dawn (and sleep until noon), go to the sulphur baths, or buy and sell antiquities at the Dry Bridge Street



1

2

3

1. Sobór Trójcy Świętej to największa budowla sakralna w kraju i centrum Gruzińskiego Kościoła Prawosławnego.

Holy Trinity Cathedral is the largest religious building in the country and the center of the Georgian Orthodox Church.

2. Festiwal kultury ludowej Tbilisoba odbywa się w mieście co roku, jesienią.

Tbilisoba is a festival of folk culture held in the city every year in the fall.

3. Niektóre hity gruzińskiej kuchni: pierożki chinkali, przekąska pchali, roladki z bakłażana.

Some of the hits of Georgian cuisine: khinkali dumplings, pchali snacks, eggplant rolls.

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

tradycyjność w dziwny sposób współistnieje z aurą zabawy, nieustannej imprezy i hipsterskim charakterem. Tbilisi to nie miejsce dla introwertyków – wspólne spędzanie czasu jest tu tak oczywiste jak oddychanie.

MATKA Z PUCHAREM

Aby przewietrzyć głowę po ucztowaniu i spojrzeć na miasto z innej perspektywy, warto spojrzeć na nie z góry. W Tbilisi są dwie kolejki wiodące na całkiem wysokie okoliczne góry. Szynowa Mtatsminda Funicular, na górę o tej samej nazwie, i gondolowa, którą można się dostać na wzgórze z twierdzą Narikala i pomnikiem Kartlis Deda – matki Gruzji. Z obydwu rozciągają się piękne widoki na miasto, chociaż Mtatsminda jest wyższa. Historia twierdzy Narikala sięga IV w., kiedy powstało samo Tbilisi, i podobnie jak cały region przechodziła z rąk do rąk – była własnością perską, arabską, turecką i wreszcie gruzińską. Okolice wielkiej aluminiowej sylwetki pomnika Matki Gruzji to ulubione miejsce spotkań mieszkańców. Pomnik powstał w 1958 r., dla uczczenia 1500-lecia istnienia Tbilisi. Matka Gruzja oczywiście w jednaj z rąk trzyma puchar z winem.

Przybywając do Tbilisi, trudno nie odnieść wrażenia, że gruzińska tożsamość kręci się wokół wina i jedzenia. Winorośl uprawia się tu od ok. 8 tys. lat, a wino jest tak oczywistym składnikiem codziennego życia jak chleb czy woda. Umiejętność zrobienia trunku jest tak powszechna jak ugotowania obiadu. Nikogo nie dziwi, że goście przynoszą do restauracji własne wina. Kraj słynie też na arenie międzynarodowej z produkcji win, szczególnie pomarań-

Market. This tradition coexists in a strange symbiosis with an aura of fun, constant partying, and a hipster vibe. Tbilisi is no place for introverts - spending time with others is as natural as breathing.

MOTHER WITH A CUP

Your best bet for getting some fresh air after all the feasting and gaining a different perspective of the city, is to literally head for the hills. There are two cable car lines that will take you up the surrounding mountains. The Mtatsminda Funicular ropeway goes up the mountain of the same name, and a gondola lift will take you up the hill where the Narikala fortress and the statue of Kartlis Deda (Mother of Georgia) stand. Both offer beautiful views of the city, but Mtatsminda is higher. The history of the Narikala fortress dates back to the 4th century, when Tbilisi was founded. As with the entire region, it has frequently changed hands - Persian, Arab, Turkish and finally Georgian. The vicinity of the large

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

4

4. Po burzliwej historii Gruzji pozostał w Tbilisi również meczet – w samym sercu starego miasta.

Tbilisi also has a mosque, built in the heart of the old town. It's a reminder of Georgia's turbulent history.

5. W Tbilisi i w całej Gruzji chleb piecze się nadal w tradycyjny sposób – w glinianych piecach tone.

In Tbilisi and throughout Georgia, bread is still baked in the traditional way - in clay ovens called 'tone'.

czowych oraz fermentowanych w tradycyjnych glinianych naczyniach kwewri.

SMACZNEGO!

Oprócz wina Gruzini kochają – i słusznie – swoją narodową kuchnię. Kochają ją do tego stopnia, że nie tak łatwo w Tbilisi znaleźć restaurację z jakąkolwiek inną kuchnią. Mieszkańcy po prostu nie są tym zainteresowani. Nic dziwnego – gruzińska tradycja kulinarna jest niezwykła i zamiast ustępować przed innymi kuchniami, to ona powoli podbija świat. Chaczapuri, czyli napełniony serem chlebek, to najbardziej znany gruziński produkt kulinarny, ale na tym bynajmniej nie koniec. Pierożki chinkali, faszerowany bakłażan badridżani, paprykowa pasta adżika, pikantna zupa czachochbili to tylko niektóre z setek miejscowych potraw. Należy się więc raczej cieszyć z tej obfitości niż poszukiwać w Tbilisi hamburgerów czy spaghetti. ■

5

aluminium silhouette of the Mother of Georgia monument is a favourite meeting place. The monument was built in 1958 to commemorate the 1500th anniversary of Tbilisi. Mother Georgia, holds a cup of wine in one hand for those who come as friends and a sword in the other for those who come as enemies.

It's hard not to get the impression that Georgian identity revolves around wine and food. Grapevines have been cultivated here for around 8,000 years, and wine is as necessary to life as bread and water. The ability to make it is as common as the ability to cook dinner. Nobody will bat an eye if you bring your own wine to a restaurant. Georgia is internationally renowned for its wine production – especially orange wine and wine fermented in traditional kwevri clay pots.

BON APPETIT!

Apart from wine, Georgians love their national cuisine – and you can't blame them. Actually, it is not all that easy to find a restaurant that serves anything else in Tbilisi. People here are simply not interested in foreign foods. And no wonder. Georgia's culinary heritage is in a class of its own. Instead of making way for other national cuisines, it is steadily conquering the world. Khachapuri (a type of cheese-filled bread), is the country's most famous culinary product, but it is by no means the only one. Khinkali dumplings, badrijani (eggplants stuffed with walnuts and garlic paste), adjika (a paprika paste), and chakhokhbili (a spicy chicken and tomato stew) are just some of the hundreds of local dishes. We encourage you to enjoy this abundance while in Tibilisi. ■

ANTYCZNY KLEJNOT

THE ANCIENT GEM

tekst | by **MARIANNA KUCHARSKA**

Zabytkowy Zadar to jedno z najciekawszych miejsc na wybrzeżu dalmackim.

The historic city of **Zadar** is one of the most interesting places on the Dalmatian coast.

PL

Alfred Hitchcock mówił, że zachody słońca widziane z zadarskiej nadmorskiej promenady są piękniejsze od tych, które podziwiał przez lata w Kalifornii. Jego słowa potwierdzi niejeden turysta. Chociaż akurat to chorwackie miasto nie jest aż tak oblegane przez zagranicznych gości, przez co idealne, by nie tylko poznać jego ciekawą historię, ale też odpocząć chociażby w jednej ze staromiejskich lodziarni rozsianych po starówce.

JAK W RZYMIE

Zadar łączy magię turystycznego, acz kameralnego kurortu z historią sięgającą IX w., kiedy osiadły tu plemiona Liburnów. Tutejsze ziemie następnie przejęli Rzymianie, którzy uformowali dzisiejszy kształt starówki. Bo od niej zaczynamy wędrówkę po mieście. Po przejściu przez bramę będącą częścią murów obronnych wychodzimy na otoczony kawiarenkami plac Ludu. Warto tu przysiąść chociaż na chwilę, by poczuć tętno miasta, popatrzeć na zadarczyków, którzy niespiesznie wracają z okolicznego targu, uśmiechniętych kelnerów tańczących między stolikami, wreszcie rozglądających się turystów, z zadartymi do góry głowami, szukających śladów ubiegłych stuleci. Widać stąd też i bu-

ENG

Alfred Hitchcock used to say that the sunsets viewed from the seaside promenade in Zadar were even more beautiful than those he had admired in California over the years. Although his words have been confirmed by many, this Croatian city is not overcrowded with foreign tourists. This makes it ideal for not only getting acquainted with its fascinating history, but also for taking some time out, e.g. in one of the ice cream parlours scattered around the old town.

LIKE IN ROME

Zadar combines the charm of a tourist-friendly but homey resort with a history which dates back to the 9th century, when the Liburnians settled here. Then came the Romans, who shaped the old town as we know it today. And this is where we'll start our tour around the city. After passing through the gate, which is part of the city's defensive walls, we come out into People's Square, surrounded by cafes. It is worth taking a moment to sit here and feel the pulse of the city, watch the locals sauntering home from the market, smiling waiters dancing between the tables, and finally stargazing tourists searching for traces of past centuries.

2

1 4

dynek ratusza wybudowanego przez Włochów w latach 30. XX w. i XVIII-wieczną wieżę zegarową oraz niewielki kościół św. Wawrzyńca (datowany na XI w.).

Idąc na północ między kameralnymi uliczkami, gdzie suszy się pranie, a dzieciaki grają w piłkę, dotrzemy do wizytówki miasta – czyli wzniesionej w czasach przedromańskich katedry św. Donata w kształcie rotundy. W środku znajdziecie antyczne kolumny i kręte schody, które prowadzą na piętro z galerią. Warto zapamiętać to miejsce, bo często odbywają się tu koncerty muzyki poważnej, na niektóre jest wstęp wolny.

Włócząc się po okolicy, znajdziemy też rzymskie forum (kiedyś znajdowały się tu warsztaty rzemieślnicze i sklepy z rękodziełem, do dziś ocalała tylko samotna kolumna), kapitol czy akwedukt, którym dostarczano do miasta wodę, a u brzegów Adriatyku – monumentalną Bramę Morską z 1560 r. (będą-

There is also the impressive town hall erected by the Italians in the 1930s, the 18th-century clock tower, and the small Church of St. Lawrence (built in the 11th century).

We make our way north along quaint streets, where laundry is hanging out to dry and kids are playing football, and we finally reach the city's centrepiece - the rotund Church of St. Donatius. Inside, we find two antique columns and a winding staircase leading to the first floor, which has a gallery. You might want to keep this place in mind, as classical music concerts are often held here and admission is sometimes free.

Wandering around the city, we'll come across a Roman forum (there used to be craft workshops and handicraft shops, but until today only a lonely column has survived), a capitol and an aqueduct that supplied water to the city, and, on the shores of the Adriatic, a monumental Sea Gate, which is a

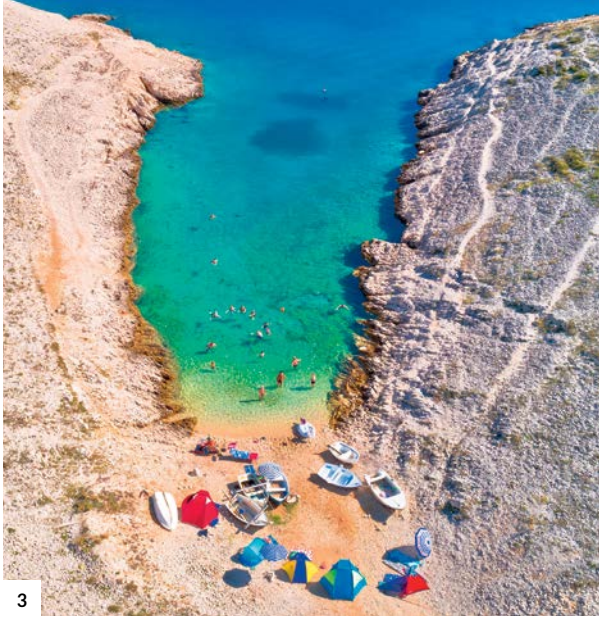
1. Dzięki pięknej starówce (układ ulic jest wzorowany na urbanistyce rzymskiej) Zadar bywa porównywany do Dubrownika.

Thanks to the beautiful old town (the street layout is modeled on the Roman urban planning), Zadar is sometimes compared to Dubrovnik.

2. Uwaga! Instalacja *Morskie organy* na promenadzie wydaje dźwięki.

Attention! The installation *The Sea Organ* on the promenade emits sounds.

©SHUTTERSTOCK (4), ISTOCK



3

Zadar łączy magię turystycznego, acz kameralnego kurortu z historią sięgającą IX wieku.

Zadar combines the magic of a tourist-friendly but homey resort with a history which dates back to the 9th century.

3. Plaża w niewielkim kurorcie Vrsi oddalonym o kilka kilometrów od Zadaru.

The beach in the small resort of Vrsi, a few km from Zadar.

4. W Zadarze zachowało się kilka kolumn rzymskich.

Several Roman columns have been preserved in Zadar.

cą częścią fortyfikacji). Skoro o morzu mowa – wcześniej czy później trafimy na nadmorską promenadę i na wielopoziomową instalację *Morskie organy* (chor. *Morske orgulje*), która przypomina schody, ale – uwaga – obiekt pod wpływem fal oraz uderzających w nią pływów morskich wydaje dźwięk. Za projekt odpowiada chorwacki architekt Nikola Bašić, który odebrał za niego Europejską Nagrodę Przestrzeni Publicznych (European Prize for Urban Public Space). Jeśli zgłodnieliście, proponujemy znaleźć restaurację serwującą rzadsze potrawy, jak hodowane tylko w kilku miejscach na wybrzeżu mušule – czyli małże, czy wyrabiany tylko na wyspie Pag ser – paški sir.

RESET WŚRÓD FAL ADRIATYKU

Po intensywnym zwiedzaniu miasta pora na odrobinę słońca. W Zadarze i okolicach znajdziemy kilka żwirowych i piaszczystych plaż. Mieszkańcy, głównie ci z dziećmi, lubią odpoczywać na miejskich kąpieliskach: plaży Kolovare (z naturalnymi basenami, barami i restauracjami) oraz Borik ze zjeżdżalniami, a nawet boiskiem. To dobre miejsca, by podejrzeć obyczajowość lokalsów, którzy na kąpieliskach potrafią spędzać cały dzień. Turyści, którzy wolą jednak bardziej kameralne i spokojniejsze miejsca, mogą odwiedzić chociażby plażę Ninska Laguna, która liczy 8 km, wyłożona jest złocistym piaskiem, a wejście do morza jest płytkie i ciepłe.

A jeśli chcecie na zabytkowy Zadar popatrzeć z góry – proponujemy wizytę w położonym na wzgórzu parku Queen Jelena Madijevka przy placu Pięciu Studni (nazwę zawdzięcza studniom, z których czerpano wodę pitną aż do I połowy XIX w.). Zadar to też świetna baza wypadowa – można stąd wyruszyć aż do pięciu parków narodowych. Niedaleko bowiem jest Paklenica, Jeziora Plitwickie, wodospady Krka i góry Welebit, a dla miłośników Adriatyku atrakcją będzie rejs na archipelag Kornatów. ■

part of the fortifications, built in 1560. Speaking of the sea, sooner or later, you will come across a seaside promenade and a multi-level installation called "morske orgulje" ("the sea organ" in Croatian), which resembles a staircase. The structure emits sounds when struck by waves. The person behind the project is Croatian architect Nikola Bašić, who received the European Prize for Urban Public Space for it. If you are hungry, we suggest you find a restaurant serving rarer dishes, such as mušule, i.e. mussels, that are bred only in a few places on the coast, or paški sir, a kind of cheese made only on the island of Pag.

RELAX AMONG THE WAVES OF THE ADRIATIC

After all that sightseeing, it's time to soak up some sun. There are many pebble and sandy beaches in Zadar and its vicinity. The locals, especially those with children, like to relax in the city's bathing areas – Kolovare beach (with its bars, restaurants and natural pools) and Borik (which has slides and a sports field). These are good places to observe the locals, who can spend all day bathing. Tourists, who prefer more intimate and calmer places, can visit the Ninska Laguna beach. It is 8 km long, covered with golden sand, and the entrance to the sea is shallow and warm.

If you would like to look at historic Zadar from above, then we can recommend a visit to Queen Jelena Madijevka Park. This is located on a hill in Five Wells Square (which owes its name to the wells from which drinking water was drawn until the first half of the 19th c.). Zadar is also a great starting point for trips to five national parks, as Paklenica, the Plitvice Lakes, the Krka waterfalls and the Velebit mountains are all close by. And if you love the Adriatic, you won't want to miss taking a cruise to the Kornati Archipelago. ■

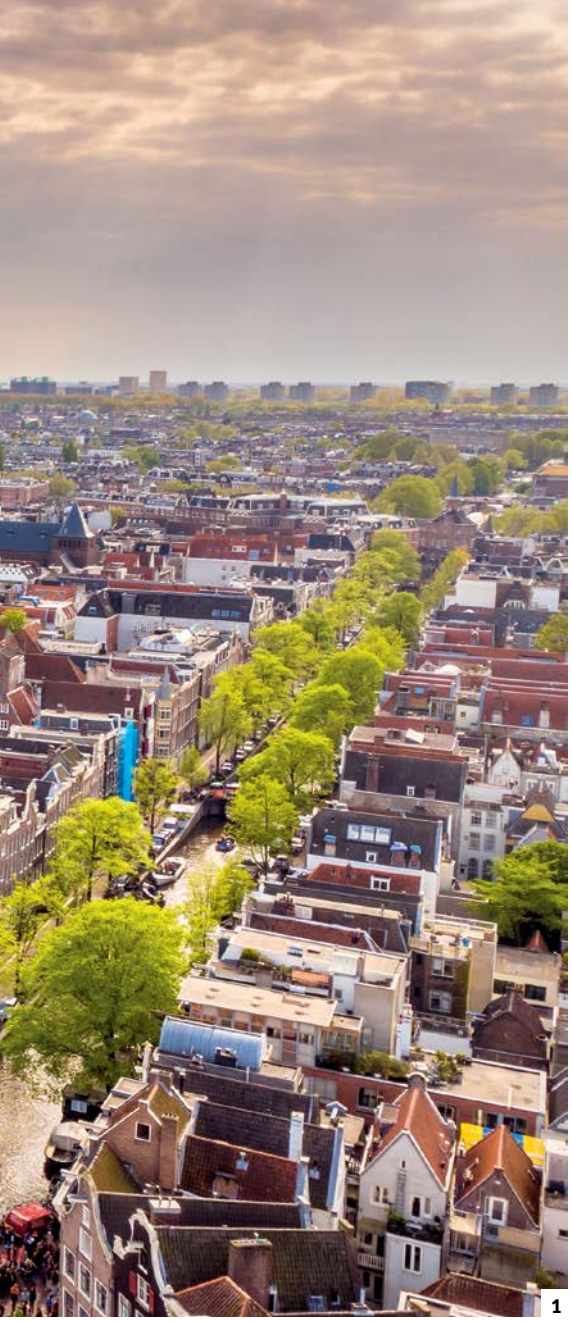
BŁOGI RELAKS

BLISSFUL RELAXATION

tekst | by **MARIANNA KUCHARSKA**

Miasto rowerów, mostów, muzeów, wolności i tolerancji. Klimatyczny, kolorowy Amsterdam to jedna z najciekawszych europejskich stolic i idealny kierunek na weekendowy aktywny wypad.

A city of bicycles, bridges, museums, freedom and tolerance. Atmospheric, colorful **Amsterdam** is one of the most interesting European capitals and an ideal destination for an active weekend getaway.



1

2

ENG

There are cities that look exceptionally beautiful from the water perspective, e.g. Venice. There are also those that are suitable for sightseeing on foot - like Rome. And there are those that are worth exploring by bike, such as Copenhagen. But in order to really get to know Amsterdam, you should use all these methods.

PICNIC AMONG CHESTNUT TREES

If you fancy a bicycle ride, Amsterdam is an ideal destination. Almost every local street has a separate lane for bicycles (the Dutch make 15 billion km per year on two-wheelers), and even if they do not have a special path, e.g. in parks , they still feel like kings of the road, as they have priority everywhere. (Talking about parks, I recommend a short break in the city's Vondelpark with a rose garden and chestnut trees; In 2009, the world's largest picnic, entered in the Guinness Book of Records, was held here). You can even ride a bike through the building of the Rijksmuseum, which

1. XVII-wieczny kościół protestancki Westerkerk na brzegu kanału Prinsengracht.

17th-century Protestant Westerkerk church on the bank of the Prinsengracht Canal.

2. W tle dawna stocznia NDSM – dziś Miasto Sztuki z pracowniami artystów.

In the background, the former NDSM shipyard - today the City of Arts with artists' studios.

3. Słynne kolorowe tzw. tańczące domy na rzeką Amstel.

The famous colorful so-called dancing houses on the Amstel River.

PL

Są miasta, które wyjątkowo pięknie wyglądają z perspektywy wody, na przykład Wenecja. Są też takie, które dobrze zwiedzać pieszo – chociażby Rzym. A są i takie, które warto eksplorować na rowerze, mowa o Kopenhadze. Żeby naprawdę poznać Amsterdam, należy skorzystać ze wszystkich tych sposobów.

