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

DUBAJ
Dubai

A STAR ALLIANCE MEMBER

KALEIDOSCOPE 09/2021

DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ KALAMATĘ I DUBLIN | MY POLAND – WARMIA I MAZURY NA WEEKEND | MAGICZNY KRAKÓW | ZDROWA KUCHNIA. CZYLI SUPERFOOD

ORLEN biznes TANK

WIĘCEJ KORZYŚCI! TO SIĘ OPŁACA!

verva -12 groszy

efecta -5 groszy

CLUB VITAY +1000 pkt

Zamień kartę plastikową na eKartę BIZNESTANK w aplikacji ORLEN VITAY.

- Korzystaj z **rabatów na paliwa***
  (- 5gr EFECTA, - 12gr VERVA)
- Zyskaj **1000 pkt** VITAY
- **Płać mobilnie** przy kasie lub dystrybutorze

POBIERZ APLIKACJĘ

Pobierz w App Store

POBIERZ Z Google Play

www.biznestank.orlen.pl

* Promocja obowiązuje od 1.09.2021 do 31.10.2021.
Regulamin dostępny na stronie www.biznestank.orlen.pl

©ARCHIWUM PLL LOT OKŁADKA: FRANCKREPORTER/ISTOCK

PL

Szanowni Państwo,

choć lato dobiega końca, ciągle chętnie podróżujemy. Wrzesień nieuchronnie kojarzy nam się z powrotem do szkół, krótszymi dniami i niższymi temperaturami. Któż z nas nie marzy wówczas o przedłużeniu wakacji? Wszystkim spragnionym wypoczynku na słonecznej plaży, kiedy w Polsce pogoda przestaje nas rozpieszczać, do końca września oferujemy naszą wakacyjną siatkę połączeń, rozbudowaną o najpopularniejsze europejskie kierunki. Fani spacerów po urokliwych uliczkach miast przywiozą niezapomniane wspomnienia z Dubrownika, Malty czy Santorini.

W podróż po Europie ruszą Państwo również z portów regionalnych: Gdańska, Poznania, Wrocławia, Katowic, Krakowa i Rzeszowa. Tam, gdzie morze łączy się z górami, czyli do chorwackiej Rijeki, zabierzemy Państwa bezpośrednio z Olsztyna, Szczecina i Zielonej Góry.

Na pokładach naszych samolotów o bezpieczną i komfortową podróż zadba jak zawsze personel pokładowy. Trwa kampania #BeOurGuest #SafetyFirst, podkreślająca, jak ważną i odpowiedzialną rolę podczas podróży pełnią stewardesy i stewardzi. Wszystko po to, aby Państwa lot upłynął komfortowo, a pokład naszego samolotu był miłym rozpoczęciem wymarzonych wakacji.

Dziękuję za zaufanie okazane Polskim Liniom Lotniczym LOT i życzę przyjemnej podróży.

ENG

Dear Ladies and Gentlemen,

although summer is coming to an end, we're still eager to travel. September brings to mind coming back to school, shorter days and cooler temperatures. So who doesn't dream of extending their vacation? For all those who want to relax on a sunny beach, when the weather in Poland no longer spoils us, until the end of September, we offer our holiday network of connections, expanded with the most popular European destinations. Fans of strolling through charming city streets will be able to bring back unforgettable memories from Dubrovnik, Malta or Santorini.

You will be also able to set on a journey across Europe from regional ports: Gdansk, Poznan, Wroclaw, Katowice, Krakow and Rzeszow. And we will take you to a place where the sea meets the mountains, i.e. to the Croatian Rijeka, directly from Olsztyn, Szczecin and Zielona Gora.

Our cabin crew, as always, will make sure you have a safe and comfortable journey on board of our planes. The #BeOurGuest #SafetyFirst campaign is underway, highlighting the important and responsible role that flight attendants play during the journey. All this to ensure that your flight is comfortable and the time spent on board of our plane is a nice prelude to your dream vacation.

Thank you for trusting LOT Polish Airlines and I wish you a pleasant journey.

HU

Tisztelt Olvasóink!

Habár a nyár a végéhez ért, mi még mindig szívesen utazgatunk. A szeptemberről már óhatatlanul az iskolapadok, rövidebb napok és az alacsonyabb hőmérséklet jut eszünkbe. Ki ne gondolna ilyenkor arra, milyen jó lenne még folytatni a nyaralást? Mindenkinek, aki még nem tudott betelni a napfényes vízparti pihenéssel, amikor Lengyelországban már nincs strandidő, szeptember végéig figyelmébe ajánljuk nyaralójáratainkat Európa legnépszerűbb turisztikai célpontjaiba. Az elbűvölő óvárosi séták szerelmesei felejthetetlen élményekkel térhetnek vissza Dubrovnikból, Máltáról vagy Szantoriniről.

Európai útjukra regionális légi kikötőinkből is elindulhatnak: Gdańsk, Poznań, Wrocław, Katowice, Krakkó és Rzeszów repülőterei is várják utasainkat. A tenger és a hegyek találkozási pontjához, a horvát Rijekába közvetlenül Olsztynból, Szczecinből és Zielona Górából visszük az utazni vágyókat.

Járataink fedélzetén a biztonságos utazást, mint mindig, fedélzeti személyzetünk biztosítja. Folyamatban van a #BeOurGuest #SafetyFirst, kampányunk, mely azt hivatott hangsúlyozni, hogy milyen fontos és felelősségteljes szerepet töltenek be légi utaskísérőink a repülőút során. Teszik mindezt annak érdekében, hogy az Önök utazása kényelemben teljen, gépünk fedélzete, pedig kellemes kezdetet biztosítson a várva várt pihenéshez.

Köszönöm a LOT Lengyel Légitársaságba vetett bizalmukat és kellemes utazást kívánok!

Z lotniczym pozdrowieniem | Best regards | Légi üdvözlettel

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

PL

Sam tylko Burdż Chalifa dzierży kilka światowych rekordów: to najwyższy budynek świata – wznosi się aż na wysokość 828 m, czyli ponad trzy razy wyżej niż Pałac Kultury i Nauki w Warszawie, ma najwyżej położony taras widokowy, wreszcie najdłuższy przejazd windą. A przecież Dubaj takich rekordów ma znacznie więcej. To miasto gigantycznych inwestycji, niezwykłych pomysłów, niespotykanego rozmachu i pionierskich rozwiązań. Tutaj najbardziej śmiałe marzenia stają się realne, jak chociażby Palma Jumeirah, jedna z największych zbudowanych przez człowieka wysp, Dubai Mall – największe centrum handlowe z ponad 1,2 tys. sklepów, Dubai Miracle Garden – rozciągający się na powierzchni 72 tys. m² największy ogród na świecie, z 50 mln kwiatów i 250 mln innych roślin, a to dopiero początek listy imponujących obiektów i przedsięwzięć.

Dlatego to miasto fascynuje i zachwyca jak żadne inne i już stało się czwartym po Bangkoku, Paryżu i Londynie najchętniej przez turystów odwiedzanym miastem na świecie. Obecnie Dubaj, o którym piszemy w tym wydaniu *Kaleidoscope*, szykuje się na Expo. A to oznacza, że na gości będą czekać nowe atrakcje i niespodzianki. Z całą więc pewnością tegoroczna jesień będzie należała do Dubaju.

ENG

Burj Kalifa alone holds several world records, from the tallest building in the world – it is 828 meters high, which is 3 times higher than our Palace of Culture and Science – to the highest observation deck, and finally the longest elevator ride. Yet Dubai holds many more such records. It is a city of gigantic investments, extraordinary ideas, unprecedented momentum and pioneering solutions. This is where the most daring dreams come true, such as Palma Jumeirah, one of the largest man-made island, Dubai Mall – the largest shopping center with over 1,200 stores, Dubai Miracle Garden, spreading over an area of 72,000 m, or the largest garden in the world with 50 million flowers and 250 million other plants. And this is just the beginning of the list of impressive objects and projects.

That is why this city fascinates and impresses like no other and has already become the fourth most visited city by tourists in the world after Bangkok, Paris and London. Currently, Dubai – which we're writing about in this issue of *Kaleidoscope* – is preparing for Expo 2020, which means that new attractions and surprises will be waiting for the guests. So this fall will definitely belong to Dubai.

Agnieszka Franus

redaktor naczelna | editor in chief
Agnieszka Franus

Zapewniamy kompleksowe rozwiązania inwestycyjne

Niezmiennie od 10 lat

Bankowość Prywatna
10 lat

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

Dziękujemy, że są Państwo z nami.

WHAT'S ON

8 **Igrzyska XXXII Olimpiady Tokio 2020**
XXXII Olympic Games in Tokyo 2020

14 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

TRAVEL

18 **Dlaczego warto odwiedzić Kalamatę**
Why? Kalamata

24 **Podróż życia: Dubaj**
Journey of a lifetime: Dubai

34 **Dlaczego warto odwiedzić Dublin**
Why? Dublin

40 **Polska: Warmia i Mazury**
My Poland: Warmia and Masuria

46 **Polska: Kraków**
My Poland: Kraków

BUSINESS

54 **Wywiad: Radosław Sierpiński**
Interview: Radosław Sierpiński

UP IN THE AIR

60 **Felieton**
Column

TRENDS

64 **Superfood**

70 **Beauty: Nowości**
New in

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

74 **Must have: Dodatki**
Accessories

©ADOBE STOCK (2), SHUTTERSTOCK, MAREK BICZYK, PRZEMEK CZAJA

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**

BALEEN EYEWEAR products available in the BALTONA DUTY FREE Warsaw Chopin Airport.
BALEEN EYEWEAR produkty dostępne w sklepach sieci BALTONA DUTY FREE na lotnisku Chopina w Warszawie.

@baleeneyewear

CZTERNAŚCIE CHWIL SZCZĘŚCIA

FOURTEEN MOMENTS OF HAPPINESS

tekst | by **TOMASZ PIECHAL**

POLSKIE MEDALE IGRZYSK XXXII OLIMPIADY TOKIO 2020

Polish medals at the XXXII Olympic Games in Tokyo 2020

ZŁOTE Gold:

Lekkoatletyka – sztafeta mieszana 4×400 m
Athletics - mixed 4 × 400 m **relay**

Natalia Kaczmarek, Iga Baumgart-Witan, Małgorzata Hołub-Kowalik, Justyna Święty-Ersetic, Kajetan Duszyński, Dariusz Kowaluk, Karol Zalewski

Lekkoatletyka – chód na 50 km
Athletics - Men's 50-km race walk

Dawid Tomala

Lekkoatletyka – rzut młotem
Athletics – hammer throw

Anita Włodarczyk, Wojciech Nowicki

SREBRNE Silver:

Lekkoatletyka – sztafeta 4×400 m
Athletics– Women's 4×400 m relay

Anna Kiełbasińska, Justyna Święty-Ersetic, Natalia Kaczmarek, Małgorzata Hołub-Kowalik, Iga Baumgart-Witan

Żeglarstwo – 470
Women's 470-Class Sailing

Agnieszka Skrzypulec, Jolanta Ogar-Hill

Kajakarstwo – K-2 500 m
Women's Kayaking - Double 500 m

Karolina Naja, Anna Puławska

Wioślarstwo – czwórka podwójna
Rowing – women's quadruple sculls

Maria Sajdak, Agnieszka Kobus-Zawojska, Marta Wieliczko, Katarzyna Zillmann

Lekkoatletyka – rzut oszczepem
Athletics – Women's javelin throw

Maria Andrejczyk

BRĄZOWE Bronze:

Kajakarstwo – K-4 500 m
Women's Kayaking – Quadruple 500 m

Justyna Iskrzycka, Karolina Naja, Helena Wiśniewska, Anna Puławska

Zapasy – styl klasyczny – 97 kg
Men's Greco-Roman Wrestling (97 kg)

Tadeusz Michalik

Lekkoatletyka – rzut młotem
Athletics– Hammer throw

Malwina Kopron, Paweł Fajdek

Lekkoatletyka – 800 m
Athletics – Men's 800 m

Patryk Dobek

Igrzyska XXXII Olimpiady Tokio 2020 właśnie przeszły do historii. Powiedzieć, że była to impreza dziwna, niezwykła, trudna, piękna i ekscytująca, to nic nie powiedzieć.

The 2020 Tokyo Olympics are now behind us. The words “strange”, “extraordinary”, “difficult”, “beautiful” and “exciting” don’t even begin to describe them.

Polska sztafeta mieszana 4x400 m zdobyła złoto na igrzyskach olimpijskich. Biało-czerwoni w składzie: Karol Zalewski, Natalia Kaczmarek, Justyna Święty-Ersetic, Kajetan Duszyński (na zdj.) nie dali rywalom żadnych szans. The Polish mixed 4x400 m relay team won gold at the Tokyo Olympic Games. Karol Zalewski, Natalia Kaczmarek, Justyna Święty-Ersetic and Kajetan Duszyński (in the photo) did not give their rivals any chance.

PL

Podsumowanie Igrzyska XXXII Olimpiady Tokio 2020 zacznijmy od historycznej decyzji, która zapadła 4 marca ubiegłego roku – impreza została wówczas przełożona z powodu pandemii koronawirusa. Do tej pory Międzynarodowy Komitet Olimpijski nie znalazł się w podobnej sytuacji. Historia zna tylko przypadki, kiedy działania wojenne – I i II wojna światowa – powodowały całkowite odwołanie igrzysk olimpijskich (1916 – letnie igrzyska; 1940 – letnie i zimowe; 1944 – letnie i zimowe).

NAJLEPSI Z NAJLEPSZYCH

Mnogość ograniczeń sanitarnych, obowiązek noszenia maseczek na podium, brak możliwości opuszczania wioski olimpijskiej przez sportowców czy wreszcie nieobecność kibiców na trybunach – tegoroczne igrzyska nie były łatwe dla nikogo. Polska Reprezentacja Olimpijska wywalczyła jednak w Japonii 14 medali, które zawisły na szyjach 26 osób. Sześcioro polskich olimpijczyków na podium stawało dwukrotnie. Ostatni raz tyle krążków biało-czerwoni przywieźli z Sydney w 2000 r. Nasz dorobek z Tokio to: 4 złote, 5 srebrnych i 5 brązowych medali. Igrzyska w Japonii były dla Polski najlepszymi w XXI w., a Polski Komitet Olimpijski wypłaci sportowcom i trenerom rekordowe nagrody finansowe – 2,7 mln złotych. W klasyfikacji medalowej Polacy zajęli 17. miejsce, spośród 86 krajów, które zdobyły jakiekolwiek medale (swoje reprezentacje wystawiło aż 205 Narodowych Komitetów Olimpijskich plus Reprezentacja Uchodźców, która wystartowała jak zawsze pod flagą olimpijską).

Podczas ceremonii zamknięcia polską flagę na Stadion Olimpijski wniosła kajakarka Karolina Naja, która w Tokio wywalczyła dwa medale: srebro i brąz. Polska zawodniczka jest ósmym polskim medalistą olimpijskim, który ma w dorobku co najmniej cztery krążki. W tym nieoficjalnym rankingu prowadzi największa gwiazda polskiego sportu – Irena Szewińska, która na

W klasyfikacji medalowej Polacy zajęli 17. miejsce, spośród 86 krajów, które zdobyły jakiekolwiek medale.
Poland ranked 17th out of the 86 countries that won medals.

ENG

Let's begin our summary of the Games with the historic decision, made on 4 March last year, to hold the event over a year on account of the coronavirus pandemic. This was the first time the International Olympic Committee had ever found itself in a situation like this, although the Games had previously been cancelled due to the two world wars (1916 - summer games; 1940 - summer and winter; 1944 - summer and winter).