PIKNIK WŚRÓD KASZTANOWCÓW

Jeśli zaczynamy od dwóch kółek, w Amsterdamie czeka nas prawdziwy raj, niemal każda tutejsza ulica ma wydzielony pas dla rowerów (Holendrzy przejeżdżają na jednośladach rocznie 15 mld km), a nawet jeśli nie mają specjalnej ścieżki, np. w parkach (przy okazji polecam krótki reset w miejskim Vondelpark z ogrodem

3

1

3

2

1. XIX-wieczny neogotycki budynek dawnej poczty głównej w Amsterdamie. Dziś to centrum handlowe Magna Plaza.

19th-century neo-Gothic building of the former main post office in Amsterdam. Today it is the Magna Plaza shopping center.

4

różanym i kasztanowcami, w 2009 r. odbył się tu największy na świecie piknik, który trafił do *Księgi rekordów Guinnessa*), to i tak czują się królami szos, bo wszędzie mają pierwszeństwo. Na rowerze można nawet przejechać przez budynek muzeum Rijksmuseum, które chwali się kolekcją m.in. dzieł Rembrandta (odrestaurowany dom malarza oddalony jest stąd o 8 min jazdy jednośladem). Zresztą miłośnicy sztuki na brak miejsc do odwiedzenia nie mogą tu narzekać – dość wspomnieć Muzeum van Gogha czy Stedelijk Museum, gdzie czekają na was płótna Moneta, Cézanne'a, Picassa i Mondriana.

LEKCJA HISTORII

Ta zaczyna się dla Amsterdamu, czerpiącego energię z dwóch rzek Amstel i IJ, w XIII w. Ale dopiero XVII w. przynosi miastu prawdziwy rozkwit – staje się ono najpoważniejszym udziałowcem w Holenderskiej Kompanii Wschodnioindyjskiej. Granice Amsterdamu

boasts a collection of works by Rembradt (the restored painter's house is an 8-minute bike ride away). Art lovers cannot complain about the lack of places to visit here - it's enough to mention the Van Gogh Museum or the Stedelijk Museum, which houses paintings by Monet, Cezanne, Picasso and Mondrian.

A HISTORY LESSON

For Amsterdam, which draws its energy from the two rivers: Amsel and IJ, this lesson begins in the 13th century. But the city didn't truly flourish until the 17th century - this is when it became the most important shareholder in the Dutch East India Company. The borders of Am-

2. W miejscowych barach są serwowane m.in. śledzie z jajkiem.

Local bars serve, among others, herring with egg.

3. Rijksmuseum po 10-letnim remoncie ma całkowicie przeszklone, przestronne atrium.

After a 10-year renovation, the Rijksmuseum has a fully glazed, spacious atrium.

4. Vondelpark rozciąga się na powierzchni 47 ha. Na jego terenie znajdują się m.in. scena teatralna, staw czy plac zabaw.

Vondelpark stretches over an area of 47 hectares. It features a m.in theatre stage, a pond and a playground.

© SHUTTERSTOCK (8), ADOBE STOCK.

5 6

5. W zbiorach Van Gogh Museum znajduje się największa kolekcja prac holenderskiego postimpresjonisty.

The Van Gogh Museum houses the largest collection of works by the Dutch post-impressionist.

6. Niegdyś XV-wieczny budynek Waag przy placu Nieuwmarkt służył m.in. jako muzeum, remiza strażacka i teatr anatomiczny. Dziś jest siedzibą fundacji, która wspiera projekty dotyczące nowych technologii.

The 15th-century Waag building at Nieuwmarkt Square was once used as a museum, fire station and anatomical theater. Today it is the seat of a foundation that supports projects related to new technologies.

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

powiększają się czterokrotnie, powstają nowe dzielnice i sieć kanałów (te główne to Herengracht, Prinsengracht i Keizersgracht), które oplatają najstarszą część zgodnie z koncentrycznym układem Grachtengordel. Skoro o kanałach mowa – pływał po nich nawet James Bond w filmie *Diamenty są wieczne*. Z kolei XX w., zwłaszcza lata 60. i 70., kiedy stolica Holandii należała do środowisk hipisowskich niestroniących od używek, przyniósł jej opinię miasta wolności. I tak jest do dziś – słynne coffee shopy, których jest tu blisko dwieście, działają na turystów jak magnes.

ZAPACH SERA I TULIPANÓW

Centralnym placem miasta jest Dam (któremu Amsterdam zawdzięcza nazwę – w XIII w. zbudowano tu tamę, po hol.: *dam* na rzece Amstel). Wokół niego wznoszą się najważniejsze budynki, m.in. pałac królewski, Muzeum Figur Woskowych Madame Tussaud, hotel Krasnopolsky i luksusowy dom towarowy Bijenkorf. Stąd też można dalej wyprawić się w miasto i powłóczyć krętymi uliczkami między kolorowymi kamienicami, które wyglądają jak z piernika, mostami, kawiarenkami, które serwują pyszne jabłeczniki, czy zajrzeć na trag Albert Cuypmarkt, na którym pachnie dojrzałym serem i tulipanami. Ja tymczasem udaję się na północ, do dawnej stoczni NDSM. W jednym z hangarów, gdzie kiedyś budowano statki, mieści się Kunststad (Miasto Sztuki) z pracowniami ponad 250 artystów. Zaglądam ciekawsko do kolejnych boksów i nagle zapominam o Rembrandcie i van Goghu, których prace widziałam przed chwilą. ■

sterdam quadrupled, new districts and a network of canals which encircle the oldest part, according to the concentric Grachtengordel layout., are created. Speaking of canals, even James Bond cruised along them in the movie *Diamonds Are Forever*. The 20th century, especially the 1960s and 1970s, when the capital of the Netherlands belonged to the hippie milieu, earned the opinion of the city of freedom. And it remained so until today - the famous coffee shops, of which there are almost two hundred here, act as a magnet for tourists.

SMELL OF CHEESE AND TULIPS

The central square of the city is Dam (to which Amsterdam owes its name - a dam was built here in the 13th century, in Dutch: dam on the Amstel River). Around it, there are the most important buildings, incl. the Royal Palace, Madame Tussaud's Wax Museum, the Krasnopolsky Hotel and the luxury Bijenkorf department store. From here, you can go further into the city and wander along winding streets between colorful tenement houses that look like made of gingerbread, bridges, cafes that serve delicious apple pies, or visit the Albert Cuypmarkt market, which is filled with the smell of cheese and tulips. Meanwhile, I am going north to the former NDSM shipyard. One of the hangars where ships were once built houses Kunststad (City of Arts) with the studios of over 250 artists. I peek into one workshop after another and suddenly forget about Rembradt and Van Gogh, whose works I saw a moment ago. ■

30-metrowe rzeźby koni (ważące po 300 ton każda) stanęły w 2013 r. w szkockim mieście Falkirk. Są częścią projektu *The Helix*, który miał przekształcić nieużytki między Grangemouth i Falkirk w wielofunkcyjny park. Projektantem *The Kelpies* jest brytyjski rzeźbiarz Andy Scott.

30-meter high horse sculptures (300 tons each) titled *The Kelpies* and designed by British sculptor Andy Scott were erected in 2013 in the Scottish City of Falkirk. They are part of The Helix project whose aim was to convert the wasteland between Falkirk and Grangemouth into a multi-purpose park.

TEREN SZTUKI

ART TERRITORY

Jak oswoić i ożywić przestrzeń? Sprawić, by stała się przyjazna i atrakcyjna? Oddać ją artystom...

How to tame and revive a space? How to make it friendly and attractive? Leave it to the artists...

Gigantyczna rzeźba dyni japońskiej artystki Yayoi Kusamy na wyspie Shikoku, gdzie cyklicznie odbywa się Festiwal Sztuki.

Japanese artist Yayoi Kusama's giant pumpkin sculpture by the sea on Shikoku Island, where Setouchi Art Festival takes place.

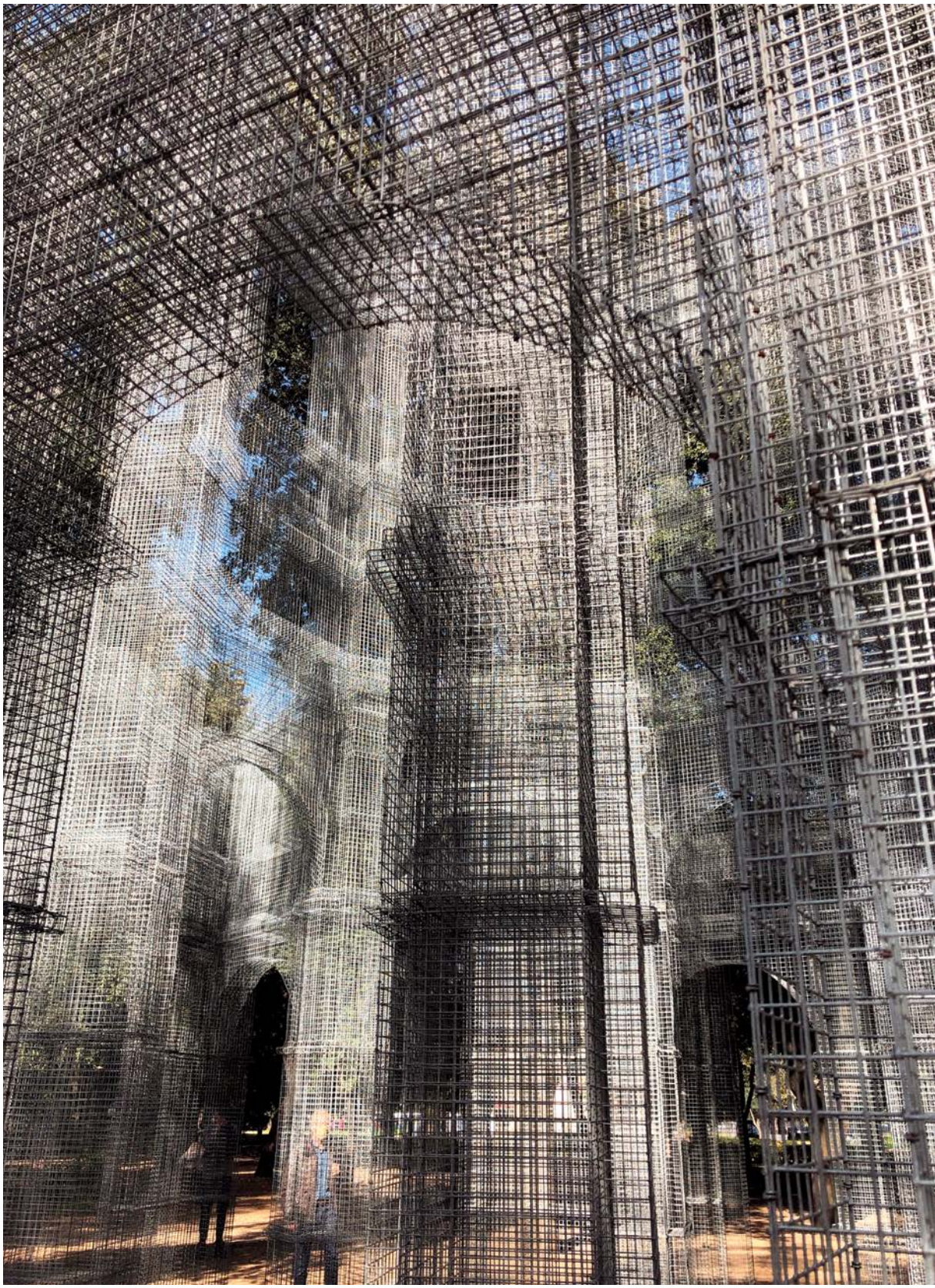
Praca francuskiego rzeźbiarza Bruna Catalano, który słynie z serii posągów z niewidocznymi częściami ciała. Rzeźba stanęła w 2018 r. przy paryskiej Le Village Royal.

The work of French sculptor Bruno Catalano, who is famous for a series of statues with invisible parts of the body. This sculpture was erected in 2018 at Le Village Royal in Paris.

Na stronie obok: Instalacja włoskiego artysty Edoarda Tresoldiego (znanego z projektowania rzeźb z siatki drucianej). Na zdj. praca *Etherea*, która powstała na festiwal Coachella Valley Music and Arts Festival w USA w 2018 r.

Opposite page: Installation titled *Etherea* by Italian artist Edoardo Tresoldi (known for designing wire mesh sculptures). It was created for the Coachella Valley Music and Art Festival in 2018.

Le Bar des
Coloristes



Praca francuskiego artysty Xaviera Veilhana. Instalacja *Romy* powstała w 2019 r. na dziedzińcu stacji Flandres w Lille (północna Francja).

Romy (2019), French artist Xavier Veilhan's sculpture on the forecourt of the Gare de Lille-Flandres Station (northern France).

Pomnik Nelsona Mandeli w Howick (RPA). Projekt południowoafrykańskiego artysty Marca Cianfanellego składa się z 50 stalowych prętów i stoi w miejscu, w którym w 1962 r. Mandela został aresztowany.

The monument of Nelson Mandela in Howick, South Africa. The project of South African artist Marco Cianfanelli consists of 50 steel vertical bars and stands at the site of Mandela's arrest (1962).

Amerykański artysta pochodzenia bułgarskiego Christo stworzył w 2016 r. tymczasową 3-kilometrową ścieżkę wyłożoną żółtą tkaniną na powierzchni włoskiego jeziora Iseo.

American artist of Bulgarian origin Christo created in 2016 a temporary 3 km path lined with yellow cloth on the surface Lake Iseo in Italy.

Zaprojektowany przez duńsko-islandzkiego artystę Olafura Eliassona nietypowy The Circle Bridge dla pieszych w Kopenhadze rozciąga się wzdłuż południowego ujścia kanału Christianshavn. Został otwarty 22 sierpnia 2015 r., ma długość 40 m.

Designed by Danish-Icelandic artist Olafur Eliasson, the unusual Circle Bridge for pedestrians in Copenhagen spans the southern mouth of the Christianshavn Canal. It opened on August 22, 2015 and is 40 m long.

Szwajcarski artysta Felice Varini postanowił nieco „ożywić" francuską fortyfikację Carcassonne. W 2018 r. (czasowo) umieścił na niej aluminiowe okręgi symbolizujące fale czasu i przestrzeni.

Swiss artist Felice Varini decided to "revive" the fortification in the historic City of Carcassonne. In 2018, he temporarily placed on it aluminum circles symbolizing waves of time and space.

Ruchome wydmy stworzyła w 2018 r. kanadyjska firma projektowa NÓS. Instalacja rozciąga się obok MBAM, czyli Montrealskiego Muzeum Sztuk Pięknych.

Moving Dunes were created in 2018 by the Canadian design company NÓS. The installation is located next to MBAM, the Montreal Museum of Fine Arts.

© SHUTTERSTOCK.COM; ADOBE STOCK.COM

Dolina Pięciu Stawów Polskich – widok na Przedni Staw i Wielki Staw ze szlaku na Świstówkę.

Valley of the Five Polish Ponds - a view of Przedni Staw and Wielki Staw from the trail to Swistowka.

GÓRSKI KALEJDOSKOP

MOUNTAIN KALEIDOSCOPE

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

Nawet jeśli tegoroczne wakacje wciąż będą dalekie od normalności, to jedno jest pewne: ruszymy w polskie góry. Warto przypomnieć sobie również te mniej popularne, a może i trochę zapomniane miejsca.

This year's vacation might be far from normal, but we'll still be going to the Polish mountains. And let's not forget those off-the-beaten-track places, e.g. the Low Beskids. Poland really lucked out when it came to mountains. We're so spoilt for choice that it would be a shame not to do some serious trekking.

PL

TATRY: DOLINA PIĘCIU STAWÓW POLSKICH

Dlaczego podkreślamy polskość Pięciu Stawów? W sąsiednich Tatrach Słowackich również jest dolina z pięcioma stawami – trzeba było wprowadzić rozróżnienie na te polskie i te spiskie. Nasza dolina jest uważana za najpiękniejszą w całych Tatrach. I słusznie. Górskie jeziora mają urok, który trudno przebić. Pięć stawów leży na dużej, nawet jak na Tatry, wysokości: między 1625 a 1900 m n.p.m. To już zdecydowanie wysokogórski charakter, więc wybierając się tam, należy koniecznie sprawdzić pogodę i wziąć ubranie na każdą ewentualność. Wycieczka zimą polecana jest tylko doświadczonym turystom. Szlaki do Doliny wytyczono jeszcze w XIX w. i jest ich całkiem sporo. Szlak żółty prowadzi od Morskiego Oka, zielony – najłatwiejszy – Doliną Roztoki, czarny – z Koziego Wierchu, a niebieski – z przełęczy Zawrat. Odpocząć można w najwyżej położonym schronisku górskim w Polsce. Jego ciekawa kamienno-drewniana bryła harmonijnie wpisuje się w otoczenie Doliny Pięciu Stawów. Otwarte w 1954 r. oferuje nie tylko nocleg i jedzenie, ale i kursy lawinowe czy wypożyczenie sprzętu turystycznego.

Zbocza Doliny Pięciu Stawów Polskich pokrywa kosodrzewina i liczne rzadkie rośliny alpejskie, np. warzucha tatrzańska.

The slopes of the Valley of Five Polish Ponds are covered with mountain pine and numerous rare alpine plants, such as the Tatra scurvy-grass.

ENG

THE TATRAS: VALLEY OF FIVE POLISH PONDS

Why do we emphasize the fact that these are Polish Ponds? Because the neighbouring Slovak Tatras also have a valley with five ponds. Our valley is considered the most beautiful in the whole Tatras. And rightly so. These mountain lakes have a charm that is hard to beat. The five ponds lie at altitudes of 1625-1900 m asl, which is a substantial height even for the Tatras. This definitely gives them an alpine character, so you would be well advised to check the weather forecast and pack clothes for all conditions before setting out. The Tatras are only recommended for experienced trekkers in winter. The routes to the Valley were marked out in the 19th century and there are quite a few of them. The yellow trail leads from Morskie Oko, the green one - through the Roztoka Valley, the black one - from Kozi Wierch, and the blue one - from the Zawrat Pass. You can have a rest in the highest mountain shelter in Poland. This charming stone and wooden structure blends seamlessly into the surroundings. Opened in 1954, it offers not only accommodation and food, but gives courses on avalanches, and rents out tourist equipment.

Szczeliniec i Błędne Skały zbudowane są ze zwietrzałego piaskowca i kiedyś stanowiły dno morza.

Szczeliniec and Bledne Skaly are built of weathered sandstone and they once formed the seabed.

SUDETY: SZCZELINIEC WIELKI

Szczeliniec Wielki, czyli najwyższy szczyt Gór Stołowych, mimo niewielkiej wysokości jest miejscem zupełnie wyjątkowym. To prawdziwy skalny labirynt i kalejdoskop przedziwnych kształtów. Wiele formacji skalnych ma swoje nazwy: Ucho Igielne, Wielbłąd, Kwoka czy Koński Łeb. Najwyższym punktem Szczelińca jest formacja Tron Liczyrzepy, na którą można się wspiąć po stalowych schodach. Jak sama nazwa wskazuje, spotkamy tam też wąskie szczeliny – przez niektóre trzeba się przeciskać lub przechodzić na kolanach. To jedno z tych miejsc, w których zdjęcia robią się same. W wielu ciemnych i zimnych zakamarkach śnieg potrafi utrzymać się do lipca. Mimo niewielkiej wysokości bezwzględnej (niecały 1000 m n.p.m.) Szczeliniec wystaje ponad okolicę na tyle wyraźnie, że widoki z niego są niezapomniane i przy dobrej widoczności można dojrzeć Karkonosze i masyw Śnieżnika. Te okolice są turystycznie znane od XVIII w., a współcześnie doceniane przez filmowców. Kręcono tu m.in. sceny do dwóch części serii *Opowieści z Narnii*. 3,5-kilometrowy szlak z Karłowa na Szczeliniec nie jest więc wielkim turystycznym ani kondycyjnym wyzwaniem, ale jego przyrodnicze walory wszystko wynagradzają.

THE SUDETES: SZCZELINIEC WIELKI

Szczeliniec Wielki is a very special place. At less than 1000 m asl, it is not all that high, but it is still the highest peak of the Table Mountains. Szczeliniec is a veritable rock maze and a kaleidoscope of strange shapes. Many of these rock formations have their own names – Needle's Ear, Camel, Mother Hen, and Horse's Head. The highest point of Szczeliniec is the Tron Liczyrzepa formation, which can be climbed by steel stairs. There are also several narrow gaps to squeeze through. You even have to move on your knees for some of them. This is one of those places that cries out to be photographed. In the mountain's many dark and cold nooks and crannies, the snow can stick around until July. Szczeliniec towers over the area, offering unforgettable views. And when the weather is fine, you can see the Karkonosze Mountains and the Snieznik Massif. This area has been popular with tourists since the 18th century, and is now often used as a film location. For instance, scenes from two parts of "The Chronicles of Narnia" series were shot here. The 3.5-km trail from Karlow to Szczeliniec is not a great tourist or gruelling physical challenge, but its natural values more than make up for this.

Połoniny występują nie tylko w Bieszczadach, ale i w innych pasmach Karpat Wschodnich, np. na Ukrainie.

Mountain pastures can be found not only in the Bieszczady Mountains, but also in other ranges of the Eastern Carpathians, e.g. in Ukraine.

Rajdy konne z noclegami w schroniskach to popularny w Bieszczadach sposób poznawania okolicy.

Horse rides with accommodation in hostels are a popular way of getting to know the area of the Bieszczady Mountains.