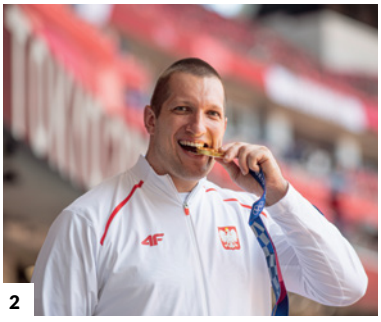
BEST OF THE BEST

The multitude of sanitary restrictions, the obligation to wear masks on the podium, the inability of athletes to leave the Olympic Village, and finally the absence of spectators in the stands, all contributed to make this year's Olympics trying for everyone. However, the Polish Olympic Team won 14 medals in Japan (awarded to 26 sportspeople). Six Polish competitors stood on the podium twice. The last Olympic Games which were so fruitful for Poland were the 2000 Sydney Games. Poles won 4 gold medals, 5 silver and 5 bronze. These were Poland's most successful Games so far this century, and the Polish Olympic Committee will be paying athletes and coaches a record PLN 2.7 million in prize money. Poland ranked 17th out of the 86 countries that won medals (altogether, there were athletes delegated by 205 National Olympic Committees, plus the Refugee Representation competing under the Olympic flag).

During the closing ceremony, the Polish flag was brought to the Olympic Stadium by the kayaker Karolina Naja, who had won a silver and a bronze medal. Naja is the eighth Polish athlete who can boast at least four Olympic medals. The record is still held by the biggest name in Polish sport - Irena Szewińska - who won 7 Olympic medals (3 gold, 2 silver, and 2 bronze ones). Justyna Kowalczyk (cross-country skiing) and Jerzy Pawłowski (fencing) each won five. Robert Korzeniowski (racewalking) won four gold medals; Kamil Stoch (ski jumping) won 3 golds medals and 1 bronze, Witold Woyda (fencing) won 2 golds, 1 silver and 1 bronze, and Adam Małysz (ski jumping), won 3 silver and 1 bronze. Naja now has 1 silver and 3 bronze medals to her credit.

Another important moment for Poland were the elections to the Athletes' Commission of the International Olympic Committee. Maja Włoszczowska became a member. The Polish Olympic Committee submitted the athlete's candidacy and the decision itself was made by athletes from all over the world. Presence on this commission is tantamount to membership of the IOC. Maja Włoszczowska is the second Pole, after Irena Szewińska, to play this prestigious role in the International Olympic Movement.

1



2

3

4

Polska Reprezentacja Olimpijska wywalczyła w Tokio 14 medali.

Polish athletes have brought home 14 medals from Tokyo.

5

6

1., 2. Wojciech Nowicki wywalczył w Tokio olimpijskie złoto w rzucie młotem. Udało mu się pokonać czterokrotnego mistrza świata - Pawła Fajdka, który przywiózł do Polski brązowy medal.

1.,2. Wojciech Nowicki won the Olympic gold at the hammer throw in Tokyo. He managed to defeat the four-time world champion - Paweł Fajdek.

3. Anita Włodarczyk zdobyła złoty medal w rzucie młotem.

Anita Włodarczyk won a gold medal at the hammer throw.

4. Tadeusz Michalik wywalczył brązowy medal w zapasach w stylu klasycznym. Pojedynek rozstrzygnął na swoją korzyść w ciągu 2 min.

Tadeusz Michalik won a bronze medal at the Greco-Roman wrestling. He won the bout within two minutes.

5. Patryk Dobek czasem 1.45,39 zdobył brązowy medal w biegu na 800 m. Patryk Dobek won a bronze medal at the 800 m race. He finished in one minute 45.39 seconds.

6. Jolanta Ogar-Hill i Agnieszka Skrzypulec zdobyły srebrny medal w żeglarskim wyścigu w klasie 470. Marzenia z dzieciństwa się spełniły – mówiły reprezentantki Polski.

Jolanta Ogar-Hill and Agnieszka Skrzypulec won a silver medal at the 470-Class Sailing. "Out childhood dreams came true", said the Polish athletes.

1 2

1. Maria Andrejczyk wicemistrzynią olimpijską. 25-letnia Polka zajęła drugie miejsce w konkursie rzutu oszczepem.

Maria Andrejczyk is the Olympic vice-champion. The 25-year-old Pole took second place at the javelin throw.

2. Kajakarki Karolina Naja i Anna Puławska zdobyły srebrny medal w konkurencji K2 na 500 metrów.

Kayakers Karolina Naja and Anna Puławska won a silver medal at the Double 500 m Kayaking.

3. Dawid Tomala był jednym z objawień Igrzysk Olimpijskich w Tokio. Polak zdobył złoty medal w chodzie na 50 km. – Rywale mnie nie znali i zlekceważyli mój atak – mówił w jednym z wywiadów.

David Tomala was one of the revelations of the Olympic Games in Tokyo. The Pole won a gold medal in 50 km race walk. "My rivals didn't know me and they ignored my attack", he said in one of the interviews.

olimpijskich arenach wywalczyła 7 medali (3 złote, 2 srebrne, 2 brązowe). Po pięć zgromadzili: Justyna Kowalczyk (biegi narciarskie) oraz Jerzy Pawłowski (szermierka). Cztery, ale te z najcenniejszego kruszcu wywalczył Robert Korzeniowski (lekkoatletyka), 3 złote i 1 brązowy zdobył Kamil Stoch (skoki narciarskie), 2 złote, 1 srebrny i 1 brązowy szermierz Witold Woyda, 3 srebrne i 1 brązowy skoczek narciarski Adam Małysz, a Karolina Naja 1 srebrny i 3 brązowe. Ważnym momentem dla Polski były także wybory do Komisji Zawodniczej Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. Jej członkinią została Maja Włoszczowska. Tak zdecydowali sportowcy z całego świata, a kandydaturę sportsmenki zgłosił Polski Komitet Olimpijski. Obecność w tej komisji jest równoznaczna z członkostwem w MKOl. Maja Włoszczowska to kolejna po Irenie Szewińskiej Polka, która będzie pełnić tę prestiżową rolę w Międzynarodowym Ruchu Olimpijskim.

PARIS, PARIS...

Igrzyska XXXIII Olimpiady już za trzy lata. Zaplanowano je w dniach 26 lipca – 11 sierpnia. Jak zapewniają organizatorzy, w Paryżu kibice doświadczą wyjątkowej integracji ze sportem. Francuzi chcą bowiem zrewolucjonizować igrzyska i zbliżyć je do ludzi. Wiele konkurencji ma się odbywać w najsłynniejszych paryskich miejscach, a wszystkie dyscypliny zostaną rozegrane w maksymalnej odległości 10 km od wioski olimpijskiej. Może z „małym" wyjątkiem, bo surferzy będą rywalizować na oddalonej od Paryża o prawie 16 tys. km wyspie Tahiti. Tenisiści natomiast zagrają na kortach Rolanda Garrosa, piłkarze na słynnym Parc de Princes, a siatkarze plażowi na Polach Elizejskich. W Pałacu Wersalskim będzie można obserwować jeźdźców, a nad Sekwaną pływanie triathlonistów. Plan doskonały. Trzymamy kciuki za jego realizację! ■

3

PARIS, PARIS...

The Paris Olympics are scheduled to be held from 26 July to 11 August. The organizers claim that the spectators are going to be integrated with sport in a way that has never been tried before. The French want to revolutionize the Games and bring them closer to the viewing public. Many of the events are going to be held at the most famous venues in Paris, and every event in each discipline is going to be held within 10 km of the Olympic Village, with the "small" exception of surfing, which is going to be held almost 16,000 away on the distant island of Tahiti. Tennis will be played at Roland Garros, football at the famous Parc de Princes, and beach volleyball on the Champs-Élysées. Equestrian events will be held in the Palace of Versailles, while triathletes will be swimming in the Seine. That's quite a plan. Let's keep our fingers crossed. ■

©MAREK BICZYK (4), SZYMON SIKORA (5)

JESTEŚMY JEDNĄ DRUŻYNĄ

POLSKA

TOKIO2020
#TeamPolska

Sponsorzy i Partnerzy PKOl i Polskiej Reprezentacji Olimpijskiej

ZA PRAWDĘ
For the truth

Na podstawie prawdziwych wydarzeń. Polska, rok 1983. Świeżo upieczony maturzysta Grzegorz Przemyk (w tej roli Tomasz Ziętek), syn opozycyjnej poetki Barbary Sadowskiej, zostaje zatrzymany i śmiertelnie pobity przez funkcjonariuszy milicji. Komunistyczne władze winą obarczają pracowników pogotowia. Seans obowiązkowy.

Based on a true story. Poland, 1983. Grzegorz Przemyk, a freshly graduated student (played by Tomasz Ziętek), son of the opposition poet Barbara Sadowska, is arrested and beaten to death by police officers. The communist authorities put the blame on the paramedics. It's a must-see.

Żeby nie było śladów, **reż. Jan P. Matuszyński**

FILM Movie

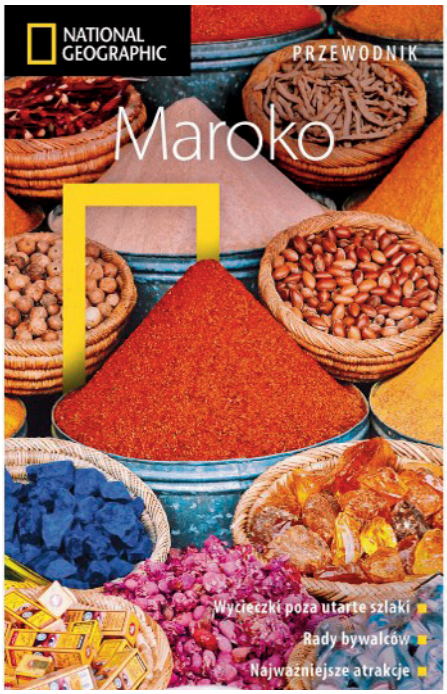
BABY I LOVE YOU

Kiedy miała 14 lat zaczęła nagrywać w profesjonalnym studiu. Pięć lat później podpisała pierwszy kontrakt z wytwórnią CBS. Zdobyła 18 nagród Grammy. Po wylansowaniu hitów *Respect*, *Chain of Fools*, *Baby I Love You* okrzyknięto ją „Królową Soulu". Nie przegapcie filmowej biografii Arethy Franklin.

When she was 14 she started recording in a professional studio. Five years later, she signed her first contract with CBS. She won 18 Grammy Awards. After releasing such hits as *Respect*, *Chain of Fools* or *Baby I Love You*, she was hailed the "Queen of Soul". Don't miss Aretha Franklin's biopic.

Respect, **dir. Liesl Tommy**

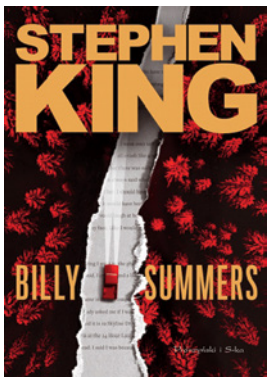
KSIĄŻKI
Books



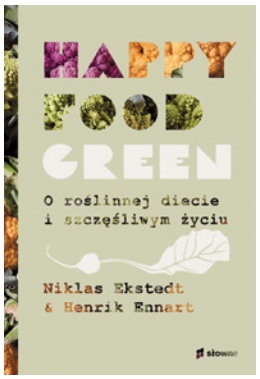
NIEBEZPIECZNA GRA
Dangerous game

Mistrz nie zawiódł, najlepsza powieść Kinga od lat, ukłon w stronę złotych lat gatunku – grzmią krytycy literaccy, a fani autora _Lśnienia_ zacierają ręce na samą myśl o nowym kryminale, który wyszedł spod pióra 74-latka. Tym razem jego główny bohater to strzelec idealny – był snajperem w Iraku, więc zna się na rzeczy i nigdy nie pudłuje. Bez mrugnięcia okiem eliminuje złych ludzi. Jednak przychodzi czas na zasłużoną emeryturę i Billy Summers przyjmuje ostatnie zlecenie. Niestety, jak to w takich przypadkach bywa, coś idzie nie tak. Reszty nie zdradzimy.

"The master doesn't disappoint, the best King's novel in years, a nod to the golden years of the genre" – say literary critics, and fans of the author of *The Shining* are rubbing their hands at the very thought of a new crime novel written by the 74-year-old writer. This time his main character is a perfect shooter - he was a sniper in Iraq, so he knows his stuff and never misses. He eliminates bad people without a blink of an eye. Now, it is time for a well-deserved retirement, and Billy Summers takes his final assignment. Unfortunately, as it is often the case, something goes wrong. We won't spoil the rest of the story.



***Billy Summers*, Stephen King, Prószyński i S-ka**



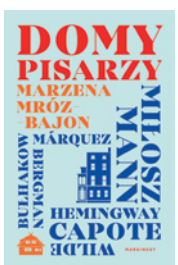
KOLOROWE OPOWIEŚCI
Colourful tales

Bujne gaje palmowe, niekończące się wydmy, góry, głębokie doliny i kręte rzeki. Królewskie miasta i pałace, bazary, meczety oraz ślady starożytności nadają Maroku status żywego muzeum i zachęcają do poznania jego historii. A ten przewodnik, wzbogacony o rady bywalców, zachęca do spędzenia tam urlopu.

Lush palm groves, endless sand dunes, mountains, deep valleys and winding rivers. Royal cities and palaces, souks, mosques and traces of antiquity give Morocco the status of a living museum and invite you to learn of its rich history. This guide, completed with advice from regular visitors, encourages you to spend your vacation here.

***Maroko. Przewodnik*, Carole French, National Geographic**

PODRÓŻ SENTYMENTALNA
Sentimental journey



Zastanawialiście się kiedyś, czy Truman Capote widział Manhattan ze swojego mieszkania przy Willow Street 70, w którym spędził ponad 10 lat? A może, czytając wiersze Czesława Miłosza, rozmyślaliście o widoku z okna domu, w którym urodził się pisarz lub dumaliście nad tym, jak wysoka była stodoła w Missisipi, w której William Faulkner z butelką burbona pod nosem pisał swoje powieści? Dziennikarka Marzena Mróz-Bajon zabiera nas do tych wszystkich miejsc (i do jeszcze paru innych). Zbiór jej świetnych reportaży to intymna podróż po inspirującym świecie wielkiej literatury.

Have you ever wondered if Truman Capote saw Manhattan from his apartment at 70 Willow Street, where he spent over 10 years? Or did you perhaps, imagine while reading Czesław Miłosz's poems the view from the window of the house where the writer was born? And have you thought about how tall the barn in Mississippi was where William Faulkner wrote his novels with a bottle of bourbon close at hand? Journalist Marzena Mróz-Bajon takes us to all these places (and to a few more). Her book of reportage is an intimate journey through the inspiring world of literature.

***Domy pisarzy*, Marzena Mróz-Bajon, Wyd. Marginesy**

APETYCZNE ROŚLINY
Tasteful plants

Propozycja nie tylko dla początkujących wegetarian i wegan, ale też dla tych, którzy chcą zachować równowagę między kuchnią opartą na roślinach a troską o środowisko. Znajdziecie tu przepisy, ciekawostki i podpowiedzi, jak skutecznie zmienić dietę na zdrowszą i ekologiczną.

An offer not only for beginner vegetarians and vegans, but also for those who want to maintain balance between healthy, plant-based diet and environmental care. You will find here recipes, interesting facts and tips on how to change your diet to a healthier and ecological one.

***Happy Food Green*, Niklas Ekstedt, Henrik Ennart, Wyd. Słowne**

MUZYKA
Music

IDZIEMY W MIASTO
We're going to town

Jak zaśpiewać o bohaterach Powstania Warszawskiego, którzy oddali życie za wolność, by uciec od banału i patosu? Odpowiedź przynosi najnowszy krążek zespołu Organek z gościnnym udziałem m.in. Magdy Umer i Klaudii Szafrańskiej.