Na ogromnym terenie Bieszczadzkiego Parku Narodowego żyje ok. 30 wilków. Wataha potrzebuje ok. 200 km² terenu.

About 30 wolves live in the huge area of the Bieszczady National Park. A wolf pack needs about 200 square km of land.

BIESZCZADY: PRZEZ POŁONINY

„Rzucić wszystko i wyjechać w Bieszczady" – to powiedzenie zostało ukute, kiedy w Bieszczadach można było rzeczywiście zniknąć. Kilkadziesiąt lat temu przyciągały wszystkich tych, którzy chcieli żyć z dala od miasta. Ta specyficzna atmosfera pozostała tu do dziś, bo wciąż przyroda gra w Bieszczadach pierwsze skrzypce. To nasze najdziksze góry, można tu spotkać wilki, niedźwiedzie i żubry. Unikalną cechą Bieszczad są połoniny – czyli łąki ponad granicą lasu. Ich powstanie zawdzięczamy zarówno przyrodzie, jak i człowiekowi od tysięcy lat wypasającemu owce na tych terenach. Zielone grzbiety Połoniny Wetlińskiej

THE BIESZCZADY: ACROSS MOUNTAIN PASTURES

The saying "Leave everything and go to the Bieszczady Mountains" was coined at a time when it was actually possible to "disappear" in the Bieszczady Mountains. Until a few decades ago, they attracted people wanting to get away from the city. Despite that, the area has retained its distinctive atmosphere. Mother nature definitely runs the show in the Bieszczady. These are our wildest mountains and you can come across wolves, bears and bison here. Mountain pastures, i.e. meadows above the treeline, are a unique feature of the Bieszczady. They owe their existence to both na-

i Caryńskiej można zdobyć w ciągu jednego dnia – będzie to jednak długa i wymagająca wycieczka (23 km, z sumą podejść prawie 1500 m). Taka pętla zaczyna się w Wetlinie, a kończy w Ustrzykach Górnych. Trasa wiedzie przez tereny Bieszczadzkiego Parku Narodowego, a wstęp do niego jest płatny. Warto pamiętać, że kultowe schronisko na Połoninie Wetlińskiej – tzw. Chatka Puchatka, będzie od tego sezonu nieczynne przez 2 lata – przechodzi właśnie gruntowną przebudowę.

KARKONOSZE: NA ŚNIEŻKĘ

Śnieżka to góra, którą określić można tylko przedrostkiem naj. Jest najwyższym szczytem Karkonoszy, całych Sudetów, Czech, województwa dolnośląskiego i Śląska w ogóle. Jej charakterystyczna piramida pokryta tzw. gołoborzem, czyli skalnym rumowiskiem, przyciąga turystów od setek lat. Jedno z pierwszych udokumentowanych wejść miało miejsce już w 1577 r. – na szczycie stanęło wówczas 12 mieszczan z pobliskiego Trutnova. Turyści z odleglejszych zakątków Europy zaczęli pojawiać się na Śnieżce w XVIII w. W roku 1900 na szczycie sprzedawano już 1,5 tys. pocztówek dziennie. Jest więc jasne, że wycieczka na Śnieżkę to nie pomysł dla lubiących samotność i odludne miejsca. Co nie znaczy, że nie zachwycimy się przyrodą i krajobrazami. Bazą wypadową jest bez wątpienia Karpacz – to stąd wiodą liczne szlaki, które

ture and humans, who have been grazing sheep here for thousands of years. The green ridges of Polonina Wetlinska and Carynska can be conquered in a single day, but it will involve a long and demanding 23 km hike and a total ascent of almost 1500 m. The loop begins in Wetlina, winds its way through the Bieszczady National Rark, and finishes up at Ustrzyki Gorne. Bear in mind, however, that admission to the park is not free. It is also worth remembering that the iconic "Pooh's Hut" hostel on Polonina Wetlinska will be closed for 2 years, beginning this season, for major renovations.

THE KARKONOSZE MOUNTAINS: UP SNIEZKA

Sniezka is a mountain that can only be described with superlatives. It is the highest peak of The Kakonosze, of the entire Sudetes, the Czech Republic, Lower Silesia Province and Silesia in general. It is conical in shape, and covered with stone run, or rock debris, and has been attracting tourists for hundreds of years. One of the first documented ascents took place in 1577 - 12 townspeople from the nearby town of Trutnov stood on the summit. Tourists from more distant corners of Europe started visiting Sniezka in the 18th century. By 1900, 1,500 postcards were sold here every day. So Sniezka is obviously not

Średnia dobowa temperatura na Śnieżce nawet w lipcu i sierpniu nie przekracza 10 stopni.

The average daily temperature on Sniezka Mountain, even in July and August, does not exceed 10 degrees.

Obserwacje meteorologiczne na Śnieżce prowadzi się już od 1824 r.

Meteorological observations on Sniezka have been carried out since 1824.

Najwyższy punkt Babiej Góry to Diablak – ma 1723 m n.p.m.

The highest point of Babia Gora is Diablak, 1723 m asl.

na 40 min przed szczytem spotykają się przy schronisku Dom Śląski. Na dotarcie na szczyt z Karpacza trzeba zarezerwować co najmniej 3 godz. w jedną stronę. Śnieżka słynie nie tylko z walorów górskich i przyrodniczych – na jej szczycie stoi jeden z najniezwyklejszych budynków w Polsce: złożone z trzech charakterystycznych „talerzy" Wysokogórskie Obserwatorium Meteorologiczne. Zaprojektowali je Witold Lipiński i Waldemar Wawrzyniak, wygrywając konkurs architektoniczny. Budowę ukończono w 1974 r., a rok temu wpisano je do rejestru zabytków.

BESKID ŻYWIECKI: BABIA GÓRA –KRÓLOWA NIEPOGÓD

We względnie łagodnym krajobrazie Beskidu Żywieckiego wyraźnie wystają dwa szczyty: rozległa kopa Pilska i nieco bardziej zaostrzona, masywna sylwetka Babiej Góry. Co ciekawe, to właśnie z Pilska jest jeden z najpiękniejszych widoków na Babią – i vice versa. Babia Góra jest drugim po Śnieżce najbardziej wybitnym szczytem Polski. Wybitność to po prostu wysokość szczytu względem otoczenia, czyli właśnie owo „wystawanie". To też najwyższa poza Tatrami góra w kraju. 1775 m n.p.m. to całkiem sporo, więc Babia, choć łatwa techniczne, wymaga przygotowania i w żadnym wypadku nie należy jej lekceważyć. Jej wyższe partie słyną ze zmiennej, wietrznej i kapryśnej pogody, która potrafi się zmienić w ciągu paru minut. Wariantów zdobycia Babiej Góry jest wiele, większość szlaków zaczyna się na Przełęczy Krowiarki przy drodze nr 957. Na taką wycieczkę trzeba przeznaczyć co najmniej 5 godz. To tereny Babiogórskiego Parku Narodowego, więc wstęp na szlaki będzie nas kosztował 6 zł.

the place to be if you like solitude and seclusion. You are, however, guaranteed to be impressed by the nature and the views. Karpacz is undoubtedly the best starting point. Numerous trails, which meet at the Dom Slaski shelter (approx. 40 minutes before the summit), all begin here. And you will need to give yourself 3 hours to get to the summit from Karpacz. Sniezka is not only famous for its natural beauty. The High Mountain Meteorological Observatory is situated on the summit. Composed of three distinctive discs, it is one of the most unusual buildings in Poland. It was designed by Witold Lipiński and Waldemar Wawrzyniak, and won an architectural competition. The construction was completed in 1974, and was entered in the Registry of Objects of Cultural Heritage last year.

Babia Góra jest drugim po Śnieżce najbardziej wybitnym szczytem Polski. Wybitność to po prostu wysokość szczytu względem otoczenia.

Babia Gora is the second most prominent peak in Poland after Sniezka. Prominence is simply the height of the peak in relation to its surroundings.

THE ZYWIEC BESKIDS: BABIA GORA – THE QUEEN OF BAD WEATHER

Two peaks stand out in the relatively mild landscape of the Zywiec Beskids - the vast Pilsko mound and the massive but slightly more pointed Babia Gora. Interestingly, Pilsko offers one of the most beautiful views of Babia - and vice versa. Babia Gora is the second most prominent peak in Poland after Sniezka. Prominence is simply the height of the peak in relation to its surroundings. It is also the highest mountain in the country, outside of the Tatra Mountains. 1775 m asl is quite a lot, so Babia, although technically easy, requires preparation and should by no means be underestimated. Its upper parts are famous for changeable, windy and capricious weather. There are many trails up Babia Gora. Most of them start at the Krowiarki Pass at Road No. 957. The trip will take at least 5 hours. The trails traverse the Babia Gora National Park, and admission will set you back 6 PLN.

Olchowiec niedaleko Dukli to typowa połemkowska wieś w Beskidzie Niskim.

Olchowiec near Dukla is a typical post-Lemko village in the Low Beskids.

BESKID NISKI: MAGICZNA KRAINA

Przez długie lata Beskid Niski był na samym końcu zainteresowań większości górskich wędrowców. Znali go i doceniali nieliczni, był krainą magiczną, tajemniczą i pustą. I taki trochę pozostał do dziś. Z dziką przyrodą i pięknymi krajobrazami współistnieją tu pozostałości po wysiedlonych z tych stron Łemkach, które niektórych fascynują, innych smucą. Wyludnione doliny Beskidu Niskiego kiedyś tętniły życiem – dziś pozostały tu m.in. drewniane cerkwie, niektóre wpisano na listę UNESCO. W Beskidzie Niskim trudno polecić jeden konkretny szlak, teren ten jest idealny na spontaniczną włóczęgę. Punktami wypadowymi mogą być: Gorlice, Jasło, Krosno czy Dukla. Zabytkowe cerkwie w Kwiatoniu, Brunarach, Owczarach, Sękowej i Binarowej to zachodnia część regionu. Na południe od Jasła, aż do granicy ze Słowacją, rozciąga się najdziksza i najbardziej wyludniona jego część. W Beskidzie Niskim znajdziemy tylko dwa schroniska: na Magurze Małastowskiej i we wsi Bartne, oraz kilka mniejszych chat prowadzonych na przykład przez kluby studenckie. Ale noclegów w agroturystyce nie brakuje. ■

THE LOW BESKIDS: A MAGICAL LAND

For many years, few mountain hikers took much interest in the Low Beskids. They were only known to and appreciated by a select few. But this was, and pretty much still is, a magical, mysterious and empty land. The untamed nature and beautiful landscapes are interspersed with the remnants of Lemko settlements. These traces of displaced people fascinate some and sadden others. The depopulated valleys of the Low Beskids were once bustling with life. The remains include wooden churches, some of which are UNESCO World Heritage sites. It is difficult to recommend any one trail here. Moreover, the area is perfect for spontaneous wandering. Good starting points include Gorlice, Jaslo, Krosno and Dukla. There are historic churches in the western part of the region – Kwiaton, Brunary, Owczary, Sekowa and Binarowa. South of Jaslo, the wildest and least populated part of the range stretches as far as the Slovakian border. There are only two hostels in the Low Beskids - one in Magura Malastowska and another in Bartne. There are, however, several smaller huts run by e.g. student clubs. But there is no shortage of accommodation in agritourism. ■

©ADOBE STOCK (8), ISTOCK (2), SHUTTERSTOCK

JBL
by HARMAN

pl.jbl.com

LIVE PRO+ TWS

Prawdziwie bezprzewodowe słuchawki dokanałowe z redukcją szumów

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

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

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

KREATYWNOŚĆ WYGRYWA

CREATIVITY WINS

tekst | by **AGNIESZKA MICHALAK**

Już jesienią będziemy mieli do czynienia z boomem eksportowym – mówi Arkadiusz Dewódzki z Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości.

"We're going to see an export boom already in autumn," says **Arkadiusz Dewódzki** from the Polish Agency for Enterprise Development.

010111
010110001
110011010
0010100111
00011101
00010
CONNECTION

ARKADIUSZ DEWÓDZKI

dyrektor Departamentu Internacjonalizacji Przedsiębiorstw w Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości. Mgr administracji z ponad 20-letnim doświadczeniem w zakresie realizacji i kontroli projektów współfinansowanych z funduszy strukturalnych i funduszy spójności Unii Europejskiej. Nadzoruje projekty małych i średnich przedsiębiorstw oraz Krajowych Klastrów Kluczowych w zakresie internacjonalizacji i działań proeksportowych, realizowane w ramach Programu Operacyjnego Inteligentny Rozwój oraz Programu Operacyjnego Polska Wschodnia.

director of the Department of Internationalization of Enterprises in the Polish Agency for Enterprise Development. Master of Administration with over 20 years of experience in the implementation and control of projects co-financed from the structural funds and cohesion funds of the European Union. He supervises projects of small and medium-sized enterprises and National Key Clusters in the field of internationalization and pro-export activities, implemented under the Smart Growth Operational Programmes: Smart Growth Eastern Poland.

PL **Rozmowę o polskim eksporcie zacznijmy od ubiegłorocznych statystyk. Z danych NBP wynika, że w październiku wartość eksportu towarów z Polski po raz pierwszy w historii przekroczyła 100 mld zł. Rekordowa okazała się też sprzedaż za granicę – prawie 23 mld euro, czyli wzrosła o 3,7 proc. w porównaniu z poprzednim rokiem. Nasza gospodarka nie odczuła pandemii?**

Po pierwsze, od jakiegoś czasu obserwujemy tendencję, że polskie firmy właśnie w eksporcie widzą szansę na rozwój i na niego stawiają, czasem dużo ryzykując. Patrząc na przytoczone przez panią dane, można rzeczywiście mówić o tym, że Polska nie tak bardzo, jakbyśmy się tego obawiali, ucierpiała gospodarczo podczas pandemii. Ale z wnioskami poczekajmy na tegoroczne dane.

W styczniu 2021 nasz eksport sięgnął 5,4 mld euro i jednocześnie okazał się o 3 proc. niższy niż przed rokiem.

To dane z jednego tylko miesiąca, nie są do końca miarodajne. Ponadto kolejne fale zamrożeń gospodarek mogą znacząco wpływać na obroty przedsiębiorstw.

Jednak wciąż polska gospodarka nieźle radzi sobie w pandemii.

Powodów takiego stanu rzeczy jest kilka: polskich przedsiębiorców cechuje kreatywność, umiejętność odnalezienia się w trudnych sytuacjach i innowacyjność. Te wnioski czerpiemy z konkursów, które organizowaliśmy i organizujemy, oraz widzimy, śledząc realizowane umowy przez nas umowy. W ubiegłym roku podpisaliśmy ponad 1 tys. nowych umów z przedsiębiorcami, którzy realizują działania eksportowe. W pandemii projekty, które wspieramy (a których celem jest osiągnięcie pewnego poziomu eksportu), bynajmniej nie wygasły. Polscy przedsiębiorcy robili wszystko, by je ratować, zgłaszali do nas zmiany, aneksowali, by utrzymać szanse na osiągnięcie wskaźników eksportowych. Zaledwie 5 proc. polskich przedsiębiorców zawiesiło swoje projekty na czas pandemii.

Czyli wy jako PARP musieliście stać się bardziej elastyczni?

Oczywiście! Sytuacja pandemiczna wymusiła na nas szereg działań dostosowawczych i organizacyjnych, także proceduralnych. Umowy podpisujemy w formie elektronicznej, wykorzystując m.in. podpis kwalifikowany, także spotkania z przedsiębiorcami przeniosły się do sfery wirtualnej. Zauważalne jest też, że orga-

ENG **I'd like to open this conversation on Polish exports by talking about last year's statistics. The NBP data shows that in October the value of Polish exports exceeded 100 billion PLN for the first time in history. Not only that but sales abroad came in at just under EUR 23 billion. This was 3.7 percent. higher than the previous year and also set a new record. Wasn't our economy affected by the pandemic?**

For some time now, we've been observing a tendency for Polish companies to seek out opportunities to expand their exports. They stake a lot on this, and the risks can be enormous. As for the figures you've quoted, the pandemic hasn't hit the Polish economy as hard as we feared it would. But we're waiting to

W PARP, w ramach programu Go to Brand, wspieramy 12 kluczowych branż polskiej gospodarki, m.in. ICT, przemysł meblarski, jachty i łodzie czy transport lotniczy.

At PARP, as part of the Go to Brand program, we support 12 key sectors of the Polish economy, including ICT, furniture industry, yachts and boats and air transport.

see this year's data before we come to any conclusions.

In January 2021, our exports were worth EUR 5.4 billion, which was 3.0% lower than last year.

We're talking about the data for one month, so I wouldn't read too much into it. Moreover, successive waves of shutting down whole sectors of the economy can have a significant impact on turnover.

However, the Polish economy is still doing well despite the pandemic, isn't it?

There are several reasons for this, but primarily, Polish businesses are creative and can handle innovation and difficult situations. We can draw this conclusion from the competitions we've been running and the contracts we've been tracking. Last year, we

nizowane przez nas konferencje czy spotkania w formie online przyciągają nowych zainteresowanych. Możemy spodziewać się więc, że jakaś hybrydowa forma działalności PARP pozostanie z nami na dłużej.

W jakie branże celują lub powinni dziś celować inwestorzy?

W PARP, w ramach programu Go to Brand, wspieramy 12 kluczowych branż polskiej gospodarki, które zostały wytypowane i wpisane w strategię odpowiedzialnego rozwoju oraz są konkurencyjne i innowacyjne. Są wśród nich m.in. ICT (szybko postępująca cyfryzacja wszystkich sektorów zdynamizowała jej rozwój), czyli branża, która nie ucierpiała w pandemii, także moda polska, przemysł meblarski, jachty i łodzie (jesteśmy największym eksporterem w całej Unii Europejskiej), żywność, budownictwo, maszyny i urządzenia, transport lotniczy, cywilny. I w tych branżach na pewno pokładamy spore nadzieje. Ponadto trzeba wziąć pod uwagę filary, na których Unia Europejska chce budować gospodarkę przyszłości, czyli m.in. Przemysł 4.0. To koncepcja – mówiąc najogólniej – opisująca złożony proces transformacji technologicznej i organizacyjnej przedsiębiorstw, który obejmuje integrację łańcucha wartości, wprowadzanie nowych modeli biznesowych oraz cyfryzację produktów i usług. Warto też wziąć pod uwagę założenia gospodarki obiegu zamkniętego.

...żeby odpady – jeżeli już powstaną – były traktowane jako surowce wtórne.

Właśnie tak. Wytwarzanie odpadów powinno być jak najbardziej zminimalizowane. Idea ta uwzględnia wszystkie etapy cyklu życia produktu, zaczynając od jego projektowania, poprzez produkcję, konsumpcję, zbieranie odpadów, aż do ich zagospodarowania. Mówimy zatem o odejściu od gospodarki linearnej, opierającej się na zasadzie „weź – wyprodukuj – zużyj – wyrzuć", w której odpady często traktowane są jako ostatni etap cyklu życia produktu. Z tymi filarami wiąże się też gospodarka nieemisyjna, tzw. zielona. I te kierunki powinien wziąć pod uwagę każdy przedsiębiorca – zarówno ten, który rozpoczyna działalność na rynku, jak i ten, który od dawna jest na rynku, ale chce być bardziej konkurencyjny.

Przyjrzyjmy się temu, gdzie inwestować. Znów powołam się na dane: wciąż głównym partnerem handlowym Polski pozostają Niemcy oraz kraje Unii Europejskiej. W styczniu 2021 r. nasz eksport do Niemiec sięgnął 5,4 mld euro. Co z innymi rynkami?

Przede wszystkim myśląc o inwestowaniu, warto nie myśleć tylko w kontekście konkretnego

signed over a thousand new contracts with businesses that carry out export activities. Nearly 2,500 projects have been implemented. During the pandemic, none of the projects we've been supporting (in order to achieve a certain level of exports) have been abandoned. Polish businesses have been doing everything possible to save them. They've reported changes to us and annexed them, so that they can keep their chances of maintaining their export ratios alive. Only 5 percent of businesses have put projects on hold.

Did the Polish Agency for Enterprise Development (PARP) have to become more flexible?

Of course. The pandemic has forced us to make a number of adjustments and implement new organizational and procedural measures. We now sign contracts using qualified electronic signatures. We also conduct meetings with businesspeople online. It is noticeable that the conferences and meetings we hold online are attracting new parties. We can expect that some hybrid form of the way PARP is currently operating will be around long term.

What industries are investors targeting or should be targeting?

At PARP, as part of our Go to Brand program, we support 12 key sectors of the Polish economy that have been included in our responsible development strategy, and which are competitive and innovative. These include ICT (the rapidly progressing digitization of every sector has sped up its development) - an industry that hasn't been affected by the pandemic - as well as fashion, furniture, yachts and boats (we are the largest exporter in the European Union), food, construction, machinery and equipment, and air transport, including civil aviation. And we've definitely pinned high hopes on these industries. On top of that, the pillars on which the European Union wants to build the economy of the future, i.e. Industry 4.0, have to be taken into account. Generally

„Polskich przedsiębiorców cechuje kreatywność, umiejętność odnalezienia się w trudnych sytuacjach i innowacyjność."

Polish businesses are creative and can handle innovation and difficult situations.