How to sing about the heroes of the Warsaw Uprising who gave their lives for freedom while avoiding banality and pathos? You' ll find the answer in the latest album of Organek.

Ocali nas miłość, Organek, Mystic

PODRÓŻ W CZASIE
Time travel

Projekt łączy archiwalne nagrania kompozycji Zbigniewa Wodeckiego głównie z lat 70., kiedy artysta komponował, ekstrawagancko bawił się głosem i grał na skrzypcach oraz ich interpretacje zaproponowane przez czołowych muzyków polskiej sceny jazzowej.

The project combines archival recordings of Zbigniew Wodecki's compositions, mainly from the 1970s, when the artist composed, experimented with his voice and played the violin, and their interpretations by the leading musicians of the Polish jazz scene.

Wodecki jazz '70 – dialogi, Various Artists, Mystic

©M. P., PRZEMYSŁAW WALCZAK, PIOTR JAMSKI, KAROL BUDREWICZ, KRZYSZTOF BIELIŃSKI, MAREK POPOWSKI

SZTUKA Art

GÓRALSKIE GODKI
Highlander tales

Za pierwsze zarobione pieniądze kupił strój góralski. Zakochany w Sądecczyźnie dokumentował kulturę ludową, występował na scenach domów wczasowych, tańcząc i grając na instrumentach. W swoją pasję włączał też rodzinę – wraz z domownikami przebierał się i fotografował w zgromadzonych strojach. Mieczysław Cholewa (1913–1978): etnograf-amator, kolekcjoner, gawędziarz i chłopoman. Nie słyszeliście o nim wcześniej? Nic straconego – przy Kredytowej 1 można oglądać rysunki haftów samego Cholewy, ponad 200 jego zdjęć oraz instrumenty, w tym m.in. gęśliki i dudy.

For the first money he earned, he bought a highlander costume. In love with the Sadecczyzna region, he documented folk culture, performed at hotels and resorts, dancing and playing musical instruments. Mieczysław Cholewa (1913-1978), an ethnographer, a researcher, a collector, a storyteller and a peasant-maniac. Haven't you heard of him before? No worries. At 1 Kredytowa Street, you can admire embroidery drawings of Cholewa himself, and over 200 of his photos and instruments, including gusle and bagpipes.

Fotogawęda. Ze zbiorów Mieczysława Cholewy, **Państwowe Muzeum Etnograficzne w Warszawie I The National Ethnographic Museum in Warsaw**

ROMANTYCZNY SALON MUZYCZNY
Rromantic music lounge

Dziewięć autografów muzycznych, wśród nich ten z polimetrią utworu Lento con gran espressione **w tonacji cis-moll plus obrazy, listy, manuskrypty i pamiątkowe przedmioty – to tylko część eksponatów związanych z Fryderykiem Chopinem, które można oglądać na Zamku Królewskim w Warszawie. Wystawie będą towarzyszyć recitale wybitnych pianistów: Szymona Nehringa, Nikolaya Khozyainova i Philippe'a Giusiano.**

Nine musical autographs, including the one with the polymetry of the piece *Lento con gran espressione* in the key of C sharp minor, plus paintings, letters, manuscripts and commemorative items - these are only some of the exhibits related to Fryderyk Chopin, which can be viewed at the Royal Castle in Warsaw. The exhibition will be accompanied by recitals by outstanding pianists: Szymon Nehring, Nikolay Khozyainov and Philippe Giusiano.

Chopin. Salon romantyczny, **Zamek Królewski w Warszawie I The Royal Castle in Warsaw, 4.09–14.11**

TEATR Theatre

KIERUNEK: KIELCE
Direction: Kielce

Uwaga teatromani! Na tym festiwalu nie może was zabraknąć – w programie hity polskich scen z ostatnich miesięcy, m.in. nowe interpretacje lektur szkolnych *Potopu* i *Nad Niemnem*, głośny musical *Thrill Me*, wreszcie teatralne adaptacje filmów Ingmara Bergmana *Fanny i Aleksander* oraz *Sonata jesienna* z Danutą Stenką w roli głównej. Ponadto podczas festiwalu odbędą się: premiera debiutu powieściowego Mateusza Pakuły, czytania dramatów, spotkania z twórcami i warsztaty recenzenckie dla młodzieży.

Attention theater lovers! You cannot miss this festival - the program includes recent hits from Polish music scene, including new interpretations of such school readings as *The Deluge* and *Nad Niemnem*, the famous musical *Thrill Me*, and finally theatrical adaptations of Ingmar Bergman's films *Fanny and Alexander*, and the *Autumn Sonata* with Danuta Stenka in the leading role. In addition, the festival will include the premiere of Mateusz Pakuła's debut novel, readings of plays, meetings with artists and review workshops for young people.

3. Kielecki Międzynarodowy Festiwal Teatralny, 3.09–12.10.2021

ZAMEK KRÓLEWSKI W WARSZAWIE

Chopin.
Salon romantyczny
Romantic salon

H. Siemiradzki, Chopin w salonie księcia Antoniego Radziwiłła w 1829 roku, własność prywatna, fot. Piotr Jamski

Wystawa
Zamek Królewski w Warszawie
4 września – 14 listopada 2021 r.

Recitale towarzyszące wystawie:

18 września, godz. 18.00 – Szymon Nehring
25 września, godz. 18.00 – Nikolay Khozyainov
26 września, godz. 18.00 – Philippe Giusiano

Bilety w kasie Zamku i on-line:
bilety.zamek-krolewski.pl

Exhibition
The Royal Castle in Warsaw
September 4– November 14, 2021

Recitals accompanying the exhibition:

September 18 at 6.00 PM – Szymon Nehring
September 25 at 6.00 PM – Nikolay Khozyainov
September 26 at 6.00 PM – Philippe Giusiano

Tickets at the Castle ticket office and on-line:
bilety.zamek-krolewski.pl

Patronat Honorowy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy

Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego i Sportu

50. rocznica odbudowy Zamku Królewskiego w Warszawie

Mecenas: KGHM Polska Miedź

Partner strategiczny: Totalizator Sportowy

Partnerzy Jubileuszu: ORLEN, Poczta Polska, Narodowy Bank Polski

Partnerzy Zamku: Lidex tłumaczenia konferencje, Marsh

Patroni medialni: Polskie Radio, Polskie Radio Chopin, TVP Telewizja Polska, PAP, Stolica, Lavie, Mówią Wieki

NIE TYLKO OLIWKI

NOT ONLY OLIVES

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

Kalamatę warto odwiedzić nie tylko „przelotem", lądując na tutejszym lotnisku. Niezatłoczona, z uroczą starówką, położona u stóp pięknych gór, może być odkryciem.

Kalamata is worth paying a proper visit, not just a brief one when landing on its airport. The town, uncrowded, with a charming old town, situated at the foot of beautiful mountains, can be revelation.

1

2

3

4

5

6

1. Zamek Methoni, jedna z atrakcji Peloponezu, do której można wybrać się z Kalamaty.

The Castle of Methoni, one of the Peloponnese attractions can be visited while in Kalamata.

2. Co roku w lutym w Kalamacie odbywa się tradycyjny karnawał.

A traditional carnival takes place in Kalamata every February.

3. Oliwki z Kalamaty i okolic to certyfikowany produkt regionalny.

Olives from Kalamata and the surrounding area are a certified regional product.

4. Santova – jedna z pięknych plaż tuż za miastem.

Santova is one of the beautiful beaches just outside the city.

5. Wnętrze grekokatolickiej katedry Ypapanti.

Interior of the Greek Catholic Cathedral of Ypapanti.

6. Oliwki w Grecji zbiera się późną jesienią, najwcześniej w październiku.

In Greece, the earliest to harvest olives is in October.

PL

Choć jest sporym miastem (ok. 70 tys. mieszkańców), nie należy do najsłynniejszych greckich turystycznych hitów. I dobrze. W jej wąskich uliczkach nie będziemy musieli przepychać się w tłumie turystów i polować na miejsce w restauracji. W większości jest miastem nowoczesnym – została odbudowana po dwóch trzęsieniach ziemi, w latach 80. Nie znaczy to, że jest pozbawiona zabytków – góruje nad nią frankoński średniowieczny zamek, znajdziemy tu też kościoły z czasów bizantyjskich.

Cały półwysep Peloponez pokrywają spore góry – najwyższy szczyt w paśmie Tajget ma 2407 m n.p.m. i znajduje się tylko 15 km od Kalamaty. Z miasta można się bez problemu wybrać na wędrówkę w góry, również na bliższe, mniej wymagające szlaki, np. na górę Kalathi, prawie o połowę niższą. Widoki na morze i wybrzeże są stamtąd spektakularne.

Ale nazwę „Kalamata" znamy też z innego powodu: region słynie z doskonałej oliwy. Chroniona regionalnymi przepisami odmiana o ciemnopurpurowych, jędrnych owocach jest zbierana ręcznie. Zarówno wyciśnięta z niej oliwa, jak i same owoce słyną ze świetnego smaku, są znane i cenione nie tylko w Grecji, ale i reszcie Europy, a nawet w USA. Najlepiej zaopatrzyć się u lokalnego producenta w oliwę nierafinowaną. Co prawda jest mętna, ale smak i aromat ma nieporównanie lepszy.

Kalamata jest też wygodnym punktem wypadowym do wielu, często całkiem niedalekich, atrakcji Peloponezu. Ok. 30 km od miasta znajduje się Mesini – ważne stanowisko archeologiczne ze świetnie zachowanym amfiteatrem i stadionem sprzed prawie 2,5 tys. lat. Warto odwiedzić też plażę Voidokilia, wodospady Polylimnio i zamek Methoni. ■

1

1. Kawiarnia Kastraki z zachwycającym widokiem na morze i miasto.

Kastraki Cafe with a stunning view of the sea and the city.

2. Ok. 30 km od Kalamaty znajdziemy świetnie zachowane pozostałości antycznego miasta Messena.

Approx. 30 km from Kalamata we can find well-preserved remains of the ancient city of Messena.

3. Kalamacka starówka jest zatłoczona tylko podczas najważniejszych świąt i imprez, np. karnawału.

The Old Town of Kalamata is crowded only during the most important holidays and events, such as the carnival.

2

3

4

4. Dorada to ryba znana i ceniona już w Grecji starożytnej.

Sea bream is a fish, which was known and appreciated already in ancient Greece.

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

ENG

Although it is a pretty large town (about 70,000 inhabitants), it is not one of the most famous Greek tourist destinations. In its narrow streets you won't have to jostle your way through the crowds of tourists or hunt for a place in a restaurant. It is mostly a modern town - it was rebuilt after two earthquakes in the 1980s. This does not mean there are no monuments - a Franconian medieval castle towers above the town, and we can also find churches from Byzantine times here.

The entire Peloponnese peninsula is covered with large mountains - the highest peak in the Tajget range is 2407 m asl and is located only 15 km from Kalamata. You can easily go hiking in the mountains, also along closer, less demanding routes, such as the one up Mount Kalathi, which is half the height of the highest peak of the Tajget. The views of the sea and coast are spectacular from there.

The name Kalamata is also known for another reason: the region is famous for its excellent olive oil. Protected by regional regulations, a variety with dark purple, firm fruits is harvested by hand. Both the pressed oil and the fruits themselves are famous for their excellent taste and are known and appreciated not only in Greece, but also in the rest of Europe, and even in the USA. It is best to supply with unrefined oil at the local producer. It is cloudy, but the taste and the aroma are incomparably better.

Kalamata is also a convenient starting point to many, often located nearby, attractions of the Peloponnese. Approx. 30 km from the city, there is Mesini - an important archaeological site with a well-preserved amphitheater and a stadium, almost 2.5 thousand years old. Voidokilia beach, Polylimnio waterfalls and The Castle of Methoni are also worth visiting. ■

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

THE BEST OF MONTENEGRO

TWÓJ WYMARZONY DOM NAD ADRIATYKIEM

Nasza firma świadczy kompleksowe usługi w zakresie zakupu nieruchomości w Czarnogórze. Posiadamy w naszej ofercie nieruchomości premium od deweloperów oraz wyselekcjonowane nieruchomości z rynku wtórnego.

www.thebestofmontenegro.com
montenegro@grayinter.pl

Biuro Sprzedaży Czarnogóra
Gray International d.o.o.
Podgorica, Bulevar Revolucije 80
+382 67 11 71 71

Biuro Sprzedaży Polska
Gray International sp. z o.o.
Warszawa, Plac Małachowskiego 2
+48 600 939 456

NYX
HOTELS
by Leonardo Hotels
nyx-hotels.com

Our business is

YOUR PLEASURE

NYX HOTEL WARSAW BY LEONARDO HOTELS

is the new place to be in Poland's capital - a dynamic business hotel with a creative atmosphere and urban vibes. The hotel creates an inspiring meeting environment for cool, modern professionals. The unique lifestyle brand hotel is located at Varso Place, in the heart of the business district - just 5 minutes' walk from the Central Station, the location of the hotel allows for convenient and quick travelling around Warsaw. Furthermore, the space has been arranged so that business stays are effective and comfortable. The immediate vicinity of the most important points on the city map, unique interiors filled with the art of local artists, as well as prepared and extended business zones intertwine here with entertainment areas. Everyone who plans a meeting, training or conference can expect professional care, personalised service and technical facilities at the highest level.

WORK, PLAY AND CREATE BUSINESS

The hotel has 5 spacious meeting rooms with a total area of 518.5 m², which can accommodate up to 400 people. The rooms are air-conditioned, have natural daylight and equipped with state-of-the-art technology. Business travellers can find special workstations arranged in different areas of the hotel's spacious open lobby.

DISCOVER OUR LIFESTYLE

Staying in a hotel is not only about work. A good and comfortable rest, apart from 331 spacious rooms and apartments, compliant with the standard of a 4-star hotel, is provided by its interior. The hotel is filled with art from the biggest names of Polish street arts. From the entrance we are invited by a mono-lit entirely covered with graphics inspired by science fiction films and comics, created by Mariusz Tarkawian. Through the reception area you are led by spectacular graffiti depicting the city landscape by Mariusz Waras, and in the restaurant and bar area, there are futuristic installations by Norbert Delman and NeSpoon murals referring to the tradition of Polish folk lace-making. While mentioning the bar and restaurant, you can simply say „Clash", where apart from the exquisite Polish-Israeli cuisine, you can also try various types of cocktails served by our bartenders.

Moreover, taking under consideration the safety of our guests, there is an opportunity to perform a PCR test on at the hotel - and receive the test results online, on the same day.

MIASTO PRZYSZŁOŚCI

THE CITY OF THE FUTURE

tekst | by **MICHAŁ CESSANIS**

W Dubaju doświadczyłem życia, za którym nie nadąża wyobraźnia.

In **Dubai**, I've experienced life beyond imagination.

Dubaj jest czwartym najczęściej odwiedzanym miastem świata. W 2019 r. przyjechało tu 16,3 mln turystów.

Dubai is the fourth most visited city in the world. In 2019, 16.3 million tourists came here.

Creek Tower kształtem nawiązuje do kwiatu lilii i ma kojarzyć się z minaretem.

The shape of Dubai Creek Tower calls to mind a lily and is meant to resemble a minaret.