Nie ma wspierania przedsiębiorczości bez wspierania eksportu.
There's no support for business without support for exports.

rynku. Ale oczywiście, arena europejska – ze względu na ustandaryzowane procedury – wciąż się jeszcze nie wyczerpała i jest największym rynkiem, na który eksportujemy. Ponad 60 proc. polskiego eksportu jest kierowana właśnie tam. Ale firmy szukają też dywersyfikacji poza Europą. Nasz udział w innych rynkach z roku na rok wzrasta.

Rozumiem, że mówi pan o USA – eksport towarowy do Stanów Zjednoczonych wyniósł w pierwszym półroczu ubiegłego roku 3,5 mld euro, tj. o 2,3 proc. więcej niż w tym samym okresie przed rokiem.

Tendencja wzrostowa eksportu na ten rynek jest dość wyraźna. Zmienił się też bilans współpracy z Chinami – tam z kolei trochę mniej eksportuje-

speaking, this is a concept which describes a complex technological and organizational enterprise transformation. It includes integrating the value chain, introducing new business models, and digitizing products and services. It is also worth considering the principles of the circular economy.

… so that any waste that's generated can be recycled.

Exactly. As little waste as possible should be generated. This encompasses every stage of the product life cycle, starting from design, through production, consumption, to waste collection and management. We are therefore talking about moving away from a linear economy based on the "take - produce - use - dispose" principle, in which waste is often treated as the final stage of the life cycle. These pillars are also

Polscy informatycy, programiści i twórcy aplikacji są innowacyjni i tym samym konkurencyjni za oceanem.

Polish IT specialists, programmers, and application developers are innovative and thus highly sought after overseas.

©ADOBE STOCK (4), M.P.

my. Pozostałe rynki wciąż nie są na tyle wyraźnie przez nas eksplorowane, żebyśmy mogli wskazywać na jakieś znaczące tendencje. Zawsze powtarzam, że każdy przedsiębiorca powinien szukać rynku pod swój produkt, np. srebrne łańcuszki nie sprzedadzą się w Emiratach Arabskich, bo tam nie ma popytu na ozdoby z tego surowca – jest zbyt tani. Kluczowy jest research i badanie konkurencji na danym rynku. Poza tym warto pamiętać, że zmienia się front – Wielka Brytania będzie na nowo szukała partnerów. Warto też zainteresować się krajami skupionymi wokół Zatoki Perskiej, które właśnie teraz stawiają na dynamiczny rozwój. Zawsze jednak zalecam przedsiębiorcom, żeby nie zaniedbywali rynku, na którym są już obecni. Znacznie łatwiej utrzymać się na już oswojonym terenie, niż zdobyć nowy. Pandemia pokazała, że dywersyfikacja rynków i utrzymanie obecności na jak największej liczbie rynków jest bardzo ważne.

Jakimi polskimi branżami interesuje się rynek amerykański?

associated with a non-carbon, or "green", economy. And all businesspeople should take note of these directions - both those who are just starting out and those who have been operating for a long time, but who want to be more competitive.

We already know the what of investing. Now let's take a look at the where. To quote some more data, Germany and other EU countries are still Poland's main trading partners. In January 2021, our exports to Germany reached EUR 5.4 billion. What about other markets?

First of all, when thinking about investing, you should not limit yourself to a specific market. But of course, the European arena - due to standardized procedures - is still not exhausted and is the largest market to which we export. Over 60 percent of Polish exports are sent to other EU countries. But companies are also looking outside Europe. Their share in other markets is increasing year by year.

I understand that you're referring to the USA. Exports to the USA in the first half of last year amounted to EUR 3.5 billion – 2.3 percent more

Głównie usługami ITC – polscy informatycy, programiści, twórcy aplikacji są innowacyjni i tym samym konkurencyjni za oceanem. Stosunek ceny do jakości polskich usług determinuje naszą ekspansję.

A jak w pandemii zmienił się profil polskiego przedsiębiorcy?

Z całą pewnością pandemia przyspieszyła uruchomienie myślenia, że dziś nie tylko cena, ale także innowacyjność to cechy, którymi należy konkurować. Liczy się też pewność kontrahenta, czyli zaufanie. Polskie firmy są postrzegane jako bardzo wiarygodni partnerzy, dotrzymujący terminów dostaw i utrzymujący jakość towarów na stałym poziomie.

Nie mogę nie zapytać o prognozy na przyszłość dotyczące polskiego eksportu?

Nie ma wspierania przedsiębiorczości bez wspierania eksportu. Myślę, że już jesienią będziemy mieli do czynienia z boomem eksportowym. W PARP przygotowujemy się na niego także na poziomie operacyjnym. Wiele projektów zostało wstrzymanych lub było realizowanych w ograniczonym zakresie. Zatem jeśli możliwości zostaną uruchomione, projekty masowo ruszą na targi i misje gospodarcze. Według mnie wydarzeniem inicjującym ten boom może być Wystawa Expo 2020 Dubai. Oczywiście wzrostu eksportu nie zauważymy po miesiącu, ale w perspektywie połowy przyszłego roku efekt ożywienia powinien być już widoczny. Pamiętajmy, że eksport jest filarem PKB i niezależnie, jaki ma w nim udział, zawsze jest bardzo odczuwalny. Zwykle wynosi ponad 40 proc. Dziś polskie firmy, z którymi współpracujemy w programie Go to Brand odnoszą sukcesy międzynarodowe, otrzymują nagrody targowe, wyróżnienia, informacje o ich ofercie i sukcesach publikowane są w kluczowych wydawnictwach branżowych. Optymistycznie prognozuję, że sukcesów będzie coraz więcej. ■

W kontekście eksportu warto zainteresować się krajami skupionymi wokół Zatoki Perskiej, które właśnie teraz stawiają na dynamiczny rozwój.

In the context of exports, it is also worth taking an interest in the countries around the Persian Gulf, which are now focusing on expanding and speeding up their development.

than in the same period the year before.

The upward trend in exports to this market is quite pronounced. The balance of cooperation with China has also changed - here, we export a bit less. The remaining markets have still not been sufficiently explored for us to indicate any significant trends. I've always said that every business should look for a market for its products, e.g. silver chains will not sell in the United Arab Emirates, because there is no demand for this material there – it's too cheap. Researching and studying the competition in a given market is crucial. Moreover, it should be borne in mind that the front is changing - Britain will be looking for partners again. It is also worth taking an interest in the countries around the Persian Gulf, which are now focusing on expanding and speeding up their development. However, I always advise businesses not to neglect the markets they are already operating in. It's much easier to stay in an area that's already been "broken in" than to move into a new one. The pandemic has proven that it is very important to diversify your markets.

What Polish industries is the American market interested in?

Mainly ITC services - Polish IT specialists, programmers, and application developers are innovative and thus highly sought after overseas. The price-quality ratio of Polish services determines our expansion.

And how has the profile of the Polish entrepreneur changed during the pandemic?

The pandemic has definitely accelerated the thinking that competitiveness depends on innovativeness as well as price. Confidence – i.e. trust – in your business partner is also important. Polish companies are perceived as very reliable partners, who can meet delivery dates and maintain quality.

I can't help but ask about the prognosis for Polish exports?

There's no support for business without support for exports. I think we're going to see an export boom in autumn. We're preparing for this at the operational level at PARP. Many projects have been put on hold or only partially implemented. Once opportunities arise again, these projects are going to move to trade fairs and economic missions en masse. I can see this boom being triggered by the EXPO DUBAI 2020 Exhibition. Obviously, we won't notice any increase in exports after a month, but the effect on economic recovery should be visible by the middle of next year. Keep in mind that exports are a pillar of GDP and no matter what their share in it, it is always very noticeable. Usually it is over 40 percent. The Polish companies we work with in the Go to Brand program are successful internationally, receive awards at trade fairs, win industry awards, and information about their products and serves, along with their success, are published in key industry publications. I'm optimistic that there will be more and more successes. ■

PSZCZOŁA ZNACZY ŻYCIE

THE BEE MEANS LIFE

tekst | by MONIKA KARVÁZY

Zapylają jedną trzecią roślin, które są naszym pożywieniem: od jabłek i kabaczków po kaszę gryczaną i kawę. Tymczasem populacja pszczół maleje w zatrważającym tempie. A ich praca jest niezbędna nie tylko dla zachowania równowagi ekosystemów.

Bees pollinate one third of the plants that we eat – from apples and squash to buckwheat and coffee – but the bee population is declining at an alarming rate. And bees are not only indispensable for maintaining the balance of ecosystems.

PL

Każdej wiosny, gdy w chińskim Syczuanie (powiat Hanyuan) rozkwitają pąki drzew owocowych, tamtejsi rolnicy chwytają za pędzle, by kwiaty zapylać… ręcznie. Kiedyś robiły to pszczoły, ale od połowy lat 80. pszczół tam po prostu nie ma... Taka perspektywa zagraża również wielu innym miejscom na świecie.

Według Organizacji ds. Wyżywienia i Rolnictwa ONZ (FAO) 90 proc. żywności całego świata zawdzięczamy zaledwie stu gatunkom roślin uprawnych, a 75 proc. z nich zapylają wyłącznie pszczoły. Dzięki tym owadom mamy aż 4 tys. odmian warzyw. Według danych IPBES (Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services) z 2019 r. globalną wartość zapylania szacuje się na 235 mld dol., tymczasem w niektórych badaniach ONZ mówi się nawet o pół trylionie dolarów.

Rośliny to jednak zalewie część korzyści. Do listy zasług musimy dopisać również produkty odzwierzęce (mięso, mleko, nabiał), bo przecież zwierzęta hodowlane karmimy roślinami zapylanymi przez pszczoły. Jeśli zatem te zniknęłyby z naszego życia, pożywienie człowieka zostałoby ograniczone do zbóż i kukurydzy. Wyobraźmy sobie świat bez migdałów, jabłek i pachnących kwiatów… Brzmi groźnie, prawda?

POD KORONAMI DRZEW

Wspólna historia ludzi i pszczół sięga czasów prehistorycznych. Co ciekawe, w Hiszpanii odnaleziono malowidło naskalne, na którym widnieje postać ludzka wybierająca z pszczelego gniazda miód do dzbana. Pochodzi ono z paleolitu schyłkowego i zostało wykonane najprawdopodobniej ok. 11 tys. lat temu. Zaś do pierwszego wspólnego spotkania pszczoły z człowiekiem doszło najpewniej przypadkowo. Owady zakładały gniazda w miejscach trudno dla ludzi dostępnych, czyli w dziuplach wysokich drzew, szczelinach skalnych. Zatem zdobycie miodu było bardzo trudne. Poznawszy smak i wartość złotego nektaru, człowiek zaczął jednak podglądać pszczoły, by ułatwić sobie do niego dostęp. W dużym skrócie można powiedzieć, że właśnie w ten sposób narodziło się bartnictwo. Na początku naturalne dziuple prawdopodobnie jedynie poszerzano, z czasem w drzewach zaczęto wycinać dla pszczół specjalne otwory, tzw. barcie, do których bartnik miał już wygodny dostęp.

ENG

Every spring, when the fruit trees are blooming in Hanyuan County, Sichuan Province, China, the orchardists pick up their brushes and start pollinating the flowers by hand. There was a time when this was done by bees, but there haven't been any in these parts since the mid-1980s. And the rest of the world could well be facing the same grim prospect. According to the Food and Agriculture Organization of the United Nations, we owe 90 percent of the world's food to as few as 100 species of arable crops of which 75 percent are pollinated exclusively by bees. Thanks to these insects, we have as many as 4,000 varieties of vegetables. According to the 2019 data collected by Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services, the global value of pollination is 235 billion USD, while some UN studies even mention half a trillion USD.

However, plant life is only one of the benefits we derive from bees. To that we have to add animal products (meat, milk, dairy products), as farm animals are fed with plants pollinated by bees. So, without bees, human food would be limited to grains and corn. Imagine a world without almonds, apples and fragrant flowers. Sounds scary, doesn't it?

Widok pasieki na dachu biurowca, hotelu czy galerii handlowej jest już powszechny. Pszczoły doskonale czują się w wielkich miastach. Nie przeszkadza im hałas ani zanieczyszczenia. W dodatku korzystają z bogatego menu, jakie serwuje im zieleń miejska.

The sight of an apiary on the roof of an office building, hotel or shopping mall is already common. Bees are doing great in big cities. They aren't bothered by noise or pollution. In addition, they take advantage of the rich menu offered by the city greenery.

UNDER THE TREE CROWNS

The common history of humans and bees dates back to the prehistoric times. Interestingly, a rock painting was found in Spain, in which there is a human figure picking honey from a bee nest. It comes from the late Palaeolithic and was probably made around 11 thousand years ago. The first encounter was probably fortuitous, as bees made their hives in inaccessible places, e.g. in the hollows of tall trees and rock crevices, which obviously made honey difficult to obtain. Once they had tasted this golden nectar, however, humans began to observe bees in order to facilitate access to it. And so tree beekeeping was born. This probably only involved widening natural hollows to start with. Over time, special holes were cut into trees to create "wild beehives" that beekeepers could easily reach. Tree beekeeping mainly developed in the heavily forested areas of Central and Eastern Europe. The first mention of this topic can be found in a 9th-century account by Ibrahim Ibn Jacob, an Arab merchant and traveller who describes the country of Mieszko I as "flowing with milk and honey". The abundance of bees and honey in

Pszczelarze oznaczają kolorową kropką pszczołę matkę, by łatwo było ją odnaleźć. Każdy rok ma swój kolor. 2021 jest biały, w kolejnych latach będzie kolor żółty, czerwony, zielony, niebieski.

Beekeepers mark the mother bee with a colored dot to make it easy to locate. Each year has its own color. In 2021, it is white. In the following years it will be yellow, red, green and blue.

Pszczelarze są szczególnie narażeni na ataki pszczół. Od stuleci używają dymu, aby zmniejszyć ryzyko użądlenia. W obecności dymu robotnice napełniają swoje wola miodem i są mniej agresywne.

Beekeepers are particularly vulnerable to bee attacks. They have been using smoke for centuries to reduce the risk of being stung. In the presence of smoke, workers fill their honey stomachs with nectar and are less aggressive.

Bartnictwo rozwinęło się głównie na zalesionych terenach środkowej i wschodniej Europy. Pierwszą wzmiankę na ten temat znajdziemy w IX w. w relacji Ibrahima Ibn Jakuba, arabskiego kupca i podróżnika, który kraj Mieszka I określa „jako mlekiem i miodem płynący". Obfitość pszczół i miodu w państwie Piastów zachwalał także kronikarz Gall Anonim.

Z czasem bartnictwo stało silną gałęzią gospodarki, a za miód i wosk płacono jak za złoto. Schyłek tej formy użytkowania lasu zaczął się od XVII w., kiedy bartnicy zaczęli stopniowo tracić swoje prawa. Od końca wieku XVIII do głosu zaczęło dochodzić pszczelarstwo, które na długo odsunie tradycyjne bartnictwo w cień. Reaktywację dawnego rzemiosła przyniosły dopiero początki XXI w., kiedy na terenie nadleśnictwa w Spale zaczęły działać pierwsze od wieków barcie w polskich drzewach. Popularyzacji naturalnej metody chowu pszczół służy też aktywność w innych regionach Polski, np.

the Piast state was also praised by the chronicler Gallus Anonymus.

Tree beekeeping gradually became a mainstay of the economy, and honey and beeswax were worth their weight in gold. The decline of this form of forest use began in the 17th century, when honey hunters began to lose their rights. Apiculture (beekeeping as we know it), which started to gain in popularity at the end of the 18th century, put traditional tree-beekeeping in the shade for a long time. The dawn of the 21st century saw a return to tree beekeeping, when the first wild beehives in centuries were created in the Spala forest district. This natural method of beekeeping is also making a comeback in e.g. the Bialowieza Forest and the Augustowska Forest. More and more people want to bring back tree beekeeping, but the industry is still saddled with a lot of commercial regulations.

Puszczy Białowieskiej czy Augustowskiej. Osób, które chcą przywrócić chów pszczół w drzewach, przybywa, choć wciąż prawo gospodarcze pod tym względem wymaga wielu uregulowań.

KRÓLOWA I JEJ RÓJ

Według mitologii egipskiej pszczoły to łzy boga Ra. Owadami świętymi nazywa pszczoły także Koran. Wiele razy wspomina je Biblia, sławiąc ich trud i pracowitość; dla chrześcijan w średniowieczu żądło było symbolem słusznej kary. Co ciekawe, najstarszą zachowaną w bursztynie pszczołą jest robotnica znaleziona w New Jersey (USA). Jej wiek ocenia się na 80 mln lat.

Rodzina pszczela to struktura hierarchiczna, kastowa. Tworzą ją: królowa matka, robotnice i trutnie. W okresie maj–czerwiec może liczyć nawet 50 tys. owadów. Różnice między członkami rodziny widać niemal gołym okiem: matka

Trzmiele, bliscy kuzyni pszczoły miodnej, są często niedocenianymi owadami, choć ich znaczenie dla zachowania bioróżnorodności jest ogromne. Potrafią zapylać rośliny w niekorzystnych warunkach atmosferycznych, wprawiać kwiaty w wibracje i dotrzeć do takich, które omijają pszczoły.

Bumblebees, close cousins of the honey bee, are often underestimated insects, although their importance in maintaining biodiversity is enormous. They can pollinate plants in unfavorable weather conditions, make flowers vibrate and reach to those that are avoided by bees.

THE QUEEN AND HER BEE SWARM

According to Egyptian mythology, bees are the tears of the god Ra. The Koran also describes bees as sacred insects. The Bible mentions them many times, praising their hard work and diligence; for medieval Christians, the sting was a symbol of just punishment. Interestingly, the oldest bee preserved in amber is a worker bee found in New Jersey (USA). Its age is estimated at around 80 million years.

Bees live in hierarchical, caste structured colonies comprising a queen-mother, workers and drones. These can number as many as 50,000 insects in May and June. The different castes can almost be distinguished with the naked eye. The queen, workers and drones all have different anatomical structures suited to their respective tasks. The queen is obviously the most important member of the colony. Her task is to lay eggs. During the large and rapid expansion of the colony in spring, a young queen (i.e. a few days old) can lay up to 3,000 eggs per day. She is inseminated only once in her life and that act takes place high in the air. The pheromones she secretes lure the nearby drones, but only a small number of them (10–30) mate with her and die upon doing so. The queen returns to the hive with a seminal reservoir filled with sperm, which is released when she lays eggs.

URBAN BEES LIKE ROOFS

The first apiary under the clouds was founded in 2013 on the roof of the Hyatt Hotel (now the Regent Warsaw) by beekeeper Marek Barzyk. It was such a great idea that insects began to "inhabit" more buildings. Today, mini-apiaries can be found on the roofs of several Warsaw shopping centres,

Mobilna pasieka służy do przenoszenia pszczół,np. kiedy przekwitną kwiaty słonecznika, można ją przewieźć do kwitnących wrzosów.

A mobile apiary is used to carry bees, e.g. when sunflowers lose their blossom, bees can be transported to blooming heathers.

pszczela, pszczoły robotnice i trutnie różnią się budową anatomiczną, co determinuje wykonywanie przez nich zadań. Najważniejszą rolę w rodzinie pszczelej pełni oczywiście królowa. Jej życiowe zadanie polega na składaniu jaj. Wiosną, w okresie intensywnego rozwoju rodziny, młoda, kilkudniowa matka pszczela w ciągu doby może złożyć nawet 3 tys. jaj. Wcześniej musi zostać unasieniona. Akt ten odbywa się wysoko w powietrzu. Na swój lot godowy matka wylatuje tylko raz w życiu. Wydzielane przez nią feromony wabią okoliczne trutnie, ale tylko nieliczne z nich (10–30) biorą udział w akcie unasienienia królowej. Matka powraca do ula ze zbiorniczkiem nasiennym wypełnionym plemnikami, które uwalniane są w trakcie składania przez nią jaj. Trutnie, które kopulowały z matką, giną.

MIEJSKIE PSZCZOŁY LUBIĄ DACHY

Pierwszą w Warszawie pasiekę pod chmurami założył w 2013 r. na dachu hotelu Hyatt (dzisiaj Regent Warsaw) pszczelarz Marek Barzyk. Pomysł był na tyle trafiony, że owady zaczęły „zasiedlać" kolejne budynki. Dziś minipasieki znajdziemy m. in. na dachach galerii handlowych Wileńska, Mokotów, Arkadia, gdzie mieszka pięć pszczelich rodzin korzystających głównie z okolicznych ogród-

including Galeria Mokotow, Galeria Wilenska and Arkadia, which has five bee colonies whose workers mainly forage in the surrounding garden plots. You can also come across beehives in the Houses of Parliament, the Palace of Culture (in the lower part with the Studio Theatre), the Focus office building, the Grand Theatre, in Kepa Potocka Park, the Bielanski Cultural Centre, on the walls of a tenement building in Marszalkowska Street, and on the 27th floor of the Central Tower (formerly Orco Tower).