PL

Spójrz tylko, mam u stóp cały świat – Hanna Levchenko zatacza wyciągniętą ręką półkole. Jesteśmy pół kilometra nad ziemią, a dokładnie 555 m, na najwyższym tarasie widokowym świata w najwyższym na świecie wieżowcu Burdż Chalifa (828 m), w którym pochodząca z Ukrainy Hanna jest przewodniczką. Do Dubaju przyjechała sześć lat temu, mając zaledwie 19 lat. Zanim pierwszy raz stanęła na 148. piętrze strzelistej wieży – której nawet gdyby bardzo się chciało, nie sposób w Dubaju przeoczyć, bo widoczna jest niemal z każdego punktu miasta – skończyła studia, trenowała też gimnastykę artystyczną, nauczyła się kilku języków obcych i łapała się różnych zajęć: była hostessą, kelnerką, aż wreszcie dostała pracę jako „ambasadorka gości". Dziś w ciągu dnia pokonuje 10 km, oprowadzając turystów i opowiadając im o wieżowcu. A jest o czym.

MARZENIA WŁADCÓW

Wybudowany zaledwie w sześć lat za 1,5 mld dol. budynek, w którym ulokował się ekstremalnie drogi hotel, a także luksusowe apartamenty – niektóre z widokiem 360 stopni, był spełnieniem marzeń szejków, którzy chcieli pokazać reszcie świata, gdzie dziś jest jego centrum. Żeby wjechać na najwyższy taras, trzeba zmienić windę na 125. piętrze (ta mknie z prędkością 10 m na sekundę!), skąd także można podziwiać budującą się wciąż metropolię na pustyni. Za bilet na 148. piętro zapłaciłem blisko 500 zł. W cenie, oprócz widoków, jest filiżanka kawy z kardamonem i ciasteczko.

ENG

"Just take a look, I have the whole world at my feet", Hanna Levchenko makes a semicircle with her outstretched hand. We are half a kilometre above ground level (555 metres to be precise), standing on the world's highest observation deck of the world's tallest skyscraper, Burj Khalifa (828 m). Hanna, who comes from Ukraine, is my guide. She came to Dubai six years ago, when she was only 19. Before she set her foot on the 148th floor of the soaring tower of Burj Khalifa for the first time – which you cannot miss, as it's visible from almost every point of the city – she had finished her studies, practised artistic gymnastics, learnt a few foreign languages and tried her hand at various activities. She's been a hostess and a waitress before eventually landing a job as an "ambassador for the guests". Every day, she covers 10 km, showing tourists around and telling them about the skyscraper. And there is a lot to say about it.

THE DREAMS OF ARAB RULERS

Built in just six years for $1.5 billion, the building, which is home to an extremely expensive hotel, as well as luxurious apartments (some with a 360-degree view), was a dream come true for sheikhs who

1. Słynna dzielnica turystyczna z hotelami i restauracjami Madinat Jumeirah 3 w Dubaju. W tle Burdż al-Arab, jeden z najwyższych i najbardziej luksusowych hoteli na świecie.

Madinat Jumeirah 3, the famous tourist district with hotels and restaurants in Dubai. In the background, Burj al Arab, one of the tallest and most luxurious hotels in the world.

1

2

2. Złoty Suk to wyspecjalizowany bazar z butikami z biżuterią.

The Gold Souk is a specialized bazaar with jewelry boutiques.

3. W Dubaju je się placki podawane z jagnięciną i dużą ilością warzyw. Smacznego!

Pancakes are served with lamb and lots of vegetables. Bon Appetit!

3

– Burdż Chalifa obłożony jest 24 800 szklanymi panelami pokrytymi srebrem, które odbijają słońce, dzięki temu oraz klimatyzacji we wnętrzu jest chłodno. Te panele kumulują energię wykorzystywaną potem w ogrodach. Na szczycie jest 28-metrowa iglica wychylająca się po 1,5 m na lewo i prawo, dzięki czemu konstrukcja nie wibruje. A wyczuwasz ten subtelny zapach? Jest rozpylany w całym budynku. Został skomponowany z 18 aromatów specjalnie dla Burdż Chalify. Nigdzie indziej na świecie go nie poczujesz – opowiada Hanna, oprowadzając mnie po odkrytym tarasie. Przy dobrej pogodzie można sięgnąć wzrokiem na 93 km. Nie trzeba jednak aż tak wytężać wzroku, by dostrzec plac budowy, który dziś najbardziej rozpala wyobraźnię Emiratczyków. – Tam powstaje jeszcze wyższy wieżowiec od Burdż Chalify, a właściwie konstrukcja, która ma mieć ponad kilometr wysokości – pokazuje Hanna. Dubai Creek Tower swoim kształtem nawiązujący do kwiatu lilii i mający kojarzyć się z minaretem miał być gotowy na Expo 2020 (przesunięte ze względu na pandemię na 1.10.2021 –3.03.2022), jednak końca budowy jeszcze nie widać. Czas jednak zejść na ziemię.

wanted to show the rest of the world where its centre lies today. To get to the highest terrace, you need to change the elevator on the 125th floor (this one runs at a speed of 10 m per second). From this floor, you can also admire (or not, depending on your attitude) the metropolis that is being built in the desert. I paid nearly PLN 500 for the ticket to the 148th floor. In addition to the view, the price also includes a cup of coffee with cardamom and a cookie.

The Burj Khalifa is clad with 24,800 silver-coated glass panels that reflect the sun, which helps, together with air-conditioning, to keep its interiors cool. The energy these panels accumulate is later used in the gardens. There is a 28-m spire on the top, which swings 1.5 metres to prevent the structure from vibrating. "And can you smell this subtle scent? It is sprayed all over the building. The fragrance, custom made for the Burj Khalifa, contains 18 aromas. You won't smell it anywhere else in the world", says Hanna, showing me around the outdoor terrace. In good weather, you can see as far as 93 km. However, you do not need to strain your eyes all that much to see the construction site which is now igniting the imagination of the Emirati. "An even taller skyscraper than the

W starej części miasta – Deirze spaceruję przez targowiska złota.

In Deira, the old part of the city, I stroll through street markets which sell gold.

Kiedy leciałem do Dubaju, założyłem sobie, że po mieście będę chodził albo jeździł rowerem. Zadanie miałem ułatwione, bo zimą nie ma ekstremalnych upałów, a poza tym pierwszą noc spędziłem w samym centrum, w sąsiedztwie Burdż Chalify, do którego w kwadrans mogłem dotrzeć piechotą albo ścieżką rowerową. A podczas spacerów i przejażdżek mogłem podziwiać futurystyczne budynki projektowane przez architektoniczne sławy.

SZKIC NOWEGO MIASTA

W drodze z hotelu do ścisłego centrum mijałem co najmniej kilkanaście kosmicznych budynków, w tym najnowsze dzieło, zaprojektowane przez nieżyjącą już Zahę Hadid, które po 13 latach od powstania pierwszego szkicu, wiosną dwa lata temu zostało otwarte. To asymetryczny szklany budynek Opus z nieregularnym otworem w środku, w którym ulokował się hotel ME. Wyjątkowy jest jednak nie tylko ze względu na swój kształt. To też jedyny hotel, w którym Zaha zaprojektowała także wnętrza oraz meble, które, gdy się zużyją, można poddać recyklingowi. Zachwycająca jest też dubajska opera w kształcie tradycyjnej arabskiej łodzi autorstwa holenderskiego architekta Janusa Rostocka. Jednak dla mnie i tak najpiękniejszy jest oddalony od ścisłego centrum budynek Muzeum Przyszłości, w którym będzie można zobaczyć, jak technologie

Burj Khalifa is being built. The structure is going to be over a kilometre high", says Hanna pointing to the building. The shape of Dubai Creek Tower calls to mind a lily and is meant to resemble a minaret. It was supposed to be ready for Expo 2020 (postponed to the autumn of 2021, due to the pandemic), but there's no end of construction in sight. Now, it's time to come down to earth. When I was flying to Dubai, I decided that I would either walk or cycle around the city. My plan should be a bit easier to implement, as there is no such extreme heat in winter. Additionally, I spent the first night in the very centre of town, near Burj Khalifa, which I could reach in a quarter of an hour on foot or by bicycle. And during my walks and bike rides, I could admire futuristic buildings designed by some of the biggest names in architecture.

SKETCH OF THE NEW CITY

On the way from the hotel to the city centre, I passed at least a dozen "spacey" buildings, including Zaha Hadid's final brainchild. The building opened in spring, two years ago, 13 years after its first sketch. The Opus, as the building is called, is an asymmetrical structure with an irregular opening in the middle. It houses the ME hotel. However, it is not only its shape that makes it unique. It is also the only hotel where Hadid also designed the interiors, along with the furniture, which can be recycled when it wears out. The

1. 2. Od przypraw i kapci po ręcznie wykonaną biżuterię – suk Madinat Jumeirah to bazar pełen niespodzianek.

From spices and slippers to handcrafted jewelry, the Souk Madinat Jumeirah is full of surprises.

3. Centrum rozrywki Global Village w Dubaju to pawilony handlowe, występy na żywo, salony gier i restauracje.

The Global Village entertainment center in Dubai features shopping pavilions, live shows, game arcades and restaurants.

3

zmienią nasze życie. Tę srebrną bryłę zaprojektowaną przez mieszkającego w ZEA architekta Shauna Killi, przypominającą dętkę rowerową, z której uszło powietrze, pokrytą ażurowym wzorem i rzuconą na zielony pagórek, mija się, jadąc z lotniska do centrum. Władcy Dubaju bardzo lubią wybiegać w przyszłość, o czym przekonuję się w kolejnym miejscu – gigantycznej złotej ramie, do której jadę już taksówką – piechotą za daleko, rowerem zbyt ryzykownie (z tych metod zwiedzania Dubaju zrezygnowałem po dwóch dniach i przekonaniu się, że to jednak miasto, w którym pierwszeństwo mają przede wszystkim samochody). Mieniąca się w słońcu Dubai Frame stojąca w parku Zabeel nazywana jest największą ramką do zdjęć na świecie – ma 150 m wysokości i ponad 90 m szerokości. Faktycznie, trudno zmieścić ją w kadrze nawet przy szerokokątnym obiektywie, dlatego porzucam myśli o wykonaniu najpiękniejszego zdjęcia na pamiątkę i wchodzę do środka konstrukcji wykonanej ze szkła, stali i betonu, która ma symbolizować przejście z przeszłości do przyszłości. – W jednej ścianie jest pokazane to, co stare, na samej górze, gdy przechadzasz się szklanym mostem, jesteś w teraźniejszości, a w drugiej ścianie zobaczysz Dubaj, jaki będzie za pół wieku – opowiada przewodniczka June Frances Mae Torres. Zanim jednak to zrobię, ze szklanego mostu podziwiam panoramę miasta. Od północy widać najstarszą jego część z zatoką Dubai Creek,

Dubai opera house, designed by the Dutch architect Janus Rostock, is also stunning. The building resembles a dhow (a traditional Arab sailing vessel). However, for me the most beautiful is the Museum of the Future, where you can see how technology is changing our lives. It was designed by Shaun Killa, a South African -born architect resident in the UAE for over 20 years. This silver block, which looks like a deflated inner-tube of a bicycle tyre covered with an openwork pattern and thrown onto a green hill, is located on the way from the airport to the city.

The rulers of Dubai really like to look to the future. This is manifestly obvious in the next place I visit - the gigantic golden frame. This time, I take a taxi, as it's too far to walk and cycling is too risky (I gave up this means of transport after two days of exploring the city – cars rule the roads here). The shimmering Dubai Frame in Zabeel Park is called the largest photo frame in the world. It is 150 m high and over 90 m wide. It is actually difficult to photograph, even with a wide-angle lens, so I abandon the idea of taking a photo of the frame as a souvenir and instead go inside the structure. It is made of glass, steel and concrete, which is to meant to symbolize the transition from the past to the future. "One wall shows what's old, when you stroll across the glass bridge you are in the present, and on the other wall you will see Dubai as it will be in half a century", says June Frances Mae Torres, the guide. Before I do

Rejs abrą (tradycyjną łodzią pełniącą rolę taksówki) przez Kanał Dubajski to obowiązkowa atrakcja pobytu w mieście.

A cruise on the abra (traditional boat serving as a taxi) through the Dubai Canal is a must-do during your stay in the city.

która wiele lat temu była największym ośrodkiem połowu pereł na świecie i wzdłuż której zaczął wyrastać dzisiejszy Dubaj, na południu mam zaś nowe miasto, którego drapacze chmur przy zachodzącym słońcu wyglądają jak zbudowane ze złota.
Na wielkim ekranie oglądam to, co ma mnie czekać tutaj za 50 lat. Powiedzieć, że to wizja kosmiczna, wręcz szalona, to jak nic nie powiedzieć. Widząc roboty poruszające się po chodnikach, drukowane na drukarkach 3D budynki, pociągi metra unoszące się nad ziemią i bezzałogowe powietrzne taksówki, jestem tym bardziej przerażony niż zachwycony.

ZŁOTA SUKIENKA DLA ŻONY

Popołudnia i wieczory spędzam w starej części miasta – Deirze, do której ciągnie mnie zawsze, gdy jestem w Dubaju. Spaceruję przez targowiska złota, przypraw, tekstyliów, wśród dziesiątek, a może setek perfumerii sprzedających zniewalające zapachy z dodatkiem agaru (oudu) nazywanego czarnym złotem, zaczepiany przez kupców próbujących sprzedać mi wszystko, co mają. Wpadam w tę shoppingową grę, będąc w swoim żywiole: targowaniu. A jest o co. Bo nie tylko o zmysłowe perfumy, jedwabne szale, naturalne mydła czy daktyle, ale też o fajki do sziszy czy arabskie kadzidła bakhoor, które zapalane w domu przypominają mi dziś Dubaj.
Próbowałem też zbijać cenę złota, ale w pierwszym sklepie poddałem się, wiedząc, że niczego nie wskóram. Doskonale rozumiem jego menedżera Arjuna Dhanaka, któremu zupełnie się to nie opłacało. Ze

so, however, I admire the panorama of the city from the glass bridge. In the north, you can see the oldest part of the city and Dubai Creek. The creek used to be the largest pearl fishery in the world and the city grew up around it. In the south, I see the new city, whose skyscrapers look as if they are made of gold when the sun sets. On the big screen, I can see what awaits me here in 50 years. To say that this is a cosmic vision doesn't even begin to describe it. Looking at robots walking down the street, 3D printed buildings, subway trains hovering above the ground, and unmanned aerial taxis, I feel more scared than excited.

GOLDEN DRESS FOR THE WIFE

I spend my afternoons and evenings in the old part of the city (Deira), which I'm always drawn to when I'm in Dubai. I stroll through street markets which sell gold, spices and textiles, and dozens or maybe hundreds of perfumeries that sell captivating fragrances and agarwood (oud), known as black gold. I'm accosted by merchants trying to sell me everything they have. As I'm in my element (I love haggling), I easily get caught up in this shopping game. And there are things definitely worth haggling for, such as sensual perfumes, silk scarves, natural soaps, dates, shisha pipes, and Arabian bakhoor, an incense that reminds me of Dubai when I light it at home.
I also try to haggle for the best price of gold, but I give up in the first store, as I immediately realize that I'm not going to get anywhere. I understand the store manager, Arjuna Dhanak, perfectly well. I'm not

Warszawska OPERA Kameralna

PIAZZOLLA

MARIA DE BUENOS AIRES

NOWY SEZON

PASJA NAMIĘTNOŚĆ MIŁOŚĆ

TANGO OPERITA

29,30/09/2021 GODZ. 19:00
1,6,7,8,9/10/2021 GODZ. 19:00
10/10/2021 GODZ. 18:00

BASEN ARTYSTYCZNY WOK
UL. KONOPNICKIEJ 6
REPERTUAR/ BILETY DOSTĘPNE NA OPERAKAMERALNA.PL

METROMEDIA

Mazowsze. serce Polski

60 Warszawska Opera Kameralna

1 2

złota każdej możliwej próby sprzedawał wszystko. Naszyjniki, bransolety, sygnety, kolczyki, a nawet… sukienki całe ze złota! I miał na nie klientów. – Pewien Chińczyk za taką sukienkę dla żony zapłacił pół miliona dirhamów (to tyle samo złotych) – chwalił się. Na wystawie zaś prezentował ogromny klejnot wpisany do *Księgi rekordów Guinnessa* – ważący 63 kg, wykonany z 21-karatowego złota pierścień. Mówi się, że na tym największym na świecie targu złota znajduje się aż 25 ton tego kruszcu.

Kanałem Dubajskim przepływam abrą – jedną z wielu kursujących po wodzie tradycyjnych łódek pełniących role taksówek, na krótki spacer do historycznej dzielnicy Al Fahidi, gdzie można zobaczyć, jak wyglądało tu życie w XIX w., zanim powstały Emiraty. Są tutaj zabytkowe domy, galerie i centrum arabskiej kaligrafii oraz fort Al Fahidi z 1878 r., w którym ulokowało się Muzeum Dubajskie. A w zasięgu wzroku mnóstwo restauracyjek zdecydowanie tańszych od tych w dzielnicy biznesowej. Poznałem je dzięki Jarkowi Wysmykowi, który w Dubaju mieszka od 5 lat. Zanim został szefem kuchni prowadzącym trzy popularne knajpy w mieście (w tym moją ulubioną DXB Society w pobliżu kontenerowego miasteczka Box Park, wyglądającą jak szklarnia), uczył się gotować najpierw w Polsce, a potem przez wiele lat w Irlandii. – Lubię Dubaj za to, że mogę tutaj spróbować kuchni z całego świata dzięki temu, że jest tu taka mieszanka narodowości – mówi i zabiera mnie do malutkiej indyjskiej knajpki Urban Tadka w mieszkaniowej dzielnicy Karama, w której pochłaniam samosę, pieróg nadziewany ostrymi warzywami, maczany w miętowym sosie, i pani puri, wydmuszki z ciasta kruchego niczym skorupka jajka, do którego nalewana jest łyżeczka ostrej zupy z ciecierzycy z ziemniakami, spożywane „na raz". Mój mały głód został tym zaspokojony, ale nie kulinarna ciekawość. Tę będę zaspokajał już jutro. ■

worth the hassle. He has sold every conceivable kind of gold product – necklaces, bracelets, signets, earrings, and even dresses. And he really has had clients for these dresses. "Once, a Chinese man paid half a million dirhams (more less the same amount in zlotys) for such a dress for his wife", boasts Dhanak. In his shop display, he presents a huge jewel entered in the Guinness Book of Records - a ring weighing 63 kg, made of 21-carat gold. It is said that Dubai is the largest gold market in the world with as much as 25 tonnes.

I cross the Dubai Canal on an abra, one of the many traditional boats serving as taxis, in order to go for a short walk to the historic Al Fahidi district, where you can see life as it was in the 19th century, before the Emirates were founded. There are historic houses, galleries, and an Arabic calligraphy centre, as well as the Al Fahidi fort, built in 1878, which now houses the Dubai Museum. There are plenty of restaurants nearby and they are definitely cheaper than those in the business district. I found out about them thanks to Jarek Wysmyk, who has been living in Dubai for 5 years. Before becoming a chef running three popular restaurants in the city (including my favourite, DXB Society, which looks like a greenhouse, located near Boxpark, a shopping centre made of shipping containers), he'd learned to cook in Poland and then spent many years in Ireland. "I like Dubai for the fact that I can taste cuisines from all over the world here thanks to the fact that there is such a mix of nationalities", says Wysmyk and takes me to a tiny Indian restaurant called Urban Tadka in the residential area of Karama, where I order samosa, which is a dumpling stuffed with spicy vegetables and dipped in mint sauce, and pani puri, round, hollow flatbread which looks like an egg shell with a teaspoon of spicy chickpea soup and potatoes inside, which you take all in one bite. My hunger is satisfied, but not my culinary curiosity. That's for tomorrow. ■

1. Red Desert oddalona jest zaledwie godzinę jazdy od Dubaju. Pokonywanie samochodami terenowymi ogromnych czerwonych wydm to niezła frajda.

Red Desert is just an hour drive from Dubai. It's a lot of fun to tackle huge red dunes with off-road vehicles.

2. Podczas safari na pustyni często organizowane są też pokazy sokolnictwa.

During safaris in the desert, there are often falconry shows organized.

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

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

Warszawska OPERA Kameralna

PIAZZOLLA

MARIA DE BUENOS AIRES

NOWY SEZON

PASJA NAMIĘTNOŚĆ MIŁOŚĆ

TANGO OPERITA

29,30/09/2021 GODZ. 19:00
1,6,7,8,9/10/2021 GODZ. 19:00
10/10/2021 GODZ. 18:00

BASEN ARTYSTYCZNY WOK
UL. KONOPNICKIEJ 6
REPERTUAR/ BILETY DOSTĘPNE NA OPERAKAMERALNA.PL

METROMEDIA

Mazowsze. serce Polski

60 Warszawska Opera Kameralna

ZABAWA PO IRLANDZKU

IRISH ENTERTAINMENT

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

PL

W przedzielonym na pół rzeką Liffey Dublinie już na dzień dobry czuć wyjątkową atmosferę. Czas zatrzymał się w nim w wieku XVIII – większość starej części miasta zachowała się prawie bez zmian od epoki georgiańskiej. Jego historia jednak sięga o wiele dalej, o czym można przekonać się choćby odwiedzając dubliński zamek. Jednak to unikalna kultura pubowa przyciąga do miasta najbardziej.

Dzielnica Temple Bar, pełna urokliwych zaułków, galerii i pubów, to miejsce, gdzie większość turystów kieruje swoje pierwsze kroki. To ognisko lokalnego życia nocnego i kulturalnego, a także miejsce o znaczeniu historycznym. Najstarszym pubem Dublina jest The Brazen Head działający w budynku z 1774 r., ale jego rodowód sięga przynajmniej stulecia wcześniej. Tradycją Temple Bar są również koncerty na żywo. Co wieczór

Most im. Samuela Becketta, zaprojektowany przez Santiago Calatravę, ma kształt harfy i może obrócić się o 90 stopni, by przepuścić duże statki.

The Samuel Beckett Bridge, designed by Santiago Calatrava, is shaped like a harp and can turn 90 degrees to let large ships pass.

Ojczyzna zespołu U2, miejsce powstania najsłynniejszego portera i whiskey na świecie, niepowtarzalna kultura pubowa. Ale **Dublin** to też piękne wybrzeże i natura na wyciągnięcie ręki.

The homeland of the U2 music band, the birthplace of the most famous porter and whiskey in the world, unique pub culture. But **Dublin** is also a beautiful coast and nature at your fingertips.

w prawie każdym pubie ktoś gra, więc bez trudu można znaleźć wolne miejsce i chłonąć barowy niepowtarzalny klimat. A dublińskie puby nie tylko dobrze poją guinnessem i kawą po irlandzku, ale i świetnie karmią.

Ale Dublin to też przyroda, która śmiało wdziera się do miasta – w jego granicach leży ponad 1,5 tys. ha parków, z imponującym Phoenix Park na czele. To jeden z największych miejskich ogrodów w Europie.

Położony zaledwie 15 km od centrum miasta półwysep Howth to zaś podróż do innego świata. Jego klifowe wybrzeże, z latarnią morską Baily, należy do najpiękniejszych miejsc nie tylko w okolicy, ale i w całej Irlandii. Trudno uwierzyć, że niedaleko stąd jest tętniące życiem miasto. Półwysep okala kręta piesza ścieżka widokowa i powinna się stać obowiązkowym punktem na liście każdego turysty. ■

Obchodzony 17. marca Dzień Św. Patryka to najważniejsze irlandzkie święto.

Celebrated on March, 17 St. Patrick's Day is the most important Irish holiday.

1

3

2

4

5

ENG

In Dublin, divided in half by the River Liffey, you can feel special atmosphere straight away. Time stopped here in the 18th c.: most of the old part of the city remained unchanged since the Georgian era. However, the city's history goes back much further, which can be seen while visiting e.g. the Dublin castle. Yet, it's still the unique pub culture that attracts tourists the most.

Temple Bar district, full of charming alleys, galleries and pubs, is the place where most tourists take their first steps. It is the heart of local night- and cultural life, as well as a place of historical importance. Dublin's oldest pub is The Brazen Head, operating in a building from 1774, but its origins date back at least a century earlier. Live concerts are also a tradition in Temple Bar. Every evening there is someone playing in almost every pub, so you can easily find a free seat and soak up the unique atmosphere. And in the pubs not only you can drink Guinness and Irish coffee, but also eat well.

Dublin is also nature that boldly breaks into the city - there are over 1,500 ha of parks within its borders, including impressive Phoenix Park. It's one of the largest city gardens in Europe. And the Howth peninsula,located only 15 km from the city center, is a journey to another world. Its cliffed coast, with the Baily lighthouse, is one of the most beautiful places in the area, as well as in all of Ireland. It is hard to believe that there is a bustling city not far away. The peninsula is surrounded by a hiking trail and should become a must-see for every tourist. ■

1. Malownicza South Anne Street to dobre miejsce na zakupy.

Picturesque South Anne Street is a good place for shopping.

2. Ogromny teren Phoenix Park upodobały sobie dzikie daniele.

The vast terrain of Phoenix Park is a favorite among wild fallow deer.

3. Nowoczesny gmach teatru Bord Gais zaprojektowany przez Daniela Libeskinda.

The modern building of the Bord Gais theater designed by Daniel Libeskind.

4. Historia miejskiego parku St. Stephen's Green sięga XVII w.

The history of St. Stephen's Green, a city park, dates back to the 17th c.

5. Życie w pubach kwitnie nie tylko wieczorami. Można w nich też zjeść obiad, a w niektórych nawet nocować.

Life in pubs is booming not only in the evenings. You can also dine there, and some even offer accommodation.

© SHUTTERSTOCK (4), ADOBE STOCK (3), ISTOCK (2)

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

THAMES
BRITISH SCHOOL

THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

Thames British School sets out bold new vision for international education in Poland

To say that the Thames British School group entered the market of international schools in Poland successfully would be an understatement. The group has stormed the market of private education in Warsaw, liaising with a number of well-established and recognized schools and building a prestigious educational institution based on a unique and undeniably bold premise: to offer world-recognized international qualifications (Cambridge Primary, Lower Secondary, IGCSE, IDBP) and create standards for a stimulating, student-centred environment, where each child can fully embrace their learning opportunities.

Behind the attractive, welcoming exteriors of their two historic and three modern campuses, pupils aged 2.5 to 18 years experience a truly modern learning experience, achieving the objectives of the National Curriculum for England, taught through the Cambridge curriculum programme (including Cambridge Primary, Lower Secondary and IGCSE) along with the International Baccalaureate Diploma Programme – a world-renowned pre-university qualification honored at over 2,000 higher education institutions in 75 countries.

Furthermore, the school's leadership is fully aware that offering a stimulating learning environment takes more than classrooms infused with modern digital learning tools and iMac computer labs. It takes the human factor – the teachers. Thames British School has been striving to take on board the most creative, engaged and qualified English-speaking teachers out there, those dedicated to making a difference in shaping young minds for the future. Add in the fact that the school is consistently rated as outstanding by parents in both internal and external reviews – parents trust that teachers always offer the most supportive learning experience, and it is easy to understand why the students at Thames British School stand out so brightly.

thamesbritishschool.pl

Cambridge Assessment International Education
Cambridge International School

Diploma Programme

Contacts

+48 22 299 30 00
info@thamesbritishschool.pl

Admissions

+48 574 797 778
admissions@thamesbritishschool.pl

5 Campuses

Wawelska, Włochy, Mokotów, Piaseczno, Park Szczęśliwicki

Do wioseł!

Poznaj Pomorskie Szlaki Kajakowe.

CHCESZ CIEKAWIE SPĘDZIĆ CZAS I POZNAĆ POMORSKIE Z ZUPEŁNIE INNEJ PERSPEKTYWY? WYBIERZ SIĘ NA KAJAKI! CZEKA NA CIEBIE 1600 KM SPŁAWNYCH SZLAKÓW, NA PONAD 30 RZEKACH I NOWOCZESNA INFRASTRUKTURA KAJAKOWA. BEZ WZGLĘDU NA TO, CZY CHCESZ PRZEŻYĆ PRZYGODĘ, CZY SZUKASZ WYTCHNIENIA – POMORSKIE SZLAKI KAJAKOWE Z PEWNOŚCIĄ CI TO ZAPEWNIĄ.

NA KAJAKI!
Wyjazd na kajaki jest świetną okazją do aktywnego wypoczynku i sposobem na bliskie obcowanie z naturą. Jeśli szukasz sposobności ku temu, by odetchnąć i odciąć się od miejskiego zgiełku, wybierz Pomorskie Szlaki Kajakowe! Nie bój się, że kondycja nie pozwoli Ci na udział w spływie i czerpanie z niego przyjemności. Dzięki różnorodności i duzej liczbie dostępnych szlaków, bez problemu zaplanujesz spływ, który będzie odpowiadał Twoim umiejętnościom i pozwoli Ci podziwiać dokładnie to, co lubisz najbardziej – przyrodę lub architekturę.

CHCESZ ODERWAĆ SIĘ OD CODZIENNOŚCI?
Oto kilka wybranych propozycji szlaków kajakowych w sam raz dla Ciebie

RUDA/BRDA (PŁOCISZ – DOLINKA – GARBATY MOST) 13 km – spływ na 1 dzień

CZARNA WODA (CZARNY MŁYN – OSTROWO) 5 km – spływ na 1 dzień

KANAŁ WDY (BORSK – CEGIELNIA) 22,5 km – spław na 1-2 dni

ŚWIĘTA I TUGA (NOWY STAW – RYBINA) 27 km – spływ na 1-2 dni

ŁEBA (ŁĘCZYCE – GAĆ) 55 km – spływ na 3-4 dni

BRDA (ŚWIESZYNO – RYTEL) 116 km – spływ na 4-5 dni

WDA (LIPUSZ – ŻURAWKI) 108 km – spływ na 6-7 dni

RADUNIA (OSTRZYCE – KIEŁPINO) 14 km – spływ na 1 dzień

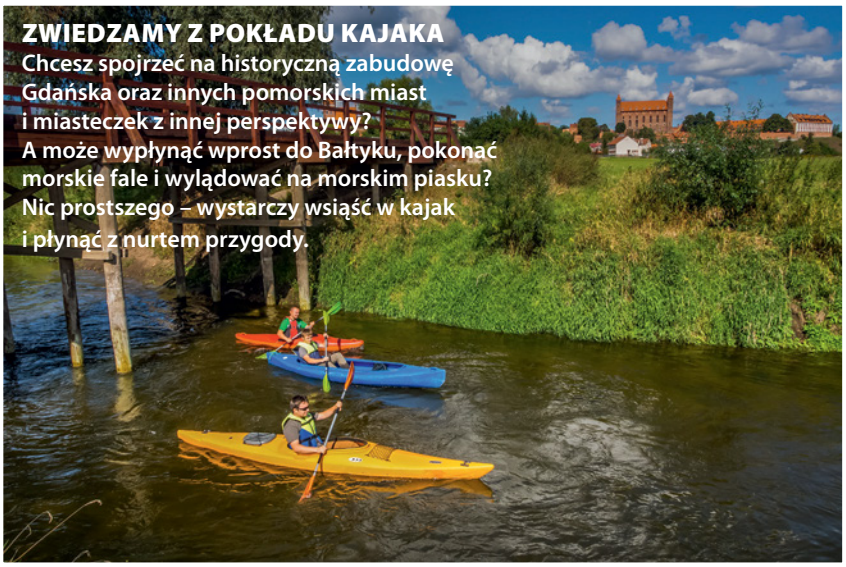
Fundusze Europejskie Program Regionalny
Rzeczpospolita Polska
Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego
Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego
PROMOCJA

Z NURTEM PRZYGODY

Jeśli oczekujesz zastrzyku adrenaliny, chcesz dotrzeć do dzikich miejsc i sprawdzić się w walce z wodnym żywiołem, gdzie liczą się Twoje kajakarskie umiejętności, Pomorskie Szlaki Kajakowe z pewnością Cię nie zawiodą. Znajdziesz tu dzikie i malownicze miejsca – pełne bystrzy, płycizn, powalonych drzew i kamieni czy wijących się mendrów, które są nie mniejszym wyzwaniem niż górskie rzeki!