FASHION FOR RED MASON BEES

Red mason bees are solitary creatures. Although they live in colonies with thousands of individuals, they only nurture their own offspring. They build cells in reeds, cracks, and nests created especially for them ("nesting boxes"). Their cleverness in using crannies created by careless builders cannot be overestimated - they can turn any construction flaw to their advantage. They are perfect for people with no experience in bee-keeping. Breeding red mason bees is relatively easy and delivers many benefits. They pollinate flowering plants, which means fruit. For this reason, they are used commercially on a mass scale to pollinate agricultural and horticultural crops. Many owners of home gardens have also caught the beekeeping bug. I subscribe to this eco-trend myself, so I can heartily re-

ków działkowych. Ule spotkamy też na terenie sejmu, Pałacu Kultury (niższa część z Teatrem Studio), biurowcu Focus, Teatrze Wielkim, w parku Kępa Potocka, Bielańskim Ośrodku Kultury, na murach kamienicy przy Marszałkowskiej czy 27. piętrze wieżowca Central Tower (dawniej Orco Tower).

MODA NA MURARKI

Murarki to pszczoły samotnice. Wprawdzie mieszkają w koloniach liczących nawet kilka tysięcy osobników, ale każda z nich dba tylko o swoje potomstwo, zbieranie nektaru, składanie jaj. Komórki murują w trzcinach, szparkach i specjalnie stworzonych dla nich gniazdach, tzw. formatkach. Ich spryt w wykorzystaniu szczelin powstałych w wyniku budowlanego niedbalstwa jest nie do przecenienia: potrafią wykorzystać każdą tego typu niedoróbkę. To idealny zapylacz dla osób bez doświadczenia w hodowli pszczół. Chów murarek jest nieskomplikowany, za to lista korzyści – bardzo długa. Murarki w ogrodzie oznaczają gwarancję zapylania kwitnących roślin, a w konsekwencji – owoce. W takim celu na masową skalę wykorzystuje się je gospodarczo (zapylanie upraw rolniczych i ogrodniczych). Ale moda na murarki ogarnęła też właścicieli przydomowych ogród-

commend mason bees to anyone who has even a small garden or balcony.

HOW TO HELP BEES?

"The year 2020 not only marked the beginning of the pandemic. For many beekeepers, it was also the year when honey production plummeted", notes Dr. Piotr Semkiw from the Apiculture Department in Pulawy. The decline began with large losses after wintering. This was followed by extremely unfavourable weather conditions, which meant a significant decrease in honey production in many regions of the country. And even after the weather had become conducive to gathering honey, and flowering was plentiful, there was insufficient forage to meet the nutritional needs of bee colonies. There was almost no forage from acacia, linden or buckwheat. Only 12,700 tonnes of honey (5.4 less than in 2019 and approx. 9.6 thousand less than in 2018) were produced in Polish apiaries. This dire situation forces us to think about how we can help bees.

TO THE RESCUE OF THE TINY POLLINATORS

"One of the most important ways to counteract the decline in the number of pollinating insects is to provide them with suitable living conditions, i.e. freedom from hunger, disease and stress", explains Dr.

Tak wygląda plaster miodu w dziupli. Pszczoły najchętniej osiedlają się w sosnach. Dla drzewa takie zamieszkanie też ma zalety – procesy gnilne są wstrzymywane, bo wosk i propolis produkowane przez pszczoły mają efekt dezynfekujący.

This is what a honeycomb looks like in a hollow. Bees most often settle in pines. Such residents are also beneficial for the tree - they stop decaying processes because wax and propolis produced by bees have a disinfecting effect.

Miód, pierzga, propolis, wosk – o dobroczynnym wpływie w żywieniu, kosmetyce, leczeniu różnych dolegliwości słyszał chyba każdy z nas. Warto kupować te produkty bezpośrednio od sprawdzonych pszczelarzy.

Honey, pollen, propolis, wax - probably all of us have heard about their beneficial effects in nutrition, cosmetics and the treatment of various ailments. It is worth buying these products directly from proven beekeepers.

Nazwa ul wywodzi się z języka prasłowiańskiego i oznacza wydrążenie. Najstarsze, znane w Polsce ule były kłodowe, wydrążone w pniu drzewa.

The name 'hive' is derived from Proto-Slavic language and means 'hollow'. The oldest hives known in Poland were hollowed out in tree trunks.

ków: sama jestem przedstawicielką tego ekotrendu i rekomenduję murarki każdemu, kto ma nawet niewielki ogródek lub balkon.

JAK POMÓC PSZCZOŁOM

Rok 2020 to nie tylko początek pandemii COVID-19. Dla niejednego pszczelarza oznacza także spadek produkcji miodu – zauważa dr Piotr Semkiw z Zakładu Pszczelnictwa w Puławach. Na początku odnotowano duże straty po zimowaniu; potem doszły wyjątkowo niekorzystne warunki pogodowe, które w wielu regionach Polski oznaczały znaczące załamanie produkcji miodu. I nawet wówczas, gdy wydawało się, że pogoda sprzyja miodobraniu, a kwitnienie jest obfite, wziątek pszczeli był na tyle słaby, że nie starczył na zaspokojenie pokarmowych potrzeb rodzin. Zawiodły niemal całkowicie pożytki z akacji, lip czy gryki. W pasiekach krajowych wyprodukowano jedynie 12,7 tys. ton miodu (o 5,4 tys. ton mniej niż w roku 2019 i ok. 9,6 tys. ton mniej niż w roku 2018). Ten stan każe wyciągać wnioski i pytać, jak można pszczołom pomóc.

NA POMOC MAŁYM ZAPYLACZOM

Jednym z najważniejszych sposobów przeciwdziałania spadkowi liczebności owadów zapylających jest przede wszystkim zapewnienie im prawidłowych warunków życia, czyli wolności od głodu, chorób, stresu – tłumaczy dr hab. Krystyna Pohorecka, profesor instytutu PiWET i redaktor naczelna miesięcznika *Pszczelarstwo*. Kluczowa jest świadomość całego społeczeństwa, nie tylko pszczelarzy, że każdy z nas może mieć swój udział w ochronie zapylaczy.

Skala i znaczenie naszych zachowań jest różna – od wdrażania zasad zrównoważonego rolnictwa oraz prawidłowego stosowania środków ochrony roślin, poprzez ochronę naturalnych siedlisk dzikich zapylaczy (zadrzewień śródpolnych, miedz, nieużytków z roślinnością naturalną), ekstensywne użytkowanie łąk, zaprzestanie wypalania nieużytków, skończywszy na dbaniu o bioróżnorodność ogrodów czy sadzenie kwiatów w skrzynkach balkonowych.

Rolą pszczelarzy zaś jest dbałość o dobre warunki chowu pszczół miodnych, czyli odpowiednie dokarmianie, które niweluje niedobór pokarmu spowodowany pozyskiwaniem produktów pszczelich. Ponadto w dobie globalnej inwazji pasożyta zwanego dręczem pszczelim ważna wydaje się też odpowiednio wdrażana terapia chorób owadów.

Jednak podstawowym elementem strategii ochrony pszczół zapylających wciąż pozostaje edukacja społeczeństwa dotycząca funkcji, jaką te małe owady pełnią w ekosystemach naturalnych. – Np. szkoły mogłyby zakładać ogrody, o które dbaliby uczniowie. Trawniki wokół prywatnych domów mogłyby być kolorowe i wzbogacone dodatkowymi gatunkami kwitnących roślin. W ogródku warto wydzielić niewielką część nieużytkowanego terenu na uboczu, w której znajdą się spróchniałe drewno, liście i kamienie, dając naturalne schronienie dla pożytecznych przyjaciół – zachęca Pohorecka. Tymczasem co roku 8 sierpnia obchodzimy Wielki Dzień Pszczół. W całej Polsce organizowane są wydarzenia poświęcone owadom, np. sadzenie oraz sianie dla nich roślin. Może to dobry moment, by na naszym balkonie pojawiły się dodatkowe kwiaty? ■

Krystyna Pohorecka, a professor at the PiWET Institute and editor-in-chief of Beekeeping, a monthly magazine. It is crucial that everyone, not just beekeepers, is aware that we can all do something to help protect pollinators.

The scale and significance of our contribution can vary - from practising sustainable agriculture and using plant protection products correctly, through to protecting the natural habitats of wild pollinators (e.g. forest buffers in fields, balks, wastelands with natural vegetation), making extensive use of meadows, discontinuing the burning of wastelands, right down to caring for biodiversity and planting flowers in balcony boxes.

It is up to beekeepers to ensure favourable breeding conditions for honey bees, i.e. proper feeding, so as to eliminate food shortages caused by obtaining bee products. And with the ongoing global invasion of a parasitic mite that attacks and feeds on bees, we urgently need to devise and implement effective disease treatment for insects. However, educating the public on the function of these small insects in natural ecosystems remains an essential element of the strategy to protect them. "For example, schools could set up gardens that students would take care of. Lawns around private homes could be enriched with additional species of flowering plants. In the garden, it is worth setting aside small part of any unused areas containing rotten wood, leaves and stones as a natural shelter for these useful friends", says Dr. Pohorecka. Meanwhile, we celebrate Great Bee Day on August 8. Events devoted to these insects are organized throughout Poland, e.g. planting and seeding plants. Maybe it is high time that more flowers appeared on our balconies? ■

Najchętniej zasiedlanym przez murarki materiałem gniazdowym jest trzcina pospolita. W jednej rurce pracowita matka zamuruje w komórkach kilkanaście jajeczek zaopatrzonych w potężną dawkę pyłku kwiatowego.

Common reed is the nest material most willingly inhabited by red mason bees. In one stem, a hardworking mother will brick in cells a dozen or so eggs equipped with a generous amount of pollen.

W ogrodach i sprzedaży pojawiają się różne domki dla owadów. Trzeba pamiętać, by była w nich zamontowana porządna siatka, inaczej mogą się zamienić w karmniki dla ptaków.

Various insect houses appear in our gardens and in shops. You have to remember that they need to have a decent mesh installed, otherwise they may change into bird feeders.

© SHUTTERSTOCK (7), ADOBE STOCK (2)

NOWA ERA W KOKPICIE

A NEW ERA IN THE COCKPIT

tekst | by **JOANNA WIECZOREK**

Co to jest elektroniczna torba pilota i na czym polega jej przewaga nad papierową dokumentacją? O tym rozmawiamy z Katarzyną Gojny, kpt. samolotu typu Embraer 170/190 w PLL LOT.

What is an electronic pilot bag and what is its advantage over paper documentation? We are talking about it with **Katarzyna Gojny**, Captain of the Embraer 170/190 aircraft

PL

Jeszcze niedawno ciężkie segregatory z dokumentacją potrzebną do wykonania lotu były znakiem rozpoznawczym pilota liniowego. Dziś zastąpił je tablet Electronic Flight Bag (EFB), czyli elektroniczna torba pilota. Co oznacza ten technologiczny przełom?

Przede wszystkim zmianę w obszarze dystrybuowania dokumentacji nawigacyjno-operacyjnej dla załóg lotniczych. Zmieniła się forma, tzn. część dokumentacji jest przekazywana w formie elektronicznej za pomocą systemu EFB. Istnieją jego różne konfiguracje, m.in. EFB Stacjonarne i EFB Przenośne. W 2012 r. w Locie rozpoczęto proces wdrażania EFB Stacjonarnego na samolocie Boeing 787 Dreamliner. Następnie na pozostałych samolotach rozpoczęto wdrażanie EFB Przenośnego w postaci tabletów. To nie było takie łatwe, bo LOT posiada w swojej flocie samoloty różnego typu, tj. Bombardier DHC-8-Q400,

ENG

Until recently, heavy binders containing the flight operational documentation made airline pilots instantly recognisable. These have now given way to the Electronic Flight Bag (EFB) tablet. What does this technological breakthrough mean?

First of all, it has changed the way that navigation and operational documentation are distributed among flight crews. The form has changed, i.e. some documentation is transferred in electronic form via the EFB system. There are various system configurations available, including EFB Installed and EFB Portable. We started implementing the EFB Installed system on our Boeing 787 Dreamliners in 2012. The EFB Portable system in the form of tablets was then implemented on our remaining aircraft. The process was complex, because the LOT fleet has various types of aircraft, including the Bombardier DHC-8-Q400, the Embraer 170/190, the Boeing 737 and the Boeing 787, and the system had to be specially adapted for each of them.

Embraer 170/190, Boeing 737 i Boeing 787 Dreamliner. A każdy z nich musiał mieć odpowiednio dostosowany system.

Pewnie także piloci musieli przejść odpowiednie szkolenia?

Owszem. Poza tym dopiero po okresie certyfikacyjnym, zakończonym pozytywnym audytem Urzędu Lotnictwa Cywilnego, EFB Przenośne zostało dopuszczone do użytku operacyjnego. W ramach tego systemu piloci korzystają z aplikacji Flightman, w której mają dostęp do dokumentacji nawigacyjno-operacyjnej, i wypełniają różnego rodzaju raporty wyłącznie już dziś w formie elektronicznej.

Na zdj. od lewej: kpt. Katarzyna Gojny, rzecznik prasowy LOT Krzysztof Moczulski oraz autorka tekstu Joanna Wieczorek.

From the left: Cpt. Katarzyna Gojny, LOT press officer Krzysztof Moczulski and the author of the text, Joanna Wieczorek.

Tablet w kokpicie oznacza dostępność wszelkich map i dokumentacji nawigacyjno-operacyjnej w jednym miejscu.

The tablet in the cockpit means that all maps, as well as navigation and operational documentation are available in one place.

©ARCHIWUM PLL LOT (2), ADOBE STOCK, M.P.

Spora zmiana...

Oj tak, na przykład trochę się odchudziliśmy (*śmiech*). W kokpitach samolotów ubyło bowiem kilkadziesiąt kilogramów papierowej dokumentacji. Dzięki temu masa każdego samolotu została zmniejszona, co skutkuje oszczędnościami paliwa i emisji CO_2. Dlatego można powiedzieć, że nasza linia wpisuje się w ekologiczne trendy.

Powiedzmy coś więcej o EFB Przenośnym. Dlaczego ułatwia życie pilotom?

EFB to system, który pozwala na przechowywanie, aktualizację, dystrybucję, prezentację i/lub przetwarzanie danych. Każdy z pilotów posiada służbowy tablet. W kokpicie są one umieszczane w specjalnych uchwytach – kapitan ma do dyspozycji tablet po swojej lewej stronie, a pierwszy oficer po prawej stronie.

Już na etapie przygotowywania załogi do lotu tablet jest wykorzystywany do analizy do-

Surely the pilots had to be trained as well?

Yes, they did. Once the certification period was up, i.e. when we got the all clear from the Civil Aviation Authority, the EFB Portable system was approved for operational use. As part of EFB Portable, pilots use the Flightman application, which gives them access to navigational and operational documentation and allows them to complete various types of reports in electronic form only.

It's quite a change...

Yes, we've lost a bit of weight (laughs). Dozens of kilograms of paper documentation have disappeared from the cockpit. This saves fuel and cuts down on CO2 emissions. It also puts us in line with ecological trends.

Let's talk some more about EFB Portable. How does it make pilots' lives easier?

EFB is a system that allows data to be stored, updated, distributed, presented and/or processed. The

Kpt. Katarzyna Gojny i Pierwszy Oficer Krzysztof Snopko pokazujący tablet w kokpicie Embraer 170/190.

Capt. Katarzyna Gojny and First Officer Krzysztof Snopko show the tablet in the cockpit of the Embraer 170/190.

stępnych informacji o szczegółowym przebiegu rejsu...

Rzeczywiście, już w trakcie przygotowywania do lotu w tzw. briefing roomie, czyli pokoju przedstartowym, każdy pilot aktualizuje na tablecie dane o rejsie w aplikacji Jeppesen FliteDeck Pro. Czyta z niej też bieżącą i prognozowaną pogodę dla lotnisk, czyli METAR i TAF, oraz – co dla nas szczególnie istotne – różne warstwy pogody, m.in. zachmurzenie, turbulencje, oblodzenie, wyładowania i wiatry. W aplikacji dostępne są m.in. mapy trasowe, karty dolotowe i odlotowe, karty podejść i mapy lotniskowe zawierające drogi kołowania i oznaczenia stanowisk parkingowych. Co ważne, wszystkie niezbędne mapy są w jednym miejscu – aplikacja umożliwia też użytkownikowi utworzenie zakładek szybkiego dostępu. Zaletą jest też możliwość powiększania i przybliżania danego obszaru. Ponadto w aplikacji istnieje opcja pisania na mapach, która pozwala pilotowi na robienie notatek lub zaznaczenie istotnych informacji. W trakcie lotu można także szybko otworzyć dokumentację dotyczącą np. lotniska trasowego, co podczas korzystania z segregatora zawierającego kilkadziesiąt lotnisk w formie papierowej zajmowało sporo czasu.

System EFB ma także dodatkowe funkcje, m.in. piloci wypełniają w formie elektronicznej tzw. sprawozdanie z lotu. Co ono zawiera?

Głównie dane wszystkich członków załogi razem z ich funkcjami, które pełnią podczas lotu, rozkładowe i aktualne godziny startu i lądowania, znaki rejestracyjne samolotu i informacje o tzw. Flight Duty Period, czyli okresie pełnienia czynności lotniczych załogi. W tej aplikacji istnieje też opcja wypełnienia specjalnych raportów, które po dokonaniu synchronizacji tabletu trafiają od razu do wyznaczonych działów w firmie – takie rozwiązanie pozwala na szybsze dostarczenie wszelkich sprawozdań i ich bezzwłoczną analizę. Ponadto w aplikacji dostępna jest biblioteka, która stanowi podstawowe źródło dokumentacji operacyjnej.

Tablety służą też do komunikacji?

Pilot ma możliwość odbierania wiadomości firmowych i może uczestniczyć w wideokonferencjach. Jeśli chodzi o wykorzystywanie tabletu do celów warsztatowych, to piloci biorą udział w okresowych szkoleniach i właśnie poprzez specjalne platformy na tym przenośnym sprzęcie mają dostęp do prezentacji, materiałów i testów, które muszą zaliczyć pozytywnie. Reasumując, można zatem śmiało powiedzieć, że z punktu widzenia pilota i ergonomii pracy w kokpicie wdrożenie systemu EFB to krok milowy. ■

system provides flight crews with operational support or assistance during on-board tasks. Each captain has his/her own tablet. The tablets in the cockpit are placed in special mounts – the captain's tablet on the left and the first officer's on the right.

Even when the crew is preparing for the flight, the tablet is used to analyse the available information on the detailed course ...

That's right. Even in the "briefing room", i.e. the pre-take-off room, each pilot updates the flight data on the tablet in the Jeppesen FliteDeck Pro application. This application also provides pilots with the current and forecast weather for airports, i.e. METAR and TAF, and - what is particularly important for us - various weather layers, e.g. cloud cover, turbulence, icing, lightning and winds. The application also provides en route maps, Standard Arrival Routes charts and Standard Instrument Departures charts, approach charts, and airport charts, which include airport and taxi maps. The main thing is that all the necessary maps are in one place - the application allows the user to create quick access tabs. Another advantage is the ability to zoom in on a specific area. Not only that, but it has an option to write on the maps. This allows the pilot to make notes or mark important information. Documentation for e.g. an en route airport can also be quickly found and opened during the flight. This used to be quite time-consuming with binders full of hardcopy documents.

The EFB system also has additional functions. For instance, pilots now have to complete a "flight report". What's in it?

Mainly data on all the crew members along with their functions during the flight, scheduled and current times of take-off and landing, aircraft registration marks, and information on the Flight Duty Period, i.e. the period of aviation duties of the flight crew. There is also an option to fill in special reports, which, once the tablet gets synchronized, are immediately sent to designated departments in the company. This allows reports to be delivered faster and analysed immediately. The application additionally includes a library. This is the primary source of operational documentation.

Are tablets also used for communication?

The pilot can receive company messages and can participate in videoconferences. When it comes to using the tablet for workshop purposes, pilots take part in periodic training sessions, and this portable equipment has special platforms giving access to all the relevant presentations and materials, as well as all the tests they have to pass. To sum it all up, it can be safely said that from the point of view of a pilot and the ergonomics of the cockpit, the implementation of the EFB system has been a milestone. ■

NOWALIJKI

SPRING VEGETABLES

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

CHŁODNIK LITEWSKI
Lithuanian cold soup

Ta zimna zupa na bazie młodej botwiny to jeden z naszych narodowych przysmaków. Kiedyś robiona na zsiadłym mleku i kwaśnej śmietanie, dziś coraz częściej na kefirze lub jogurcie. Tradycyjny przepis dopełniają: ogórek, jajko na twardo i szyjki rakowe.

This cold beetroot soup is one of our national recipes. Once made with curdled milk and sour cream, today more and more often with kefir or yoghurt. The traditional recipe wouldn't be complete wthout cucumber, hard-boiled egg and crayfish.

Chociaż dziś możemy kupić produkty z każdego zakątka świata, na naszych stołach wciąż panuje sezonowość. Najlepiej widać ją wiosną.

Although today we can buy products from every corner of the world, seasonality still prevails on our tables. This is best seen in spring, when spring vegetables appear.

SZPARAGI Asparagus

Pojawiają się już w połowie kwietnia. Odmiana biała jest bardziej miękka i ma łagodniejszy smak wymagający odpowiedniego przyprawienia. Szparagi po polsku podaje się ze zrumienioną na maśle bułką tartą, ale można je podawać na dziesiątki sposobów. By pozbyć się najtwardszej części, wystarczy odłamać dolną partię łodygi.