ZWIEDZAMY Z POKŁADU KAJAKA

Chcesz spojrzeć na historyczną zabudowę Gdańska oraz innych pomorskich miast i miasteczek z innej perspektywy? A może wypłynąć wprost do Bałtyku, pokonać morskie fale i wylądować na morskim piasku? Nic prostszego – wystarczy wsiąść w kajak i płynąć z nurtem przygody.



CHCESZ ZMIERZYĆ SIĘ Z RWĄCYM NURTEM RZEKI?

Oto kilka propozycji na wielką przygodę z wiosłem w dłoniach!

BIAŁA (JEZIERNIK – DZIKÓW)
21 km – spływ na 1-2 dni

BUKOWINA (SKRZESZEWO – KOZIN)
19 km – spływ na 1 dzień

KAMIENICA (TUCHOMIE – KAMIEŃC – GAŁĄŹNIA MAŁA)
34 km – spływ na 2-3 dni

STUDNICA (MIASTKO – KAWKA/BIESOWICE)
37 km – spływ na 2 dni

WIEPRZA (GLEWNIK – JEZIORO OBŁĘSKIE)
23 km – spływ na 1-2 dni

CZERNICA (SPORYSZ – LUBNICA)
28,8 km – spływ na 1-2 dni

ŁUPAWA (ŁUPAWSKO – ZGOJEWO)
70 km – spływ na 3-4 dni

SŁUPIA (SULĘCZYNO – SŁUPSK)
185 km – spływ na 5 dni

WIERZYCA (KOŚCIERZYNA – GNIEW)
154 km – spływ na 8-10 dni

REDA (ZAMOSTNE – MRZEZIONO)
36 km – spływ na 2 dni

CHCESZ SPOJRZEĆ NA ZNANE MIEJSCA Z INNEJ PERSPEKTYWY? ZRÓB TO NAJLEPIEJ Z KAJAKA!

(SASINKO – ŁEBA) 14,9 km – spływ na 1 dzień

NOGAT (BIAŁA GÓRA – MALBORK – OSŁONKA)
62 km – spływ na 3 dni

OPŁYW MOTŁAWY (KAMIENNA GRODZA – MOST SIENNICKI)
8 km – spływ na 1 dzień

PIAŚNICA (JEZIORO ŻARNOWIECKIE – DĘBKI)
6 km – spływ na 1 dzień

WIERZYCA (PELPLIN – GNIEW)
30 km – spływ na 1 dzień

RADUNIA (STRASZYN – GDAŃSK)
25 km – spływ na 2 dni

Pełna lista zarówno łatwych jak dla wytrwałych (ekspolatorów) szlaków, wraz z ich szczegółowymi opisami, znajduje się na stronie internetowej **kajaki.pomorskie.eu**

Pomorskie Szlaki Kajakowe

KAJAKIEM PO JAGODZIANKI

IN A KAYAK TO GET BLUEBERRY BUNS

tekst | by **AGNIESZKA MICHALAK**

Olsztyn to miasto czterech rzek i szesnastu jezior na Warmii w północno-wschodniej Polsce.

Olsztyn is a city of four rivers and sixteen lakes, located in Warmia in north-east Poland.

Spływ rzeką Pisą, odwiedziny w hucie szkła i skansenie w Olsztynku oraz pierogi w Olsztynie. Warmińsko-Mazurskie jest idealne na weekend.

Kayaking down the Plisa River, visiting the glass factory and the open-air museum in Olsztynek, and eating pierogi in Olsztyn. The Warmian-Masurian Voivodeship is perfect for the weekend.

1

PL

Cisza. Absolutna cisza. Czas w obliczu takiej głuszy staje w miejscu. Nie mam odwagi poruszyć wiosłem, bo zburzę naturalny porządek. Słońce coraz śmielej odbija się od tafli jeziora Pisz. Lekki powiew wiatru wprawia w ruch sztywne źdźbła trzcin, gdzieś w oddali odzywają się ptaki. Za chwilę znów wszystko milknie. Muszę jednak płynąć dalej, zanim pozostali letnicy, którzy właśnie biorą prysznic, jedzą jajecznicę i popijają kawę na kempingu w Tumianach, skąd wypłynęłam, złapią za wiosła kajaków. Na przystani ktoś rzucił, że widział tu czaplę siwą i kormorany. Z uwagą zatem wpatruję się w gęstwiny, które mijam. Mój kajak jest mały, zwinny i posłuszny. Jezioro zaczyna się zwężać, wpływam w wąską wstęgę rzeki Pisy Warmińskiej. Miała być urzekająca, spokojna, okiełznana. Owszem, jest spokojna, ale na szczęście nie brak jej szaleństwa – by przepłynąć pod drzewami, muszę się położyć, by ominąć powalone konary, gęste trawy i pałki wodne, manewruję do utraty tchu. Niezła frajda. Patrzę przed siebie – w zwierciadle wody odbijają się intensywnie zielone, młode jeszcze liście drzew. Jest i żuraw, który ciężko podnosi się do lotu, za nim zrywa się kolejny i jeszcze jeden. Chyba spłoszyłam całą rodzinę. Przestaję zatem wiosłować, znów wsłuchuję się w ciszę.

2

WARMIO MOJA MIŁA

Pisa Warmińska wypływa z oddalonego nieco ponad 20 km od Olsztyna jeziora Pisz i uchodzi do jeziora

ENG

Silence. Absolute silence. Time stands still in the face of such wilderness. I dare not move the paddle for fear of disturbing the natural order. The sun's rays are reflected more and more forcefully from the surface of Lake Pisz. A light breeze sets in motion stiff blades of reed. Somewhere in the distance the birds are chirping. In a second everything goes silent again. But I have to keep going before the rest of the holidaymakers get here. Right now, they're under the shower, eating scrambled eggs, or drinking coffee back at the campsite in Tumiany. Someone at the marina said that he had seen a grey heron and cormorants here. So I keep my eyes fixed on the thickets. My kayak is small, agile and responsive. The lake begins to narrow, and I flow into the narrow meanders of the Pisa Warminska River. It was meant to be captivating, calm, and tamed. It is certainly calm, but fortunately it is also crazy - to go under the trees, I have to lie down to avoid fallen branches, thick grasses and bulrushes. I manoeuvre until I am breathless. Nice fun. I look ahead - the intensely green, still young leaves of the trees are reflected in the water. I can also see a crane that takes off heavily, followed by another and then another. I think I've scared a whole family away. So I stop rowing and listen to the silence again.

OH, MY BELOVED WARMIA

The Pisa Warminska flows out of Lake Pisz, just over 20 km from Olsztyn, and flows into Lake Wadag. It also

3

4 5

Wadąg. Leniwie płynie także przez kanały i cieki wodne miasteczka Barczewo. Spływ można skończyć w lesie przy moście w Zalesiu, na półmetku Pisy (wtedy przepłynięcie ok. 8 km zajmuje 2 godz.), i do Barczewa dostać się rowerem. Można też popłynąć nieco dalej, przez wąski kanał aż do jeziora Orzyc, i dopłynąć z powrotem do Tumian (kolejne 2 godz.). Ja jednak wyskakuję z kajaka w Zalesiu i do Barczewa jadę rowerem. Mam w planach odwiedziny Salonu Muzycznego Feliksa Nowowiejskiego. Autor muzyki do *Roty* Marii Konopnickiej spędził w mieście wczesne dzieciństwo – muzeum poświęcone kompozytorowi powstało w miejscu, w którym niegdyś znajdował się dom rodzinny Nowowiejskich. W pokoju głównym witają mnie fortepian, na którym młody Feliks grywał, oraz oryginale meble. Na ścianach wiszą fotografie rodzinne, nuty, rękopisy utworów, w gablotach wystawiono pióro i frak kompozytora. – Urodził się w Barczewie 7 lutego 1877 r. Ponadprzeciętny talent muzyczny Feliks przejawiał już w szkole elementarnej. Potem uczelnie muzyczne w Ratyzbonie, Berlinie, międzynarodowe nagrody, koncerty na całym świecie – tłumaczy kuratorka w muzeum Magdalena Łowkiel. W swojej twórczości wyróżnił także Warmię, dedykując jej pieśń *O Warmio moja miła* – dziś oficjalny hymn Barczewa grany tu codziennie w południe.

SŁODKI SYMBOL

Za każdym razem, kiedy wracam z Olsztyna do Warszawy, zajeżdżam do Olsztynka, by kupić jagodzianki – śmieje się Adam Uszyński. – Są wielkości dłoni. Ciasta prawie nie ma, jest cienkie jak papier i wypełnione jagodami. Słowo daję, nie jadła pani lepszych – dodaje. Pana Adama spotkałam w kolejce przy Mrongowiusza 4. Pod tym adresem nad szklaną witryną widnieje szyld Cukiernia Jagodzianka. Płacę 4,5 zł i próbuję. Delikatnie słodka kruszonka idealnie rymuje się z lekko kwaśnymi owocami w gęstym musie. Ciasto drożdżowe jest jak trzeba miękkie i maślane, wyborne.
Z fioletowym uśmiechem idę w miasto, a jest tu co oglądać, bo Olsztynek ma ciekawą historię i sporo zabytków. Prawa miejskie nadał mu wielki mistrz zakonu krzyżackiego Winrich von Kniprode w XIV w. Central-

W skansenie w Olsztynku na 100 ha zgromadzono blisko 70 obiektów architektonicznych.

In the open-air museum in Olsztynek, nearly 70 architectural objects have been assembled on a 100-ha area.

flows lazily through the canals and watercourses of the town of Barczewo. You can end your trip in the forest at the bridge in Zalesie, which is the halfway mark of the Pisa kayaking route (then it takes 2 hours to cover a distance of around 8 km), and bike it to Barczewo. You can also go a bit further, through a narrow channel to Lake Orzyc, and kayak it back to Tumiany (another 2 hours). However, I jump out of my kayak in Zalesie and go to Barczewo by bike. I am planning to visit the Feliks Nowowiejski Music Salon. The composer of the score for Maria Konopnicka's *Rota* spent his early childhood in the town. The former Nowowiejski family home is now a museum dedicated to the composer. In the main room I am greeted by the piano on which young Feliks used to play, as well as the house's original furniture. On the walls there are family photos, sheet music, manuscripts of works, and a showcase displaying the composer's fountain pen and tailcoat. "He was born in Barczewo on 7 February 1877. Feliks displayed a precocious musical talent as early as elementary school. Then there were music academies in Regensburg, Berlin, international awards, and concerts all over the world", explains Magdalena Łowkiel, the curator at the museum. Nowowiejski also paid homage to Warmia, by dedicating the song *O Warmio moja miła* [Oh Warmia, My Love] to the region. This now the official anthem of Barczewo and is played here every day at noon.

SWEET SYMBOL

"Whenever I return to Warsaw from Olsztyn, I go to Olsztynek for some blueberry buns", laughs Adam Uszynski. They're the size of a hand. The dough is thin as paper and full of blueberries. Take my word for it, you won't find better ones anywhere. I met Adam in a queue

1. Rzeka Pisa Warmińska bierze swój początek z jeziora Pisz i uchodzi do jeziora Wadąg.

The River Pisa Warminiska takes its beginning in Lake Pisa and goes to Lake Wadag.

2. Wędzone ryby to specjalność kuchni warmińsko-mazurskiej.

Smoked fish is a specialty of Warmian-Masurian cuisine.

3., 4., 5. Muzeum Budownictwa Ludowego w Olsztynku – na zdjęciach: wiatrak ze wsi Dobrocin z XIX w., chałupa oraz Kościół ze wsi Rychnowo (kopia obiektu z 1714 r.)

Museum of Folk Architecture in Olsztynek - in the photo a 19th c. windmill from the village of Dobrocin, a cottage and a church (a reconstruction of the building from 1714) from the village of Rychnowo.

1. Początki Rynku w Olsztynie sięgają już XIV w. Po zniszczeniach wojennych został odbudowany w latach 50. XX w. Dziś to chluba miasta.

The beginnings of the Market Square in Olsztyn date back to the 14th century. Destroyed during the war, it was rebuilt in the 1950s. Today it is the pride of the city.

2. Taras Krynicki w swojej pracowni w Hucie Szkła w Olsztynku.

Taras Krynicki in his workshop at the glass factory in Olsztynek.

nym punktem był wówczas spory rynek z ratuszem, a wokół miasta rozciągały się wysokie na 10 m mury. Do dziś zachowały się jedynie fragmenty fortyfikacji. Za to w jednym kawałku przetrwał XIV-wieczny zamek wzniesiony w stylu gotyckim. W XIX w. w budynku mieściło się gimnazjum – uczył się tu m.in. pierwszy laureat Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny (1901 r.) Emil von Behring, niemiecki bakteriolog, twórca immunologii. Wracam jeszcze na ulicę Mrongowiusza – pod numerem 38 stoi niepozorny żółtawy budynek, do którego prowadzą wysokie na jakieś 2 m ciężkie drzwi. Wchodzę.

Czy życzy sobie pani rybę, czy łabędzia, a może anioła? – na dzień dobry pyta mnie Taras Krynicki. Do miasta przyjechał w latach 90. ze Lwowa. W 2005 r. przejął tutejszą Hutę Szkła, w której do dziś wytwarza naczynia dekoracyjne i użytkowe oraz pokazuje swój fach takim ciekawskim jak ja. – Chociaż pochodzę z rodziny hutniczej, zanim nauczyłem się nabierać szkło i wstępnie je formować, minęło pół roku – opowiada, z gracją obracając na długiej piszczeli hutniczej niewielką kulkę z piasku kwarcowego. Następnie wkłada ją do pieca hutniczo-szklarskiego i wytapia w temperaturze 1,4 tys. stopni. Po kilku chwilach moja rybka wędruje do kolejnego pieca, w którym w 500°C będzie hartowana. – Proszę przyjść po figurkę jutro rano, bo całą noc będzie stygła – rzuca pan Taras i z dumą patrzy na swoje dzieło. A mnie to pasuje, bo mam w Olsztynku jeszcze jedno miejsce, które odwiedzę rano.

at the shop at 4 Mrongowiusz Street. Above the window display is a sign that reads Cukiernia Jagodzianka. I pay 4.5 PLN and try the bun. Gentle sweet crumbs perfectly rhyme with slightly acidic fruit in a dense must. The yeast pie is just as it should be, soft and buttery… in a word, delicious.

With a purple smile on my face I go into the town. And there's lots to see here, as Olsztynek has an interesting history and a good deal of historical buildings and monuments. It was granted city rights by the Grand Master of the Teutonic Order, Winrich von Kniprode, in the 14th century. The central point at that time was a large market square with a town hall, and 10-metre-high walls encircling the city. Only fragments of the fortifications have survived. On the other hand, the 14th-century castle, built in the Gothic style, has been preserved intact. In the nineteenth century, the building housed a secondary school. Pupils included Emil von Behring, a German bacteriologist, the founder of immunology, and the first Nobel laureate in the field of medicine (1901). I go back to Mrongowiusza Street. At No. 38, there is an inconspicuous yellowish building with a heavy door about 2m tall. I go in.