They appear already in mid-April. The white variety is softer and has a milder flavour that requires appropriate seasoning. Polish asparagus is served with breadcrumbs browned in butter, but there are dozens of ways to serve them. To get rid of the hardest part, you simply need to break off the lower part of the stem.

BRATKI Pansies

Od lat ozdabiają nasze balkony i miasta, ale na długo zapomnieliśmy, że kwiaty bratków są jadalne. Ich aromatyczny, słodko-cierpki smak najlepiej sprawdzi się w sałatkach z dodatkiem owoców, ale można je też dodać np. do racuchów. Ponadto chyba nie ma bardziej kolorowego składnika kulinarnego.

They have been making our balconies and cities look pretty for years, but we have long forgotten that pansies are edible. Their aromatic, sweet-tart taste is best for salads with fruit, but you can also add them to e.g. pancakes. And I don't think you can find a more colorful ingredient.

Pomidor dotarł do Europy w XV w.

The tomato arrived in Europe in the fifteenth century.

SAŁATKA Z POMIDORÓW Tomato salad

Ilość dostępnych odmian pomidorów, różniących się kształtem, wielkością, kolorem i smakiem – idzie w setki. Najzwyklejsza sałatka z pomidorów nabiera nowego wymiaru, jeśli użyjemy do niej kilku odmian, np. bawolego serca, malinowych, daktylowych czy black cherry.

There are hundreds of available varieties of tomatoes, varying in shape, size, color and taste. The most ordinary tomato salad takes on a new dimension if we use several varieties, e.g. buffalo heart, raspberry, date or black cherry tomatoes.

MŁODA MARCHEW
Young carrots

Jest słodka, miękka i aromatyczna. Nie potrzebuje długiej obróbki. Najlepiej upiec ją w połówkach, z odrobiną oliwy, soku z cytryny, tymianku i skórki pomarańczowej. Niektórzy dodają miód – trzeba wtedy nieco bardziej pilnować, by karmelizacja nie zaszła zbyt daleko.

They're sweet, soft and aromatic. They don't need long heat processing. They're best baked in halves, with a little olive oil, lemon juice, thyme and orange peel. Some people add honey - then you have to be a little more careful so that the caramelization doesn't go too far.

MŁODA KAPUSTA
Young cabbage

Polakom kojarzy się z tradycyjnym przepisem: zasmażana z koperkiem. Ale młode kapusty – bo przecież i to warzywo ma wiele odmian – są świetne również na surowo, w sałatkach typu coleslaw. Poddusić można je również z innymi składnikami: marchewką, pomidorami, a nawet rodzynkami.

Poles associate it with the traditional recipe: fried with dill. But young cabbage, which is a vegetable that has many varieties, is also perfect raw or in coleslaw salads. You can also stew it with other ingredients such as carrots, tomatoes and even raisins.

SPRING ROLLS
Spring rolls

Wiosnę zawierają w nazwie, chociaż pochodzą z południowej Azji. Mają setki odmian w wielu krajach, a najpopularniejszy w Polsce przepis wietnamski zawiera krewetki, kolendrę, miętę, tajską bazylię, sałatę i drobny makaron ryżowy. Podawane z sosem na bazie sosu rybnego, soku z limonki i czosnku.

They contain spring in the name, although they come from South Asia. They have hundreds of varieties in many countries, and the most popular Vietnamese recipe in Poland includes shrimp, coriander, mint, Thai basil, lettuce and fine rice noodles. They're served with sauce made with fish sauce, lime juice and garlic.

MALINY Raspberries

Owoce malin w naszym klimacie mogą pojawić się już w maju – wszystko zależy od słońca. Zwykle wyprzedzają inne owoce i są dowodem, że ciepło zagościło już na dobre. Ich mocny smak i aromat sprawia, że najchętniej jemy je na surowo, ale można z nich zrobić całą plejadę słodkich dań, np. brytyjski trifle (na zdjęciu).

In our climate, raspberries may already appear in May - it all depends on the sunlight. Usually they are ahead of other fruits and are a proof that the warmth is here for good. Their strong flavour and aroma make us want to eat them raw, but you can use them to make a whole bunch of sweet dishes - e.g. British trifle (pictured).

Trifle składa się z ciasta biszkoptowego, galaretki, kremu custard i owoców.

Trifle consists of sponge cake, jelly, custard cream and fruit.

CZOSNEK NIEDŹWIEDZI
Wild garlic

Jego podłużne liście przypominające konwalie pojawiają się na samym początku wiosny i rosną aż do końca maja. Mają wyraźny, choć łagodniejszy od zwykłego czosnku „cebulowy" aromat doskonały do przyprawiania sosów, sałatek, kanapek i dressingów.

Its elongated leaves resembling the ones of the lily of the valley appear at the very beginning of spring and continue to grow until the end of May. They have a distinct, although milder "onion" aroma than the ordinary garlic, and are perfect for seasoning sauces, salads, sandwiches and dressings.

Czosnek niedźwiedzi w Polsce jest objęty częściową ochroną.

Wild garlic in Poland is under partial protection.

CARPACCIO Z MŁODYCH BURAKÓW
Beet carpaccio

Do tego dania najlepiej buraki upiec – zachowają wtedy więcej naturalnej słodyczy, a ich smak się skoncentruje. Świetnie będzie pasował do nich kozi ser i pieprzno-ostra rukola. Można je też podać tak samo jak carpaccio z wołowiny – z dodatkiem pieprzu, parmezanu i oliwy.

Baked beetroot is best for this dish - it retains more of its natural sweetness and flavour. Goat cheese and peppery-spicy arugula will go great with it. It can also be served in the same way as beef carpaccio - with pepper, parmesan and olive oil.

MŁODE ZIEMNIAKI
Young potatoes

Są tak zwarte, niemal chrupkie i słodkawe, że czasem żal podawać je jako dodatek. Okraszone masłem, solą i świeżo posiekanym koperkiem świetnie sprawdzają się z tradycyjnym polskim zsiadłym mlekiem lub innym wegetariańskim daniem, np. kotletem jajecznym.

They're so sweet and have such a dense texture, almost crunchy that sometimes it's a pity to serve them as an accompaniment to other dishes. Sprinkled with butter, salt and freshly chopped dill, they are perfect for traditional Polish sour milk or other vegetarian dishes, such as an egg cutlet.

TARTA Z WARZYWAMI Vegetable tart

Młode warzywa korzeniowe, np. marchewka, w połączeniu z cukinią, pocięte na wąskie plastry (najlepiej obieraczką do warzyw), mogą stanowić świetne nadzienie do tarty. Można dodać również bakłażan czy słodkie ziemniaki. Zblanszowane i ułożone na okrągło, na podpieczonym kruchym cieście, zalane mieszanką jajek i sera (np. gruyère) potrzebują już tylko ok. 40 min w piekarniku.

Young root vegetables, e.g. carrots, in combination with zucchini, cut into narrow slices (preferably with a vegetable peeler) can be a great filling for a tart. You can also add eggplant or sweet potatoes. Blanched and placed on baked shortbread, covered with a mixture of eggs and cheese (e.g. gruyere), they only need about 40 minutes in the oven.

ŚWIEŻY GROSZEK
Fresh green peas

Wcale nie tak łatwo go dostać, a szkoda. Świeży groszek jest chrupiący i słodki, nieporównanie lepszy od konserwowego. To jedyne warzywo strączkowe, które można jeść na surowo. Świetny do sałatek, zup, past kanapkowych.

It's not so easy too buy, which is a pity. Fresh peas are crispy and sweet, incomparably better than canned ones. It is the only legume that can be eaten raw. Perfect for salads, soups and sandwich spreads.

KWIATY CUKINII Zucchini flowers

Są duże, miękkie, o nieco miodowym, lecz roślinnym smaku. Włosi przyrządzają je na wiele sposobów: smażą w cieście, z różnymi nadzieniami, dodają do sałatek, risotta czy pizzy. Cukinia tworzy dwa rodzaje kwiatów: męskie i żeńskie. Smak mają taki sam, ale przy tych żeńskich czasem jest już maleńki, świeżo uformowany owoc.

They are large, soft, with a slightly honey-like but vegetable flavour. Italians prepare them in many ways: fried in batter or with various fillings; They add them to salads, risottos or pizza. Zucchini produces two types of flowers: male and female. The taste is the same, but with the female ones, sometimes there is a tiny, freshly formed fruit.

Tzatziki bywa sosem do mięsa, dodatkiem do pieczywa, a nawet chłodnikiem.

Tzatziki can be a meat sauce; It can be also served as an accompaniment to bread or even cold soups.

TZATZIKI
Tzatziki

Młode ogórki i czosnek świetnie sprawdzą się w tym użytecznym greckim sosie-dressingu. Tzatziki to połączenie świeżości ogórka, kwasowości jogurtu i ostrości czosnku. Doprawiony czasem jeszcze sokiem z cytryny lub octem oraz ziołami ma wiele zastosowań.

Young cucumbers and garlic are perfect for this very useful Greek dressing. Tzatziki is a combination of the freshness of a cucumber, the acidity of yogurt and the spiciness of garlic. Sometimes seasoned with lemon juice or vinegar and herbs, it has many uses. It can be a meat sauce or it can be served as an accompaniment to bread or cold soups.

KIEŁKI Sprouts

Wprawdzie warzywa mogą kiełkować w domowych warunkach cały rok, ale trudno o lepszy i zdrowszy roślinny symbol wiosny. W kuchniach Azji je się kiełki roślin strączkowych, np. fasoli mung czy adzuki. U nas popularne są: rzodkiewka, brokuł, lucerna, burak, szpinak, słonecznik, gorczyca. Są świeże, chrupkie, niektóre ostre – najlepiej sprawdzą się w sałatkach i kanapkach.

Although we can grow them all year round, it is difficult to find a better and healthier symbol of spring. In Asian cuisines, sprouts of legumes, such as mung or adzuki beans, are eaten most often. The most popular ones in Poiland are: radish, broccoli, alfalfa, beetroot, spinach, sunflower and mustard. They are fresh, crunchy, some are spicy - they are best suited for salads and sandwiches.

MINESTRONE
Minestrone

Wiosna może zamanifestować swoją obecność w każdym daniu – również w zupie. Włoskie minestrone, czyli zupa ze świeżych warzyw, tradycyjnie jest gęste i kaloryczne, dodaje się doń fasoli, ryżu lub makaronu, a nawet chleba. Ma jednak wiele odmian, a ich punktem wspólnym zawsze jest wielość użytych warzyw.

Spring can manifest itself in any dish - including soups. Italian minestrone, or soup made with fresh vegetables, is traditionally dense and caloric, with beans, rice or pasta, and even bread. It has many varieties, and their common feature is the multitude of vegetables used.

WIOSENNY TWAROŻEK
Spring cottage cheese

Dodatek nowalijek, np. rzodkiewek, ogórków, dymki czy świeżego groszku – przemienia pospolity twarożek w kompletne i ultrazdrowe danie.

The addition of spring vegetables - e.g. radishes, cucumbers, green onions or fresh peas - turns ordinary cottage cheese into a complete and ultra-healthy dish.

RZODKIEWKA
Radish

Najwcześniejsze wiosenne rzodkiewki są łagodniejsze niż te późne. Współczesne ich odmiany zresztą i tak straciły sporo ze swojej pierwotnej ostrości. Najlepiej jeść je na surowo, ale świetnie się nadają np. do zup. Również liście są jadalne i smaczne.

The earliest spring radishes are milder than the late ones. Contemporary varieties have lost much of their original sharpness anyway. It's best to eat them raw, but they are great for example for soups as well. Their leaves are also edible and tasty.

RABARBAR Rhubarb

Jest jedną z pierwszych nowalijek – pojawia się już w połowie kwietnia. Dietetycy zalecają, aby jeść tylko młody rabarbar, bo zawiera najmniej szkodliwych dla nerek szczawianów. Te kwaśne łodygi muszą być zrównoważone cukrem, więc rabarbar najlepiej sprawdza się w deserach i kompotach.

It is one of the first spring vegetables - it arrives in mid-April. Nutritionists recommend that you eat only young rhubarb because it contains the least amount of oxalate. Its sour stalks need to be balanced with sugar, so rhubarb works best in desserts and compotes.

Rabarbar osiąga aż do 1,5 m wysokości.

Rhubarb can reach up to 1.5 m in height.

©ADOBE STOCK (19), ISTOCK (2)

NOWALIJKI

SPRING VEGETABLES

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

CHŁODNIK LITEWSKI
Lithuanian cold soup

Ta zimna zupa na bazie młodej botwiny to jeden z naszych narodowych przysmaków. Kiedyś robiona na zsiadłym mleku i kwaśnej śmietanie, dziś coraz częściej na kefirze lub jogurcie. Tradycyjny przepis dopełniają: ogórek, jajko na twardo i szyjki rakowe.

This cold beetroot soup is one of our national recipes. Once made with curdled milk and sour cream, today more and more often with kefir or yoghurt. The traditional recipe wouldn't be complete wthout cucumber, hard-boiled egg and crayfish.

Chociaż dziś możemy kupić produkty z każdego zakątka świata, na naszych stołach wciąż panuje sezonowość. Najlepiej widać ją wiosną.

Although today we can buy products from every corner of the world, seasonality still prevails on our tables. This is best seen in spring, when spring vegetables appear.

SZPARAGI Asparagus

Pojawiają się już w połowie kwietnia. Odmiana biała jest bardziej miękka i ma łagodniejszy smak wymagający odpowiedniego przyprawienia. Szparagi po polsku podaje się ze zrumienioną na maśle bułką tartą, ale można je podawać na dziesiątki sposobów. By pozbyć się najtwardszej części, wystarczy odłamać dolną partię łodygi.

They appear already in mid-April. The white variety is softer and has a milder flavour that requires appropriate seasoning. Polish asparagus is served with breadcrumbs browned in butter, but there are dozens of ways to serve them. To get rid of the hardest part, you simply need to break off the lower part of the stem.

BRATKI Pansies

Od lat ozdabiają nasze balkony i miasta, ale na długo zapomnieliśmy, że kwiaty bratków są jadalne. Ich aromatyczny, słodko-cierpki smak najlepiej sprawdzi się w sałatkach z dodatkiem owoców, ale można je też dodać np. do racuchów. Ponadto chyba nie ma bardziej kolorowego składnika kulinarnego.

They have been making our balconies and cities look pretty for years, but we have long forgotten that pansies are edible. Their aromatic, sweet-tart taste is best for salads with fruit, but you can also add them to e.g. pancakes. And I don't think you can find a more colorful ingredient.

Pomidor dotarł do Europy w XV w.

The tomato arrived in Europe in the fifteenth century.

SAŁATKA Z POMIDORÓW Tomato salad

Ilość dostępnych odmian pomidorów, różniących się kształtem, wielkością, kolorem i smakiem – idzie w setki. Najzwyklejsza sałatka z pomidorów nabiera nowego wymiaru, jeśli użyjemy do niej kilku odmian, np. bawolego serca, malinowych, daktylowych czy black cherry.

There are hundreds of available varieties of tomatoes, varying in shape, size, color and taste. The most ordinary tomato salad takes on a new dimension if we use several varieties, e.g. buffalo heart, raspberry, date or black cherry tomatoes.

MŁODA KAPUSTA
Young cabbage

Polakom kojarzy się z tradycyjnym przepisem: zasmażana z koperkiem. Ale młode kapusty – bo przecież i to warzywo ma wiele odmian – są świetne również na surowo, w sałatkach typu coleslaw. Poddusić można je również z innymi składnikami: marchewką, pomidorami, a nawet rodzynkami.

Poles associate it with the traditional recipe: fried with dill. But young cabbage, which is a vegetable that has many varieties, is also perfect raw or in coleslaw salads. You can also stew it with other ingredients such as carrots, tomatoes and even raisins.

MŁODA MARCHEW Young carrots

Jest słodka, miękka i aromatyczna. Nie potrzebuje długiej obróbki. Najlepiej upiec ją w połówkach, z odrobiną oliwy, soku z cytryny, tymianku i skórki pomarańczowej. Niektórzy dodają miód – trzeba wtedy nieco bardziej pilnować, by karmelizacja nie zaszła zbyt daleko.

They're sweet, soft and aromatic. They don't need long heat processing. They're best baked in halves, with a little olive oil, lemon juice, thyme and orange peel. Some people add honey - then you have to be a little more careful so that the caramelization doesn't go too far.

SPRING ROLLS
Spring rolls

Wiosnę zawierają w nazwie, chociaż pochodzą z południowej Azji. Mają setki odmian w wielu krajach, a najpopularniejszy w Polsce przepis wietnamski zawiera krewetki, kolendrę, miętę, tajską bazylię, sałatę i drobny makaron ryżowy. Podawane z sosem na bazie sosu rybnego, soku z limonki i czosnku.

They contain spring in the name, although they come from South Asia. They have hundreds of varieties in many countries, and the most popular Vietnamese recipe in Poland includes shrimp, coriander, mint, Thai basil, lettuce and fine rice noodles. They're served with sauce made with fish sauce, lime juice and garlic.

Czosnek niedźwiedzi w Polsce jest objęty częściową ochroną.

Wild garlic in Poland is under partial protection.

CARPACCIO Z MŁODYCH BURAKÓW
Beet carpaccio

Do tego dania najlepiej buraki upiec – zachowają wtedy więcej naturalnej słodyczy, a ich smak się skoncentruje. Świetnie będzie pasował do nich kozi ser i pieprzno-ostra rukola. Można je też podać tak samo jak carpaccio z wołowiny – z dodatkiem pieprzu, parmezanu i oliwy.

Baked beetroot is best for this dish - it retains more of its natural sweetness and flavour. Goat cheese and peppery-spicy arugula will go great with it. It can also be served in the same way as beef carpaccio - with pepper, parmesan and olive oil.

CZOSNEK NIEDŹWIEDZI
Wild garlic

Jego podłużne liście przypominające konwalie pojawiają się na samym początku wiosny i rosną aż do końca maja. Mają wyraźny, choć łagodniejszy od zwykłego czosnku „cebulowy" aromat doskonały do przyprawiania sosów, sałatek, kanapek i dressingów.

Its elongated leaves resembling the ones of the lily of the valley appear at the very beginning of spring and continue to grow until the end of May. They have a distinct, although milder "onion" aroma than the ordinary garlic, and are perfect for seasoning sauces, salads, sandwiches and dressings.

MŁODE ZIEMNIAKI
Young potatoes

Są tak zwarte, niemal chrupkie i słodkawe, że czasem żal podawać je jako dodatek. Okraszone masłem, solą i świeżo posiekanym koperkiem świetnie sprawdzają się z tradycyjnym polskim zsiadłym mlekiem lub innym wegetariańskim daniem, np. kotletem jajecznym.

They're so sweet and have such a dense texture, almost crunchy that sometimes it's a pity to serve them as an accompaniment to other dishes. Sprinkled with butter, salt and freshly chopped dill, they are perfect for traditional Polish sour milk or other vegetarian dishes, such as an egg cutlet.

MALINY Raspberries

Owoce malin w naszym klimacie mogą pojawić się już w maju – wszystko zależy od słońca. Zwykle wyprzedzają inne owoce i są dowodem, że ciepło zagościło już na dobre. Ich mocny smak i aromat sprawia, że najchętniej jemy je na surowo, ale można z nich zrobić całą plejadę słodkich dań, np. brytyjski trifle (na zdjęciu).

In our climate, raspberries may already appear in May - it all depends on the sunlight. Usually they are ahead of other fruits and are a proof that the warmth is here for good. Their strong flavour and aroma make us want to eat them raw, but you can use them to make a whole bunch of sweet dishes - e.g. British trifle (pictured).

TARTA Z WARZYWAMI Vegetable tart

Młode warzywa korzeniowe, np. marchewka, w połączeniu z cukinią, pocięte na wąskie plastry (najlepiej obieraczką do warzyw), mogą stanowić świetne nadzienie do tarty. Można dodać również bakłażan czy słodkie ziemniaki. Zblanszowane i ułożone na okrągło, na podpieczonym kruchym cieście, zalane mieszanką jajek i sera (np. gruyère) potrzebują już tylko ok. 40 min w piekarniku.

Young root vegetables, e.g. carrots, in combination with zucchini, cut into narrow slices (preferably with a vegetable peeler) can be a great filling for a tart. You can also add eggplant or sweet potatoes. Blanched and placed on baked shortbread, covered with a mixture of eggs and cheese (e.g. gruyere), they only need about 40 minutes in the oven.

Trifle składa się z ciasta biszkoptowego, galaretki, kremu custard oraz owoców.

Trifle consists of sponge cake, jelly, custard cream and fruit.

MINESTRONE Minestrone

Wiosna może zamanifestować swoją obecność w każdym daniu – również w zupie. Włoskie minestrone, czyli zupa ze świeżych warzyw, tradycyjnie jest gęste i kaloryczne, dodaje się doń fasoli, ryżu lub makaronu, a nawet chleba. Ma jednak wiele odmian, a ich punktem wspólnym zawsze jest wielość użytych warzyw.

Spring can manifest itself in any dish - including soups. Italian minestrone, or soup made with fresh vegetables, is traditionally dense and caloric, with beans, rice or pasta, and even bread. I t has many varieties, and their common feature is the multitude of vegetables used.