"Would you like a fish? A swan? Or an angel?", Taras Krynicki asks as soon as I cross the threshold. Krynicki came here from Lviv in the 90s. In 2005, he took over the local glass factory, where he still produces decorative objects and household dishes. He is more than happy to show his craftsmanship to curious people like me. "Although I

©ADOBE STOCK (3), ISTOCK (2), SHUTTERSTOCK, AGNIESZKA FRANUS (3)

1

2

3

W Hucie Szkła w Olsztynku wytwarzane jest szkło dekoracyjne i użytkowe.

In the glass factory in Olsztynek, decorative objects and household dishes are produced.

DAWNO, DAWNO TEMU

Jeszcze w XVIII w. kowal we wsi bywał jednocześnie dentystą. I nie dlatego, że miał kompetencje, a dlatego, że miał narzędzia. Czasem rwał dwa zęby, bo nie było wiadomo, który boli – opowiada przewodnik Robert Waraksa, pokazując mi kuźnię ze wsi Bielica. Wspólnie spacerujemy po skansenie, jak potocznie mówi się o tutejszym Muzeum Budownictwa Ludowego. Na 100 ha zgromadzono blisko 70 obiektów architektonicznych. Mijamy XVIII-wieczny młyn wodny, który jeszcze w 1949 r. potrafił przemielić tonę zboża na dobę, chałupę ze wsi Zielonka Pasłęcka z 1819 r., wóz cygański z początków XX w. czy zagrodę, w której pasą się koniki polskie.

Weekend w województwie warmińsko-mazurskim kończę w Olsztynie. Jest niedzielny wieczór. Stare miasto śmieje się na całego. Po drodze słyszę słowa przewodnika, który opowiada turystom o Mikołaju Koperniku i stawia pytanie, czy na osiągnięcia człowieka ma wpływ miejsce, w którym żyje. Sama się nad tym zastanawiam, myśląc o słynnym astronomie, który pięć wieków temu zamieszkał w olsztyńskim zamku i zaczął tu pisać *O obrotach sfer niebieskich*. Cóż, robię się głodna. W restauracji Cudne Manowce zamawiam koktajl z pokrzyw i pierogi ruskie z kozim serem okraszone duszoną cebulką i podawane ze śmietaną. Chyba nie muszę dodawać, że na to smakowite zwieńczenie wizyty w Warmińsko-Mazurskiem czekałam cały weekend? ■

come from a family that worked in the steel industry, it took me six months to learn how to scoop glass and pre-shape it", he says, as he gracefully turns a small ball of quartz sand on his long blowpipe. Then he puts it into a furnace and smelts it at 1,400°C. After a few moments, my fish goes to another furnace, where it will be tempered at 500 degrees. "Come back and pick up the figurine tomorrow morning, because it'll take all night to cool down", he says while eying his work with undisguised pride. And that's fine by me, as I have another place to visit in Olsztynek tomorrow morning.

LONG, LONG TIME AGO

"In the 18th century, the village blacksmith was also the village dentist – not because he had the qualifications, but because he had the tools. He'd sometimes pull out two teeth because it was impossible to determine which one hurt", says Robert Waraksa, the guide, showing me the hotbed from the village of Bielica. We're walking through the open-air museum, as the local Museum of Folk Architecture is commonly known. Nearly 70 architectural objects have been assembled on a 100-ha area. We pass an 18th-century water mill that was still grinding a tonne of grain a day in 1949, an 1819 cottage from the village of Zielona Paslecka, an early 20th-century gypsy wagon, and a fold where horses graze.

I end my Warmia-Masuria weekend in Olsztyn. It's Sunday evening. The old town is filled with laughter. As I walk around, I hear a tour guide, who's telling a group of tourists about Nicolaus Copernicus, ask whether a person's achievements are influenced by where they live. I wonder about this myself as I turn my mind to the famous astronomer, who started to write *On the Revolutions of the Heavenly Spheres* in Olysztyn castle five centuries ago. I start to get hungry. At the Cudne Manowce restaurant, I order a nettle cocktail and Russian pierogi with goat cheese sprinkled with fried onion and served with sour cream. It should go without saying that I have been waiting all weekend for this delicious culmination of my visit to the Warmian-Masurian Voivodeship. ■

3. Największe jezioro Olsztyna, o powierzchni 412 ha, czyli Ukiel. Działa przy nim całoroczne Centrum Rekreacyjno-Sportowe.

Ukiel, the largest lake in Olsztyn, with an area of 412 ha. There is a year-round Recreation and Sports Center operating there.

4 . Zestaw staropolski – smalec i kiszone ogórki serwowane w olsztyńskiej restauracji Cudne Manowce.

Traditional Polish combination - lard and pickled cucumbers served in the Cudne Manowce restaurant in Olsztyn.

4

KRAKÓW

KRAKOW

tekst | by **AGNIESZKA MICHALAK**

Zupa cebulowa na Kazimierzu, kawa na Podgórzu, *Portret damy z gronostajem* w Muzeum Czartoryskich i arrasy na Wawelu, czyli aktywny wypad do stolicy Małopolski.

Onion soup in Kazimierz, coffee in Podgorze, *The Lady with an Ermine* at the Czartoryski Museum, and tapestries at Wawel. We'll give you a few ideas for a trip to the capital of Lesser Poland.

Sercem Krakowa jest Rynek Główny. To największy plac miejski średniowiecznej Europy, zachowany w niezmienionym kształcie od 1257 r.

The heart of Krakow is the Main Square. It was the largest city square in medieval Europe, and it remained unchanged since 1257.

PL

NA STYKU KULTUR

Ech, mój Krakowie krakauerski, wypić by cię jak wino z dzbanka! – pisał o dawnej stolicy Polski poeta i satyryk Konstanty Ildefons Gałczyński. A wino najlepiej smakuje na Kazimierzu, czyli ukochanej dzielnicy mieszkańców, którzy biesiadują tu do późnych godzin nocnych, ale też turystów. Ci drudzy lubią robić zdjęcia galeriom i pracowniom artystów, antykwariatom i zabytkowym szyldom, odwiedzają synagogi oraz kościoły. Izaaka, Miodowa, Józefa, Podbrzezie, wokół placu Nowego – tu znajdziecie najbardziej klimatyczne kafejki. Ja lubię zajrzeć na Szeroką do restauracji Dawno Temu na Kazimierzu i zjeść tu lekko słodkawą i jak trzeba przyprawioną zupę cebulową z karmelem.

Przez stulecia Kazimierz był osobnym miastem, ukształtowanym przez sąsiedztwo chrześcijańsko-żydowskie (Żydzi pojawili się na Kazimierzu w połowie XIV w.). Do Krakowa został przyłączony dopiero w 1800 r. I chociaż podczas drugiej wojny światowej zabytkowe budynki w większości nie ucierpiały, miasto odniosło bolesną ranę – straciło tych, którzy od pokoleń tworzyli je i kochali. Żydowska część Kazimierza opustoszała. Jej mieszkańcy zginęli w niemieckich obozach koncentracyjnych. Udaną próbą przywrócenia pamięci o nich jest odbywający się tu na przełomie czerwca i lipca Festiwal Kultury Żydowskiej, na który co roku zjeżdża ponad 30 tys. osób z całego świata. Na Kazimierzu rozbrzmiewa wtedy muzyka klezmerska, odbywają się warsztaty, wspólne tańce i śpiewy.

Dzielnicę można zwiedzić podążając m.in. trasą zabytków żydowskich – zaczyna się na ul. Meiselsa (Centrum Kultury Żydowskiej), a kończy na nowym cmentarzu przy Miodowej 55.

W 1978 r. zabytki Kazimierza wraz ze Starym Miastem i Wawelem zostały wpisane na listę UNESCO.

In 1978, the monuments of Kazimierz, together with the Old Town and Wawel were inscribed on the UNESCO list.

ENG

CROSSROADS OF CULTURES

„Eh, my Kraukerian Krakow, I would drink you like wine from a jug!", wrote poet and satirist Konstanty Ildefons Gałczyński about the former capital of Poland. Speaking of wine - it tastes best in Kazimierz, a district beloved of not only residents who like to dine here until late at night, but also tourists, who come here to take pictures of galleries and artists' studios, antique shops and signboards, and visit historic synagogues and churches. The most atmospheric cafes can be found on the following streets: Izaaka, Miodowa, Jozefa, Podbrzezie, and around Plac Nowy. I personally like to pop in to the Dawno Temu restaurant and eat a slightly sweet and perfectly seasoned onion soup with caramel.

For centuries Kazimierz was a separate city, shaped by the Christian-Jewish neighbourhood (Jews appeared in Kazimierz in the mid-fourteenth century). It was not incorporated into Krakow until the end of the 18th century. And although most of its historic buildings did not suffer any damage during the Second World War, the city suffered a more painful wound - it lost those who had created it and loved it for generations. The Jewish part of Kazimierz was completely depopulated. Its residents were killed in German concentration camps. A successful attempt to restore their memory is the Jewish Culture Festival, which is held every year at the turn of June and July. The festival attracts over 30,000 people from all over the world. Kazimierz rings to the strains of klezmer music, and there are workshops, as well as displays of dancing and singing. The district can be visited, for instance, by following the route of Jewish monuments – it starts at Meiselsa Street (The Jewish Culture Centre) and ends at the new cemetery at 55 Miodowa Street.

Słynne podwórko kamienicy przy ul. Józefa 12 było planem kilku filmowych produkcji, kręcono tu m.in. *Listę Schindlera*.

Several films, including *Schindler's List*, were shot in the famous yard of the tenement house at 12 Jozefa Street.

BEZ ŚLADU PĘDZLA

Mogłabym tak stać i wpatrywać się w nią bez końca. Jest piękna, idealna. Patrzę na jej łagodne spojrzenie i lekki uśmiech, smukłą szyję i delikatne dłonie. Nie znajduję nawet śladu pędzla. Leonardo da Vinci namalował *Portret damy z gronostajem* ok. 1490 r. Późniejsze dzieje obrazu są dość zawiłe. W 1788 r. portret zakupił książę Adam Jerzy Czartoryski i sprezentował go swojej matce Izabeli. Podczas II wojny światowej obraz został zgrabiony przez okupantów niemieckich, wrócił do Krakowa w 1946 r., a pięć lat temu Fundacja Książąt Czartoryskich sprzedała go Skarbowi Państwa.

Dziś jest wizytówką Muzeum Książąt Czartoryskich, które mieści się m.in. w oddanym niedawno po gruntownym remoncie (który pochłonął ponad 50 mln zł) pałacu przy ulicy św. Jana. Co zobaczymy w pozostałych 25 ekspozycyjnych salach? M.in. *Krajobraz z miłosiernym Samarytaninem* Rembrandta van Rijna, *Zakuwaną Polskę*, czyli jedno z wcześniejszych dział Jana Matejki oraz przedmioty związane z losami kraju. – *Wyróżnikiem tego miejsca jest historyczny charakter kolekcji, szczycącej się posiadaniem wielu unikatowych dzieł sztuki: obrazów, średniowiecznych emalii, rzeźb w kości słoniowej, bursztynie i koralu, ceramiki, weneckich szkieł i augsburskich sreber, perskich kobierców, tkanin, orientalnych i polskich militariów, dzieł niezwykłej urody i wartości artystycznej* – tłumaczy Katarzyna Płonka-Bałus, kuratorka w Muzeum Czartoryskich.

1

1. Muzeum Książąt Czartoryskich to oddział Muzeum Narodowego w Krakowie.

The Princes Czartoryski Museum is a branch of the National Museum in Krakow.

2. Warto odwiedzić Pracownię i Muzeum Witrażu, gdzie dowiecie się, jak powstaje witraż i zobaczycie projekty m.in. Stanisława Wyspiańskiego, Józefa Mehoffera czy Stefana Matejki.

It is worth visiting the Workshop and Stained Glass Museum, where you will learn how stained glass is made and you will see projects, among others by Stanisław Wyspiański, Józef Mehoffer and Stefan Matejko.

2

W kolekcji Czartoryskich znajdują się także akt hołdu pruskiego i kronika Jana Długosza.

The Czartoryski collection also includes the act of Prussian homage and the chronicle by Jan Długosz.

3. *Portret damy z gronostajem* to jedyne dzieło Leonarda da Vinci w Polsce.

The Lady with an Ermine is the only work of Leonardo da Vinci in Poland.

4. Przeszklony dach nad dziedzińcem Pałacu Książąt Czartoryskich to jedna z najbardziej widocznych zmian w wyremontowanym budynku Muzeum.

The glass roof over the courtyard of the Princes Czartoryski Palace is one of the most visible changes in the renovated building of the Museum.

3

4

NO TRACE OF A BRUSH STROKE

I could just stand there and stare at her endlessly. She is beautiful, perfect. I look at her gentle gaze and slight smile, slender neck and gentle hands. I can't even find even a trace of an individual brush stroke. Leonardo da Vinci painted The Lady with an Ermine around 1490. The later history of the painting is quite complex. In 1788 the portrait was purchased by Prince Adam Jerzy Czartoryski and presented to his mother Izabela. During World War II, the painting was looted by the German occupiers, but was returned to Krakow in 1946. The Princes Czartoryski Foundation sold it to the State Treasury five years ago.

The painting is now the showcase of the Princes Czartoryski Museum, which is located, among other places, in the Palace at Sw. Jana Street. The works in the remaining 25 exhibition rooms include Landscape with the Good Samaritan by Rembrandt van Rijn, and Zakuwana Polska (The Forging of Poland), which is one of the earlier works of Jan Matejko, as well as items related to the history of Poland. "The distinguishing feature of the place is the historical nature of the collection, which boasts many unique works of art: paintings, medieval

1

MOST MIŁOŚCI

Jeśli spacerowaliście po Kazimierzu, czas na przechadzkę po nieco bardziej zielonym Podgórzu, które zresztą niegdyś było prawobrzeżną częścią miasta Kazimierz. W 1784 r. cesarz Austrii Józefa II ogłosił Podgórze Wolnym Królewskim Miastem, które wówczas prężnie się rozwijało, przyciągając przedsiębiorców, fabrykantów i rzemieślników. W 1915 r. oficjalnie połączyło się z Krakowem. Do centrum dzielnicy najlepiej dostać się pieszo-rowerową Kładką Ojca Bernatka, która ma formę stalowego łuku. Co ciekawe, polubili ją zwłaszcza zakochani. Na barierze mostu zobaczycie dziesiątki kłódek z wypisanymi, a nawet wygrawerowanymi imionami, inicjałami i wyrazami miłości. Moja ulubiona to ta z napisem: *Klaudia, zadzwoń za 5 lat*. Z kładki można zobaczyć m.in. nowoczesną bryłę nowej siedziby Cricoteki (Ośrodek Dokumentacji Sztuki Tadeusza Kantora), w którą wkomponowano budynek dawnej podgórskiej elektrowni (z 1900 r.).

Ja tymczasem, w przytulnej BonJour CaVa zamawiam americanę na wynos i szerokimi, kamiennymi, obrośniętymi mchem schodami idę do mojego ulubionego parku Bednarskiego. Został założony na dnie

2

1. Wawel, czyli wapienne wzgórze nad Wisłą, z zespołem zabytków.

Wawel, i.e. a limestone hill on the Vistula River, with a group of monuments.

2. **Fort „Św. Benedykt"** na Wzgórzu Lasoty.

"St. Benedict" Fort on Lasota Hill.