RABARBAR Rhubarb

Jest jedną z pierwszych nowalijek – pojawia się już w połowie kwietnia. Dietetycy zalecają, aby jeść tylko młody rabarbar, bo zawiera najmniej szkodliwych dla nerek szczawianów. Te kwaśne łodygi muszą być zrównoważone cukrem, więc rabarbar najlepiej sprawdza się w deserach i kompotach.

It is one of the first spring vegetables - it arrives in mid-April. Nutritionists recommend that you eat only young rhubarb because it contains the least amount of oxalate. Its sour stalks need to be balanced with sugar, so rhubarb works best in desserts and compotes.

RZODKIEWKA Radish

Najwcześniejsze wiosenne rzodkiewki są łagodniejsze niż te późne. Współczesne ich odmiany zresztą i tak straciły sporo ze swojej pierwotnej ostrości. Najlepiej jeść je na surowo, ale świetnie się nadają np. do zup. Również liście są jadalne i smaczne.

The earliest spring radishes are milder than the late ones. Contemporary varieties have lost much of their original sharpness anyway. It's best to eat them raw, but they are great for example for soups as well. Their leaves are also edible and tasty.

Rabarbar może osiągnąć nawet do 1,5 m wysokości.

Rhubarb can reach up to 1.5 m in height.

©ADOBE STOCK (19), ISTOCK (2)

Tzatziki bywa sosem do mięsa, dodatkiem do pieczywa, a nawet chłodnikiem.

Tzatziki can be a meat sauce; It can be also served as an accompaniment to bread or even cold soups.

TZATZIKI
Tzatziki

Młode ogórki i czosnek świetnie sprawdzą się w tym użytecznym greckim sosie-dressingu. Tzatziki to połączenie świeżości ogórka, kwasowości jogurtu i ostrości czosnku. Doprawiony czasem jeszcze sokiem z cytryny lub octem oraz ziołami ma wiele zastosowań.

Young cucumbers and garlic are perfect for this very useful Greek dressing. Tzatziki is a combination of the freshness of a cucumber, the acidity of yogurt and the spiciness of garlic. Sometimes seasoned with lemon juice or vinegar and herbs, it has many uses. It can be a meat sauce or it can be served as an accompaniment to bread or cold soups.

WIOSENNY TWAROŻEK
Spring cottage cheese

Dodatek nowalijek, np. rzodkiewek, ogórków, dymki czy świeżego groszku – przemienia pospolity twarożek w kompletne i ultrazdrowe danie.

The addition of spring vegetables - e.g. radishes, cucumbers, green onions or fresh peas - turns ordinary cottage cheese into a complete and ultra-healthy dish.

KIEŁKI Sprouts

Wprawdzie warzywa mogą kiełkować w domowych warunkach cały rok, ale trudno o lepszy i zdrowszy roślinny symbol wiosny. W kuchniach Azji je się kiełki roślin strączkowych, np. fasoli mung czy adzuki. U nas popularne są: rzodkiewka, brokuł, lucerna, burak, szpinak, słonecznik, gorczyca. Są świeże, chrupkie, niektóre ostre – najlepiej sprawdzą się w sałatkach i kanapkach.

Although we can grow them all year round, it is difficult to find a better and healthier symbol of spring. In Asian cuisines, sprouts of legumes, such as mung or adzuki beans, are eaten most often. The most popular ones in Poiland are: radish, broccoli, alfalfa, beetroot, spinach, sunflower and mustard. They are fresh, crunchy, some are spicy - they are best suited for salads and sandwiches.

©ADOBE STOCK (19), ISTOCK (2)

KWIATY CUKINII Zucchini flowers

Są duże, miękkie, o nieco miodowym, lecz roślinnym smaku. Włosi przyrządzają je na wiele sposobów: smażą w cieście, z różnymi nadzieniami, dodają do sałatek, risotta czy pizzy. Cukinia tworzy dwa rodzaje kwiatów: męskie i żeńskie. Smak mają taki sam, ale przy tych żeńskich czasem jest już maleńki, świeżo uformowany owoc.

They are large, soft, with a slightly honey-like but vegetable flavour. Italians prepare them in many ways: fried in batter or with various fillings; They add them to salads, risottos or pizza. Zucchini produces two types of flowers: male and female. The taste is the same, but with the female ones, sometimes there is a tiny, freshly formed fruit.

ŚWIEŻY GROSZEK
Fresh green peas

Wcale nie tak łatwo go dostać, a szkoda. Świeży groszek jest chrupiący i słodki, nieporównanie lepszy od konserwowego. To jedyne warzywo strączkowe, które można jeść na surowo. Świetny do sałatek, zup, past kanapkowych.

It's not so easy too buy, which is a pity. Fresh peas are crispy and sweet, incomparably better than canned ones. It is the only legume that can be eaten raw. Perfect for salads, soups and sandwich spreads.

Srebrne kolczyki w kształcie ważki, Thomas Sabo, dostępne w sklepach Baltona Duty Free na Lotnisku Chopina lub na *sklep.baltona.pl*, 189 zł

Silver earings, dragonfly-shaped, available at Baltona Duty Free shops at Okęcie Airport or at *baltona.pl*, PLN 189

Plecak Bianco, Liu Jo, dostępny w sklepach Baltona Duty Free na Lotnisku Chopina lub na *sklep.baltona.pl*, 455 zł

Backpack Bianco, Liu Jo, available at Baltona Duty Free shops at Okęcie Airport or at *baltona.pl*, PLN 455

Okulary przeciwsłoneczne, Le Specs, 299 zł

Sunglasses, Le Specs, PLN 299

Słomiany kapelusz, Zign, 74 zł

Straw hat, Zign, PLN 74

PIKNIK MAJOWY

PICNIC IN MAY

Długi weekend na łonie natury? A może krótki wypad za miasto? Pogoda coraz bardziej sprzyja śmiałym planom. Podpowiadamy, co ze sobą zabrać.

A long weekend in nature? Or maybe a quick getaway outside the city? Weather is becoming more and more favourable to our bold plans. We advise you what to wear to feel comfortable and stylish at the same time.

Prosecco DOC Rosé ze szczepów glera i pinot nero, fermentowane wtórnie, ok. 50 zł

Prosecco DOC Rose from Glera and Pinot Nero strains , re-fermented, approx. PLN 50

Przenośny wodoodporny głośnik z powerbankiem, JBL Charge 5, 799 zł

Portable, waterproof speaker with a powerbank, JBL Charge 5, PLN 799

Jedwabna chusta z printami, Guess, dostępna w sklepach Baltona Duty Free na Lotnisku Chopina lub na *sklep.baltona.pl*, 219zł

Silk scarf with prints, Guess, available at Baltona Duty Free shops at Okęcie Airport or at *baltona.pl*, PLN 219

NATIONAL GEOGRAPHIC POLSKA

Spradź, jakie tajemnice snu odkryliśmy

Poznaj związki między snem a zdrowiem

Wypróbuj 10 sposobów na zasypianie

DARMOWA DOSTAWA DO DOMU!

Dostępny w salonach prasowych i na

kultowy.pl

www.national-geographic.pl natgeopl

WIOSENNE PORZĄDKI

SPRING CLEAN-UP

Po zimie chcemy wyglądać zdrowo i naturalnie. Z pomocą przychodzą nowoczesne kosmetyki i zabiegi w gabinetach medycyny estetycznej.

After winter, we want to look healthy and natural. Modern cosmetics and treatments come to the rescue in aesthetic medicine offices.

4

WYGŁADZENIE
Smoothing

Cleanance od Avene, pomaga zredukować niedoskonałości, wypryski i uporczywe przebarwienia, a także wspiera proces wygładzania skóry.

Cleanance by Avene helps reduce imperfecions, blemishes, and stubborn discoloration, and supports the skin smoothing process.

cena | price: PLN 83

1

MODELOWANIE
Sculpting

Lekkie, żelowe i delikatne serum Affinant Visage (Eisenberg) o intensywnym działaniu ujędrniającym. Dzięki zawartości wyciągu z kakaowca i kofeiny doskonale eliminuje kumulację tłuszczu. Glaucyna przeciwdziała wiotczeniu skóry i pomaga w uzyskaniu jędrności. Pozwoli odzyskać prawidłowo zarysowany owal twarzy

Lightweight, gel-like and delicate Affinant Visage serum from Eisenberg ensures intense firming effect. Thanks to cocoa extract and caffeine, it eliminates accumulated fat. Glaucine counteracts skin sagging and helps boost firmness. It will help you to regain a properly defined face oval

cena | price: PLN 419

2

OCZYSZCZENIE
Cleaning

Exfoliating Cleanser od ZO Skin Health to delikatny preparat myjący, który dokładnie usuwa zanieczyszczenia, nadmiar sebum oraz pozostałości makijażu, a przy tym nie narusza bariery ochronnej naskórka. Codzienne stosowanie pomaga złuszczać martwe komórki naskórka, odblokowując pory.

Exfoliating Cleanser from ZO Skin Health has a gentle cleansing formula that thoroughly removes impurities, excess sebum and makeup residues, and at the same time does not affect the protective barrier of the epidermis. Daily use helps to exfoliate dead skin cells by unclogging pores.

cena | price: PLN : 220 zł

3

REGENERACJA
Regeneration

Innowacyjny, aktywny krem do twarzy na dzień Double Skin & Revival od Pat&Rub to skuteczny produkt o działaniu rewitalizującym, wykorzystujący siłę korneoterapii. Zawarty w kremie naturalny Corneosticker DS tworzy tzw. molekularną drugą skórę, regeneruje i wygładza.

Innowacyjny, active Double Skin & Revival day cream from Pat&Rub is an effective product with revitalizing properties, which uses the power of corneotherapy. The natural Corneosticker DS contained in the cream creates the so-called molecular "second skin", regenerates and smoothes.

cena | price: PLN 159

5

NAWILŻANIE
Hydration

Tonizujący krem Rêve de Thé (Nuxe) jest intensywny dla ciała i łagodny dla zmysłów: łączy w sobie ekstrakty z zielonej herbaty i żyta. Orzeźwiająca konsystencja o chłodzących właściwościach zapewnia natychmiastowe uczucie ujędrnienia skóry, która staje się z dnia na dzień elastyczna.

The toning cream Rêve de thé from Nuxe is intense for the body and gentle on the senses: it combines green tea and rye extracts . The refreshing texture with cooling properties provides an immediate firming effect to the skin, which regains its elasticity day by day.

cena | price: PLN 167

6

LIFTINGOWANIE
Lifing

Yoskine Face-In-Shape to linia nowoczesnych, silnie liftingujących kosmetyków przeciwzmarszczkowych. Ten kofeinowy krem pod oczy i na powieki wygładza wszystkie typy zmarszczek i linii, także te najgłębsze i najbardziej utrwalone. Niweluje oznaki zmęczenia, stresu i niewyspania.

Yoskine Face-In-Shape is a line of modern, anti-wrinkle cosmetics with strong lifting properties. This eye and eyelid cream with caffeine smooths all types of wrinkles and lines, including the deepest and most permanent ones. It eliminates the signs of fatigue, stress and lack of sleep.

cena | price: PLN 129

7

UKOJENIE
Relief

Maseczka Sleeping Mask od Pause głęboko odżywia i nawilża skórę, a formuła z wysoko skoncentrowanymi składnikami aktywnymi przywraca naturalny blask i ukojenie. Dzięki kompleksowi Matrigenics 14G pobudza syntezę włókien kolagenowych, elastyny i kwasu hialuronowego, wypełnia i wygładza zmarszczki.

Sleeping Mask by Pause deeply nourishes and moisturizes the skin, and the formula with highly concentrated active ingredients restores its natural glow and relief. Thanks to the Matrigenics 14G complex, it stimulates the synthesis of collagen fibers, elastin and hyaluronic acid, fills and smoothes wrinkles.

cena | price: PLN 149

©M.P. / ISTOCK

DERMOPIELĘGNACJA

DERMO-CARE

↓ BEZ NAPIĘCIA
Without tension

Serum regenerujące strukturę skóry z ceramidami (1 proc.) i kompleksem peptydów (5 proc.). Zapewnia ochronę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, odmładza, napina i wzmacnia naczynka. Zapewnia sprężystość i odbudowę.

Regenerating serum with 1 percent. ceramides and a peptide complex (5%). It provides protection against harmful external factors, rejuvenates, tightens and strengthens capilaries. Provides resilience and reconstruction.

cena | price: PLN 199, 90, 30 ml

↓ PEŁNE ROZŚWIETLENIE
Full illumination

Specjalistyczne serum o wodnej formule na bazie 15-proc. czystej witaminy C, kwasu ferulowego, witaminy E i kwasu hialuronowego przyczynia się do kompleksowego działania antyoksydacyjnego i przeciwstarzeniowego.

A specialized serum with a water formula based on 15% pure vitamin C, ferulic acid, vitamin E and hyaluronic acid contributes to a comprehensive antioxidant and anti-aging effect.

cena | price: PLN 74.90, 30 ml

Oparte na wysokich stężeniach składników aktywnych kosmetyki polskiej marki BasicLab Dermocosmetics to bezpieczne i skuteczne formuły.

Based on high concentrations of active ingredients, the cosmetics of the Polish brand BasicLab Dermocosmetics are safe and effective formulas.

NAWILŻA, WYPEŁNIA
Moisturizes and fills →

Aktywne serum w postaci emulsji zawierającej neuropeptyd Snap-8, trehalozę, koenzym Q10, skwalan i dwie postaci kwasu hialuronowego. Zapewnia działanie nawilżające, odbudowujące barierę lipidową oraz wypełniające zmarszczki mimiczne.

Active serum in the form of a milk emulsion containing neuropeptide Snap-8, trehalose, coenzyme Q10, squalane and two forms of hyaluronic acid. It provides multidirectional moisturizing action, rebuilding the lipid barrier and filling mimic wrinkles.

cena | price: PLN 124.90, 30 ml

← LEKKA OCHRONA
Light protection

Dermatologiczny krem ochronny SPF50+ o lekkiej formule będzie idealny dla przesuszonej skóry. Dzięki zaawansowanej technologii fotostabilnych filtrów zapewnia maksymalną skuteczność i ochronę przeciwsłoneczną na wielu poziomach.

Dermatological protective cream SPF50 + with a light formula is perfect for dry skin. Thanks to the advanced technology of photostable filters, it provides maximum efficiency and sun protection on many levels.

cena | price: PLN 119, 50 ml

← NA DZIEŃ I NA NOC
For day and night

Regenerujące i ożywcze serum przeciwzmarszczkowe w formie lekkiego olejku z nowoczesną pochodną witaminy C, koenzymem Q10, naturalną wit. E, kwasem ferulowym i resweratrolem. Przywraca elastyczność skóry.

Regenerating and nourishing anti-wrinkle serum in the form of a light oil with a modern derivative of vitamin C, coenzyme Q10, natural vitamin E, ferulic acid and resveratrol. Restores skin elasticity.

cena | price: PLN 94.90, 30 ml

→
BEZ NIEDOSKONAŁOŚCI
Without imperfections

Ten peeling kwasowy przyczynia się do kompleksowego działania pobudzającego skórę do odnowy i regeneracji, głębokiego oczyszczenia porów oraz zniwelowania niedoskonałości i przebarwień.

This acid peeling contributes to a comprehensive action that stimulates the skin to renew and regenerate. It deeply cleans pores and helps get rid of imperfections and discoloration.

cena | price: PLN 124.90, 30 ml

NATURALNE JEST MODNE

NATURAL BEAUTY IN FASHION

tekst | by **LENA IWAŃSKA**

PL

Jak według Pana należy długofalowo zadbać o skórę?

Przede wszystkim w możliwie najbardziej naturalny sposób powinniśmy uruchomić mechanizmy naszego ciała do samoodbudowy kolagenu, bo to jego ilość i jakość odpowiadają za nasz młodzieńczy wygląd. Klinika Strzałkowski przygotowała autorskie programy takie jak letnia wersja uznanego i wielokrotnie nagradzanego zabiegu High-Tech Collagen Therapy. Jego formuła Summer składa się z aż czterech etapów i wymaga tylko dwóch wizyt w klinice. Szybka, bo 1–2 dniowa rekonwalescencja i długoterminowe efekty to kolejne plusy naszych rozwiązań. Dla zapewnienia maksymalnej wygody np. ostatni etap procesu High-Tech Collagen Therapy Summer odbywa się już w domowych warunkach i trwa tylko miesiąc. Są to bowiem indywidualnie dobrane nutricosmeceutyki i specjalistyczny krem, które swoim działaniem wspierają organizm w pobudzaniu produkcji kolagenu oraz zabezpieczają skórę przed działaniem negatywnych czynników zewnętrznych.

A co z sylwetką? Jak skutecznie wymodelować ją w klinice?

Większość z nas ma problem z pozbyciem się zbędnie zgromadzonego tłuszczyku, np. na brzuchu, udach, kolanach czy pod pośladkami. Są to miejsca, w których nie jesteśmy w stanie pozbyć się go dietą lub regularnymi ćwiczeniami, ponieważ za gromadzenie się go akurat tam odpowiadają procesy na stałe funkcjonujące w naszych organizmach. A nie każdy posiada przydomową siłownię. Dlatego w naszej klinice wdrożyliśmy autorski program Target Body, który bez problemu i w szybkim czasie radzi sobie z niepożądanym kształtem wybranych partii ciała.

Niektórzy wciąż boją się zabiegów z zakresu medycyny estetycznej. Co powiedziałby pan sceptykom?

Z takich zabiegów należy korzystać wyłącznie w rozsądny sposób. Dziś medycyna estetyczna daje mnóstwo możliwości. Jednak każda ingerencja powinna zawsze zostać dopasowana do indywidualnych potrzeb oraz aktualnego stanu skóry. Nie zawsze skorzystanie z medycyny estetycznej musi przynieść negatywnie czy nawet karykaturalne efekty. Jako lekarz jestem zwolennikiem zachowania naturalnego wyglądu, dlatego moje autorskie metody przynoszą efekty, z których moi pacjenci i pacjentki mogą, nazwijmy to „w sekrecie", chwalić się przed sobą przez długie lata. ■

Dziś medycyna estetyczna i doświadczenie lekarzy dają nam wiele możliwości. Ważne, żebyśmy ulepszali nasz wygląd świadomie i z umiarem, bo zmiany nie zawsze oznaczają poprawę wyglądu – wyjaśnia dr Franciszek Strzałkowski.

Today, aesthetic medicine and experience of doctors give us many opportunities. It is important that we improve our appearance consciously and in moderation, because changes do not always mean improvement in appearance - explains Dr Franciszek Strzałkowski.

www.klinikastrzałkowski.pl

ENG

How do you think we should take care of our skin in the long term?

First of all, we should activate the mechanisms of our body to self-rebuild collagen in the most natural way possible, because its quantity and quality are responsible for our youthful appearance. Klinika Strzałkowski has prepared its own programs such as the summer version of the renowned and award-winning High-Tech Collagen Therapy treatment - which consists of as many as four stages and requires only two visits to the clinic. Quick, 1-2 days recovery and long-term effects are other advantages of our solutions. For maximum convenience, for instance the last stage of the High-Tech Collagen Therapy Summer process takes place at home and lasts a month. These are individually selected nutricosmeceutics and a specialist cream that support the body in stimulating collagen production and protect the skin against negative external factors.

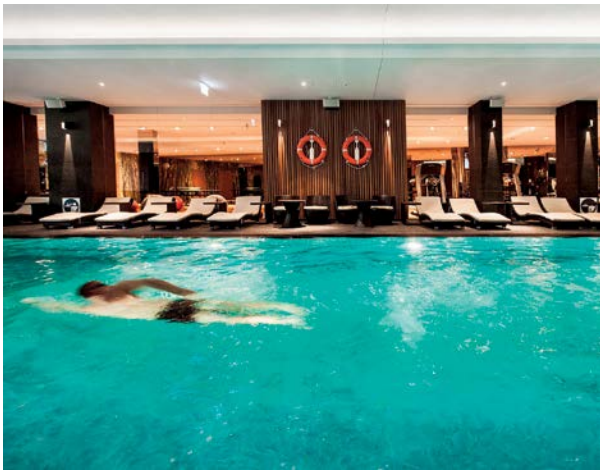
What about the body? How to effectively model it in the clinic?

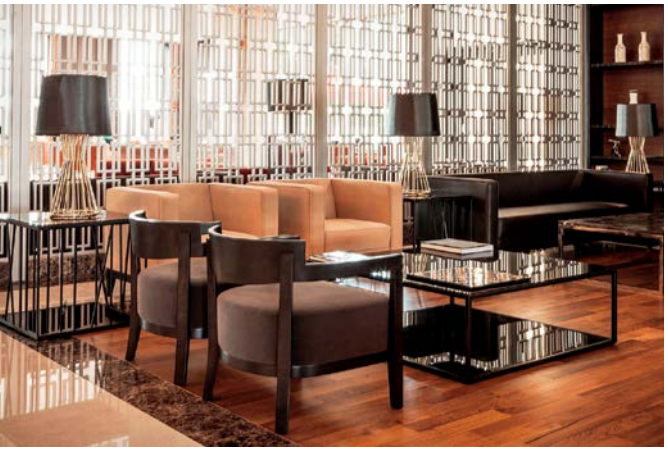
Most of us have a problem with getting rid of excess fat, e.g. on the stomach, thighs, knees or under the buttocks. These are places where we are not able to get rid of it with diet or regular exercise, because its accumulation in this area is regulated by processes that permanently function in our bodies. Not all of us have a home gym. That is why in our clinic we have implemented our own Target Body program, which easily and quickly copes with the undesirable shape of selected parts of the body.

Some people are afraid of aesthetic medicine treatments. What would you tell them?

Each and every one of us should use them wisely. Today, aesthetic medicine offers a lot of possibilities. They should always be adjusted to individual needs and the current condition of the skin. The use of aesthetic medicine does not always have to bring negative or comical effects. As a doctor, I am a supporter of maintaining natural appearance, which is why my methods bring results that my patients can brag about to each other "in secret" for many years - adds Dr Strzałkowski. ■

©CREDITS





PRESTIGE ZONE

POCZUJ SIĘ WYJĄTKOWO

Feel special

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

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

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

© M. P.

REWOLUCJA W ODMŁADZANIU

Revolution in rejuvenation

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

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

więcej | more: ***mrandmrsspa.pl***

LOT info

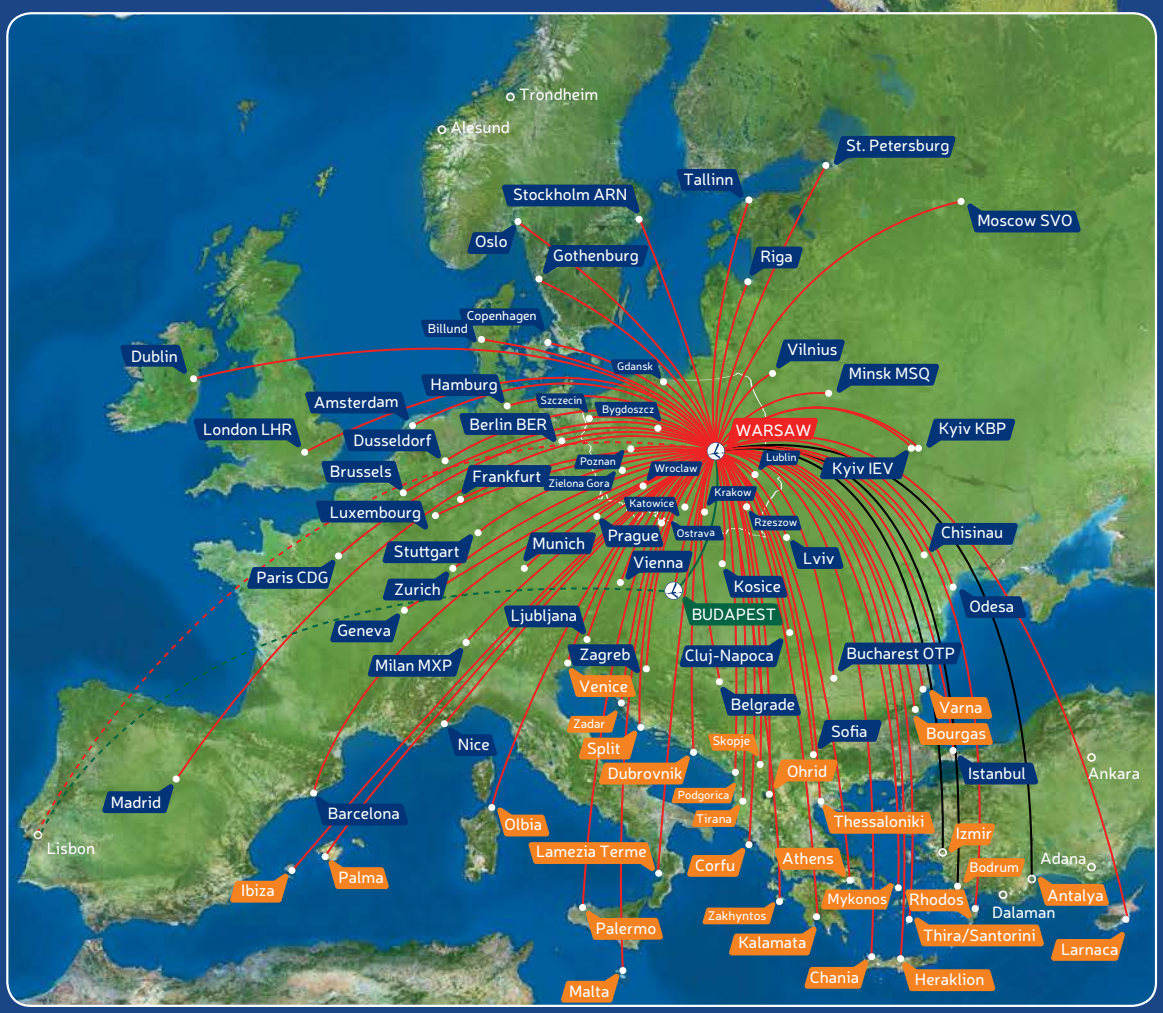
SIATKA POŁĄCZEŃ
ROUTE NETWORK **78**

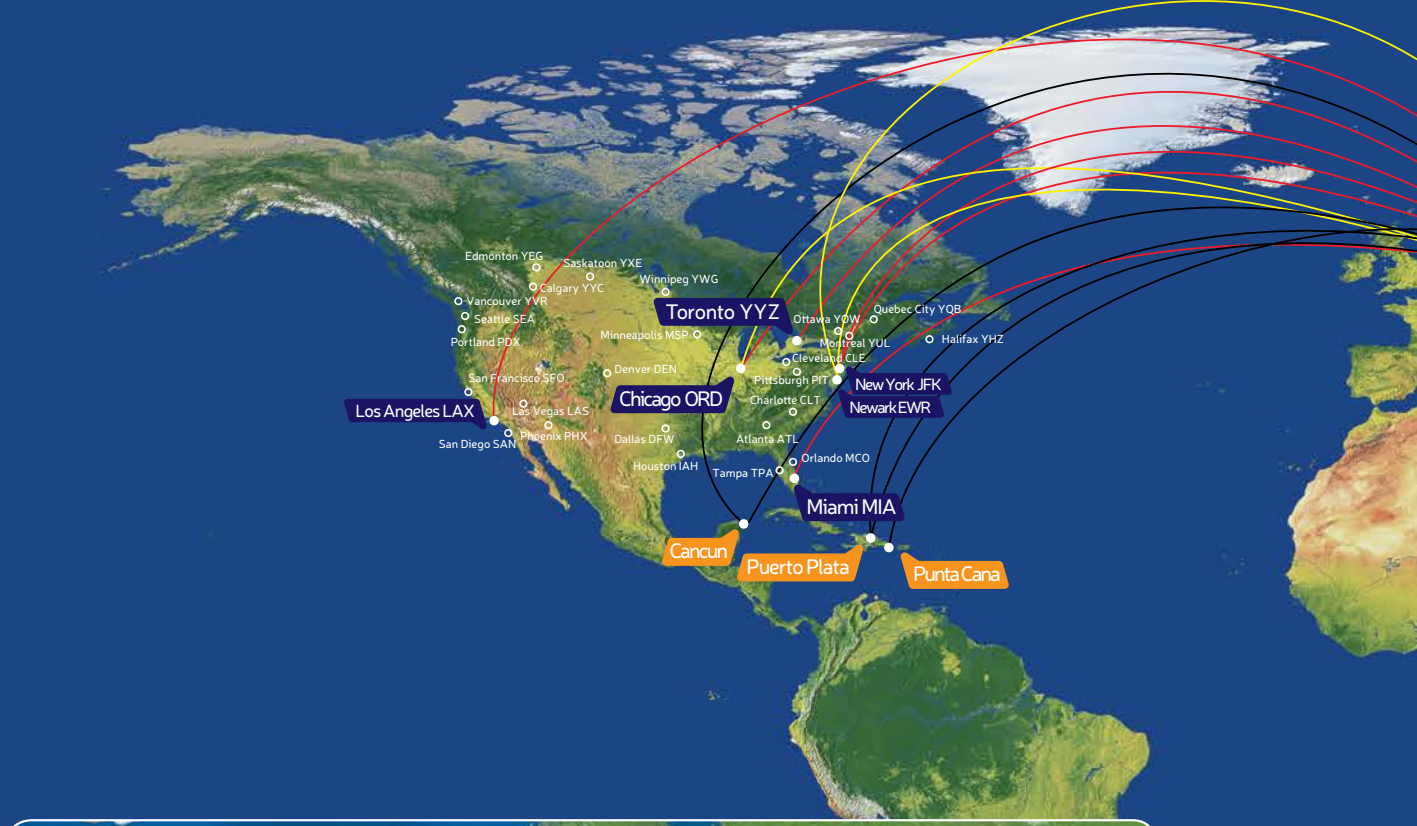
FLOTA
FLEET **84**

BAGAŻ
BAGAGGE **86**

ROZRYWKA POKŁADOWA
IN-FLIGHT ENTERTAINMENT **88**

Bądź naszym Gościem
Be our Guest


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


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

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

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

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT regional schedule services

połączenia czarterowe LOTu | LOT charter services

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

połączenie code-share | code-share services

kierunki code-share | code-share destinations

Heraklion **kierunki wakacyjne |** Holiday Destinations

Stan na 15/04/2021 | Status as of 15Apr21

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

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

Zeskanuj kod QR
Scan the QR code

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

Zamów posiłek na pokład

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

Pre-order your meal

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

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

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

ZESTAWY
SETS

Kupując zestaw oszczędzasz
Buy more pay less

Sky Bar

Heineken Piwo / Beer 330 ml + **Pringles** 40 g

~~22~~ **17** PLN

Wódka / Vodka 50 ml + **Tymbark Sok** / Juice 300 ml

~~22~~ **17** PLN

Prosecco 187 ml + **Mieszanka studencka** Nut Mix with raisins 100 g

~~30~~ **24** PLN

London's Gin No 1 50 g + **Tonic Schweppes** 330 g

~~28~~ **22** PLN

Sok Tymbark Tymbark Juice 300 ml + **M&M** 90 g

~~20~~ **15** PLN

Dostępne w rejsach
Available on flights

C <8h

PRZEKĄSKI
SNACKS

8 PLN
Tarczyński Kabanos Exclusive GO! Drobiowy
Poultry kabanos sausage
50 g

8 PLN
Tarczyński Kabanos Exclusive GO! Wieprzowy
Pork kabanos sausage
50 g

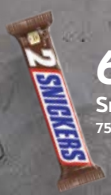
10 PLN
Pringles Original
40 g

10 PLN
Pringles Paprika
40 g

10 PLN
Mieszanka studencka
Nut Mix with raisins
100 g

10 PLN
M&M's
90 g

6 PLN
Baton naturalny Dobra Kaloria
Natural bar
35 g



6 PLN
Snickers
75 g

12 PLN
Zupka azjatycka
Asian soup
62 g

Dostępne w rejsach
Available on flights

C <8h

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

ALKOHOLE
SPIRITS

Sky Bar

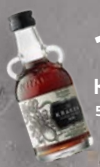
12 PLN
Żubrówka biała
White Vodka
50 ml

12 PLN
Żubrówka z trawą
Bison Grass Vodka
50 ml

18 PLN
Famous Grouse
Scotch Whisky
50 ml

18 PLN
Bushmills Black Bush
Irish Whiskey
50 ml

18 PLN
London's Gin No 1
50 ml



18 PLN
Kraken rum
50 ml

20 PLN
Prosecco Extra Dry
200 ml

18 PLN
Wino czerwone
Red wine
187 ml

18 PLN
Wino białe
White wine
187 ml

18 PLN
Wino różowe
Rose wine
187 ml

15 PLN
Cydr Lubelski
Lubelski Cider
500 ml

12 PLN
Heineken
Piwo / Beer
330 ml

12 PLN
Heineken 0%
Piwo / Beer
330 ml

Dostępne w rejsach
Available on flights
C <8h >8h

NAPOJE BEZALKOHOLOWE
SOFT DRINKS

10 PLN
Sok jabłkowy
Apple Juice
300 ml

10 PLN
Sok pomarańczowy
Orange Juice
300 ml

10 PLN
Sok pomidorowy
Tomato Juice
300 ml

12 PLN
Smoothie
215 ml

10 PLN
Herbata mrożona
Lipton Ice Tea
Brzoskwinia / Peach
330 ml

10 PLN
Tonic
Schweppes
330 ml

10 PLN
Pepsi
330 ml

10 PLN
Pepsi MAX
330 ml

12 PLN
Red Bull
250 ml
>8h

Dostępne w rejsach
Available on flights
C <8h

<8h Rejsy krótkodystansowe
Short-haul flights

>8h Rejsy długodystansowe
Long-haul flights

C Rejsy czarterowe
Charter flights

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

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.

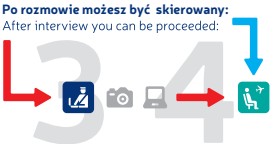
Transfer do USA | Transfer to USA

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.

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

FILMY
MOVIES

TV
TV

DLA DZIECI
FOR KIDS

AUDIO
AUDIO

GRY
GAMES

O NAS
ABOUT US

E-READER
E-READER

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

In May, 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. The full repertoire is available on our in-flight entertainment portal therefore we encourage you to scan the QR code below*.

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

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

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

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

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

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

Wybrane nowości w maju | Selected new movies and tv shows in May

HITY KINOWE BLOCKBUSTERS

IMDb 6.6 / 10

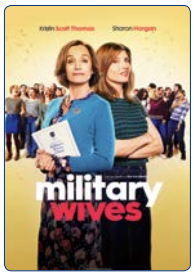
Bad Boys for Life (2020)

IMDb 6.8 / 10

Zew krwi |
The Call of the Wild (2020)

IMDb 7.8 / 10

Dżentelmeni |
The Gentlemen (2019)

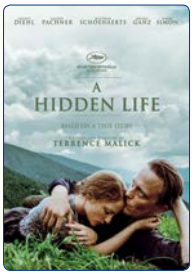


IMDb 6.5 / 10

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)

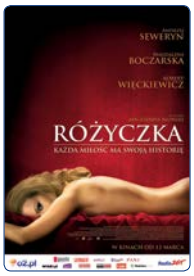
KINO POLSKIE POLISH CINEMA

IMDb 6.2 / 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 7.0 / 10

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

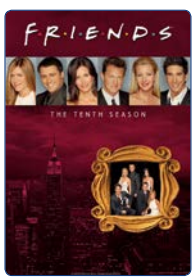
SERIALE TV SERIES

IMDb 7.7 / 10

Wataha |
The Border

IMDb 8,9 / 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)

oceny IMDb | IMDb rating: 06.04.21

Wiosną postaw na wyważoną elegancję w stylu Westwing

Lubisz wnętrza eleganckie, ale niepozbawione przytulności? Na nadchodzącą wiosnę wyczaruj swoją bezpieczną, szczęśliwą przystań zatopioną w jasnych odcieniach kremu i bieli.

Jasna sofa wypoczynkowa jest niezwykle wszechstronna i potrafi odnaleźć się w każdym wnętrzu. Klasyczna kanapa Lennon z Westwing Collection jest tego najlepszym dowodem: w prezentowanej aranżacji staje się częścią minimalistycznego wnętrza, którego drugie imię to wyważona elegancja.

Ta strefa relaksu została uzupełniona o kunsztowne detale w czerni i złocie, takie jak fotele Sissi zdobione modną wiedeńską plecionką, czy też złote lampy: Matilda i Aurelia. Przytulności dodaje mięsisty dywan Jane w odcieniu kremowej bieli, a całość wyważono pięknym, marmurowym stolikiem Lesley w kształcie kostki. Właśnie tak łączy się relaks z elegancją!

Komplet stolików pomocniczych Zelda
2 elem., 1099 zł
Westwing Collection, WestwingNow.pl

Krzesło z podłokietnikami z plecionką wiedeńską Sissi
999,90 zł
Westwing Collection, WestwingNow.pl

Puf z aksamitu Alto
289,90 zł
Westwing Collection, WestwingNow.pl

Stolik kawowy z imitacji marmuru Lesley
2099 zł
Westwing Collection, WestwingNow.pl

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

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**

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

Lubuskie - odkryj najpiękniejsze winnice

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

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

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

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

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

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

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

Trzeciego dnia udamy się nieco na północ, w okolice Zielonej Góry. Podążamy w kierunku Letnicy i dalej, do wsi Koźla. Tam, obok zabytkowego kościoła św. Jadwigi Śląskiej, natrafimy na Winnicę Cosel, która istnieje od 2003 roku i zajmuje powierzchnię 8 a. Jest jedną z mniejszych, choć wyjątkowo malowniczych, choćby z uwagi na położenie z dala od cywilizacji. W pobliżu, w Buchałowie, znajduje się znacznie większa Winnica Krucza. Wróćmy do Świdnicy, aby drogą wojewódzką nr 279 i dalej lokalną dojechać do winnicy w Muzeum Etnograficznym w Zielonej Górze-Ochli. Bezcennym obiektem muzeum jest wieża winiarska o konstrukcji szachulcowej z Budachowa, pochodząca z XVIII wieku. Winnica i piwniczka winiarska są sytuowane tuż przy niej. Po zwiedzeniu muzeum udajmy się dalej na północ. Jedziemy starą drogą do Sulechowa, przez Cigacice, aż do miejscowości Nowy Świat. Tam skręcamy w prawo i za tablicami kierunkowymi podążamy do Górzykowa, do winnicy Stara Winna Góra. Powstała ona w 1997 roku na słonecznych stokach o południowej ekspozycji. Najbardziej znane i wykwintne wina robi się w tej winnicy ze szczepów riesling. Trzeci dzień wycieczki dobiega końca.

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

Z Lubuskiego w świat

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

Lubuskie
Warte zachodu

Lubuskie - discover the most beautiful vineyards

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

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

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

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

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

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

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

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

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

From Lubuskie into the world

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

Lubuskie
Worth your while

Diners Club INTERNATIONAL

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

DOŁĄCZ, KORZYSTAJ

Zamów kartę Diners Club LOT i przekonaj się ile możesz zyskać:

- 2 000 mil w pakiecie powitalnym
- mile premiowe za codzienne zakupy*
- ubezpieczenie podróży zagranicznej
- wstęp do saloników lotniskowych na całym świecie
- przejścia Fast Track na wybranych lotniskach w Polsce

*Oprócz wypłat gotówki, transakcji w kasynach i na stacjach benzynowych.

Przykład reprezentatywny dla kart kredytowych Diners Club, sporządzony na podstawie art. 8 Ustawy o kredycie konsumenckim: Oprocentowanie nominalne – zmienne – 5,76% w skali roku. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO) dla karty Diners Club LOT z limitem 15 000 zł wynosi 9,29 %, całkowity koszt kredytu 788,56 zł (opłata roczna 350 zł). Czas obowiązywania umowy 12 miesięcy. Wyliczenie RRSO zostało dokonane przy założeniu jednorazowego wykorzystania całej kwoty kredytu na Karcie (Limit Kredytowy), poprzez dokonanie jednej transakcji bezgotówkowej w terminie do jednego miesiąca od daty otrzymania Karty i spłaconej w ciągu 12 miesięcy od daty Transakcji. Wysokość RRSO oraz Całkowitego kosztu kredytu może się różnić od podanego w reprezentatywnym przykładzie jeżeli Posiadacz będzie korzystał z Karty w inny sposób niż przewidziany w ww. przykładzie. Indywidualny limit kredytowy zostanie zaproponowany po weryfikacji zdolności kredytowej. Posiadacz otrzyma wyliczoną wysokość RRSO oraz Całkowity koszt przyznanego kredytu. Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego i ma on charakter wyłącznie informacyjny. Szczegółowe informacje na temat kart Diners Club, w tym Tabela Opłat i Prowizji, Regulamin kredytowych kart prywatnych Diners Club oraz Regulaminu Kampanii Sprzedaży Punktów DC dostępne są na stronie www.dinersclub.pl. Sporządzono w oparciu o informacje własne z dnia 09.07.2020 r.

WARMIA MAZURY®

#genWarmiiMazur

www.mazury.travel

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.

Aplikacja mobilna Miles & More
Z aplikacją mobilną kartę Miles & More masz zawsze przy sobie. Zamieszczone są tam informacje o stanie Twojego konta oraz sposobie łatwego gromadzenia i wykorzystywania mil. Ponadto dzięki aplikacji nigdy nie przegapisz żadnej promocji. Zawsze uzyskasz najcenniejsze informacje i porady jak szybko zgromadzić mile potrzebne do wymarzonej nagrody.

Miles & More mobile app
With the Miles & More app, you always have card with you. It shows you your mileage account balance and how you can easily earn and spend miles. Furthermore, you will never miss another promotion. You will always get the most valuable information and tips on the quickest way to earn your dream award.

aelia DUTYFREE
APART
Diners Club INTERNATIONAL
mBank
PAYBACK
UNIQA

SUEMPOL

POLSKA FIRMA RODZINNA

ŁOSOŚ NAJWYŻSZYCH LOTÓW

ŹRÓDŁO M.IN. KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA–3 I BIAŁKA

COLD SMOKED SALMON: SOURCE OF AMONG OTHERS OMEGA-3 FATTY ACIDS AND PROTEIN

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