BRIDGE OF LOVE

Having walked around Kazimierz, it's time to stroll through the slightly greener Podgorze, which was once its right bank. In 1784, the Austrian Emperor Joseph II proclaimed Podgorze a Free Royal Town. The district was then rapidly developing, and attracting entrepreneurs, manufacturers and craftsmen. In 1915, it officially merged with Krakow. The best way to get to the centre of the district is to cross the Father Biernatek bridge, a bicycle and pedestrian crossing that takes the form of a steel arch. The bridge has a special appeal for lovers. There are dozens of padlocks on the railings with written or engraved names, initials, and words of love. My favourite is the one bearing the inscription: "Klaudia, call me in 5 years". From the footbridge, you can see, for instance the modern Cricoteka headquarters (the Centre for the Documentation of the Art of Tadeusz Kantor), which has the former Podgorze power plant (1900) incorporated in it. Meanwhile, in the cosy BonJour ÇaVa café, I order a ta-

©ADOBE STOCK (2), SHUTTERSTOCK, AGNIESZKA MICHALAK, PRZEMEK CZAJA (2), STUDIO PION (2), M.P.

dawnego kamieniołomu. Dziś jego najbardziej aktywnymi mieszkankami są wiewiórki, które mają tu istny raj – w parku rośnie ponad 100 gatunków drzew i krzewów, wśród nich np. tulipanowiec amerykański. W sąsiedztwie ogrodu wznoszą się wspaniałe wille, między którymi miło się powłóczyć. Nieopodal, na wzgórzu Lasoty stoi najmniejszy w Krakowie kościółek św. Benedykta z XI w. Sąsiaduje z nim budynek austriackiego fortu „Św. Benedykt" w kształcie wieży artyleryjskiej. Z tego miejsca dostrzeżecie legendarny kopiec Krakusa (ok. VII w. n.e.), uważany za mogiłę założyciela miasta. Z kopca zaś rozciąga się panorama Krakowa, a w pogodny dzień widać też Tatry.

ZŁOTYMI NICIMI TKANE

Do dziś nie wiadomo, ile Zygmunt August (król Polski od 1548 do 1572 r.) za nie zapłacił. Tkane w Brukseli zdobiły pałacowe wnętrza, imponowały rozmiarami oraz blaskiem złotych i srebrnych nici. Potem ukrywano je przed Szwedami podczas najazdów, zrabowano na polecenie carycy Katarzyny, wywieziono galarem wiślanym na trzy dni przed wkroczeniem Niemców do Krakowa w 1939 r. i ewakuowano kolejno do Rumunii, Francji i Kanady. Po tych wojażach wróciły do Polski. I dziś w Zamku Królewskim na Wawelu można je oglądać. – *Powstanie tak wielkiej kolekcji arrasów w latach 1550–1560 na zlecenie jednego władcy nie ma precedensu w Europie. To największe tego rodzaju prywatne przedsięwzięcie wynikające z kolekcjonerskiego zamiłowania króla, który zbierał m.in. biżuterię i dzieła rzemiosła artystycznego* – opowiada dyrektor Zamku Królewskiego na Wawelu Andrzej Betlej. Ja tymczasem udaję się do komnat, by z bliska przyjrzeć się tapiseriom, którymi w XVI w. zachwycała się cała Europa. ■

Wystawę *Wszystkie arrasy króla. Powroty 2021–1961–1921* można zobaczyć do 31 października 2021.

The exhibition "All the King's Tapestries. Homecomings 2021–1961–1921" can be seen by October 31, 2021.

Restauracja Bottiglieria 1881 w ubiegłym roku dostała gwiazdkę Michelin.

Bottiglieria Restaurant 1881 got a Michelin star last year.

keaway Americana and go up wide stone steps overgrown with moss to my favourite Bednarski Park. This was once the bottom of a former quarry. Today, its most industrious inhabitants are squirrels, for whom this is a veritable paradise. Over 100 species of trees and shrubs grow in the park, including the American tulip tree. There are also some magnificent villas in the vicinity. Not far away, the 11th-century Church of St. Benedict, the smallest church in Krakow, stands on Lasota Hill. The church is adjacent to the Austrian Fort Benedict, which takes the shape of an artillery tower. From here, you can observe the legendary Krakus Mound (circa 7th century AD), thought to be the tomb of the founder of Krakow. The mound offers a panorama of the city, and on a clear day, you can also see the Tatra Mountains.

WOVEN WITH GOLDEN THREADS

How much Zygmunt August (King of Poland from 1548 to 1572) paid for them is anybody's guess. Woven in Brussels, they decorated the palace interiors, and must have cut quite an impression with their sparkling gold and silver threads and their sheer size. They were hidden during the Swedish invasions, stolen at the behest of Tsarina Catherine, transported in a Vistula scow three days before the Germans entered Krakow in 1939, and evacuated successively to Romania, France and Canada, before finally being returned to Poland. They are now on display in the Wawel Royal Castle. "Having such a large collection of tapestries, created in 1550–1560, at the request of a single ruler was unprecedented in Europe. It was the largest private venture of its kind, and was the result of the king's passion for collecting jewellery and works of artistic craftsmanship", says the director of the Wawel Royal Castle, Andrzej Betlej. Meanwhile, I go to the chambers to take a closer look at the tapestries that were admired throughout Europe in the 16th century. ■

INNOWACJE A ZDROWIE

INNOVATION AND HEALTH

tekst | by **MARIANNA KUCHARSKA**

Polscy pacjenci mają wreszcie dostęp do nowoczesnych terapii i szansę na lepsze oraz dłuższe życie – tłumaczy dr n. med. Radosław Sierpiński, prezes Agencji Badań Medycznych.

"Polish patients finally have access to modern therapies and have a chance for a better and longer life", explains Radosław Sierpiński, M.D. Ph. D., president of the Medical Research Agency.

DR N. MED. RADOSŁAW SIERPIŃSKI

pełnomocnik Prezesa Rady Ministrów do spraw rozwoju sektora biotechnologii i niezależności Polski w zakresie produktów krwiopochodnych. Lekarz i menedżer specjalizujący się w zarządzaniu w sektorze medycznym, badaniach klinicznych, HTA i managemencie nauki.

Authorised spokesperson for the Prime Minister on developing the biotechnology sector and ensuring Poland's independence in the field of blood products. Physician and manager, specializing in medical management, clinical research, HTA, and science management.

PL

Roboty w USA potrafią m.in. rozpoznawać choroby płuc, w Chinach – udary mózgu, aplikacja w telefonie umie zdiagnozować zmiany skórne. Prognozuje się, że do 2025 r. wydatki na sztuczną inteligencję w sektorze zdrowia urosną nawet do 41 mld dol. w skali świata...

Tak, AI w medycynie przyspiesza coraz bardziej. Algorytmy już potrafią oceniać zdjęcia tomograficzne lub komórki rakowe w preparatach.

Lekarze za chwilę nie będą potrzebni?

(*śmiech*) z całą pewnością komputery wkrótce odegrają kluczową rolę w leczeniu. Nanoroboty na przykład prawdopodobnie będą za chwilę wykrywać zagrożenia w naszym organizmie i alarmować o potrzebie np. podjęcia leczenia.

Pytam o to w kontekście działań Agencji Badań Medycznych, która wspiera rozwój biotechnologii w Polsce.

Rzeczywiście to jedno z głównych naszych działań. Na rozwój biotechnologii jest przeznaczonych ponad 2 mld zł z budżetu państwa – finansujemy projekty w ramach trzech filarów: zdrowia cyfrowego, wyrobów medycznych i technologii lekowych. Jestem przekonany, że efektem tych projektów będzie utworzenie kilkudziesięciu innowacyjnych firm farmaceutycznych, kilkanaście produktów znajdzie się w zaawansowanych fazach klinicznych i być może na światowych rynkach pojawią się pierwsze polskie leki. Te wszystkie działania będziemy koordynować.

Podobnie jak niekomercyjne badania kliniczne, które jeszcze niedawno w Polsce stanowiły zaledwie 2 proc. wszystkich zarejestrowanych badań, podczas gdy w krajach Europy Zachodniej ten wskaźnik wynosił ok. 40 proc.

Tak, to z kolei nasza podstawowa misja – badania mają doprowadzić do tego, by polscy pacjenci mieli wreszcie dostęp do nowoczesnych terapii, mieli szansę na lepsze i dłuższe życie. Takie terapie dotychczas prawie w ogóle nie były finansowane przez firmy farmaceutyczne, bo nie były opłacalne. Po tym, jak zainwestowaliśmy w ten sektor ponad 1 mld zł, w Polsce już do ponad 10 proc. wzrósł udział tych badań w rynku, a naszym celem jest osiągnąć wynik 20 proc. Ponadto 40 tys. Polaków weźmie udział w ponad stu dofinansowanych przez ABM projektach. Za chwilę rozstrzygniemy też konkurs na badania nad chorobami rzadkimi, na które cierpi kilkanaście osób w skali kraju. Mówię m.in. o amyloidozach, czyli schorzeniach polegających na gromadzeniu się w tkankach i narządach nieprawidłowych białek, co prowadzi do uszkodzenia waż-

ENG

Robots in the USA can detect lung diseases, and in China, strokes, while a phone app can diagnose skin changes. By 2025, worldwide spending on artificial intelligence in the health sector is projected to be 41 billion USD...

Yes, AI in medicine is increasing at an accelerating rate. There are already algorithms that can assess CT scans and detect cancer cells in laboratory slides.

Will AI make doctors redundant soon?

(Laughs) computers will definitely be playing a crucial role in treatment in the near future. Nanobots, for instance, could assess a human body from the inside and raise the alarm if hospital treatment is required.

„Światowy rynek badań w obszarze biotechnologii w tym roku przekroczy 600 mld dol., a za pięć lat urośnie do niemal 730 mld dol.

This year, global research in biotechnology will exceed USD 600 billion, and in five years it will grow to almost USD 730 billion. ”

I'm asking about this in the context of the Medical Research Agency, which supports the development of biotechnology in Poland.

Actually, this is one of our main undertakings. More than 2 billion PLN from the state budget has been allocated to the development of biotechnology. We finance digital health, medical devices and drug technologies projects. I believe that these projects will result in dozens of innovative pharmaceutical companies being set up. I can see several products in the advanced clinical stages, and perhaps even Poland's first drugs being sold globally. We'll be coordinating all these activities.

It is a similar situation with non-commercial clinical trials, which until recently accounted for only

nych dla życia narządów, czy wrodzonych chorobach wieku dziecięcego oraz rzadkich nowotworach.

20 proc., które chcecie osiągnąć, to sporo. Czy polskie ośrodki akademickie są na to gotowe?

Częścią naszych działań jest też tworzenie sieci centrów badań klinicznych – w ubiegłym roku udało się sfinansować 10 takich miejsc, dziś jest ich już 16. Właśnie kończymy je doposażać i zaraz rozpoczną swoje działania przy szpitalach akademickich m.in. w Warszawie, Szczecinie, Wrocławiu, Opolu czy Katowicach. Dzięki nim pacjenci w komfortowych warunkach – przy udziale koordynatora, psychologa i profesjonalnego zespołu medyków – wezmą udział w badaniach klinicznych. I co nie jest bez znaczenia – w kontekście inwestowania zagranicznych firm i finansowania badań klinicznych w Polsce – ABM występuje jako centrum koordynacji wszystkich badań klinicznych. Czyli potencjalni inwestorzy kontaktują się bezpośrednio z nami.

Jakie jeszcze konkursy ogłaszacie?

Dobiega końca konkurs na niekomercyjne badania z zakresu psychiatrii i neurologii. Pandemia wpły-

2 percent of all registered studies in Poland. The corresponding figure in Western European countries was about 40 percent.

Yes, this is our basic mission – the research to ensure that Polish patients finally have access to modern therapies and have a chance for a better and longer life. Pharmaceutical companies have been reluctant to finance these therapies because they're not profitable. Since we invested over a billion PLN in this sector, the percentage share of this research in Poland has increased to over 10 percent. Our goal is to achieve 20 percent. In addition, 40,000 Poles are currently involved in this research, which is part of the 100 projects we've launched so far. On top of that, we'll soon be announcing a competition for research on rare diseases that affect only a dozen or so people nationwide. I'm talking about e.g. amyloidosis. This is a group of serious conditions caused by the build-up of abnormal proteins in tissues and organs, which results in damage to vital organs. Other examples are congenital childhood diseases and rare cancers.

40 tys. Polaków weźmie udział w ponad stu dofinansowanych przez ABM projektach.

More than 40,000 Poles will take part in above 100 projects co-financed by the ABM.

©ADOBE STOCK (2), M.P.

nęła na rosnące potrzeby w tych dziedzinach zdrowia. Wkrótce ogłosimy konkurs dotyczący chorób cywilizacyjnych – zakres badań będzie dotykał kardiologii i onkologii. Mówimy o nadciśnieniu tętniczym, chorobach nowotworowych, cukrzycy czy otyłości. Jesteśmy też w przede dniu ogłoszenia konkursu na wykorzystanie innowacyjnych rozwiązań terapeutycznych z wykorzystaniem technologii RNA.

Zaczniemy produkować w Polsce szczepionki przeciwko COVID-19?

Mam taką nadzieję, bo rezultatem konkursu ma być przyspieszenie rozwoju szczepionek opartych na RNA i innowacyjnych leków przeciw wirusom RNA.

Ale udało wam się także stworzyć platformę Warsaw Health Innovation Hub...

To pierwsza tego typu inicjatywa w Europie Centralnej, która zainicjowała współpracę sektora publicznego z biznesem. Wszystko po to, by zwiększyć wydajność polskiego systemu ochrony zdrowia, by prywatni inwestorzy finansowali pewne rozwiązania. Usiadłem przy jednym stole z przedstawicielami pierwszych firm, które przystąpią do projektu: AstraZeneca, Microsoft, Polpharma, Roche oraz EIT Health.

7 września w Karpaczu rozpocznie się Forum Ekonomiczne. Jedną ze ścieżek będzie Forum Ochrony Zdrowia. O czym będziecie dyskutować?

Z pewnością o roli Polski w realizacji europejskiego partnerstwa na rzecz rozwoju innowacji. Obszar biomedycyny jest dziś jednym z najbardziej innowacyjnych sektorów globalnej gospodarki. Światowy rynek badań w obszarze biotechnologii w tym roku przekroczy 600 mld dol., a za pięć lat urośnie do niemal 730 mld dol. To ogromny potencjał, którego jako Polska nie możemy zaprzepaścić. ABM, patrząc perspektywicznie, dostrzega możliwości rozwoju tego sektora i podejmuje działania zmierzające w tym kierunku. Otwieramy się na nowe modele współpracy z partnerami biznesowymi poprzez inicjatywy takie jak wspomniany Warsaw Health Innovation Hub. ■

The 20 percent you want to achieve is quite a lot. Are Polish academic centres ready for it?

We are in the process of setting up a network of clinical research centres. We managed to finance 10 such places last year, and there are now 16 of them - in Warsaw, Szczecin, Wroclaw, Opole and Katowice. With the assistance of a coordinator, a psychologist and a professional team of medics, patients will be able to take part in clinical trials in comfortable conditions. And, in the context of foreign companies investing in Poland and financing clinical trials here, it's not without significance that the ABM is the coordination centre for all these activities, so potential investors can contact us directly.

You mentioned a competition for rare diseases. What other competitions are you working on?

The competition for non-commercial research into psychiatry and neurology is being finalised. The pandemic has increased the demand in this area. After the holidays, we'll be announcing a competition on civilization diseases - the research will cover cardiology and oncology. We're talking here about hypertension, cancer, diabetes and obesity. We're also about to announce a competition for the use of innovative therapeutic solutions using RNA technology.

Are we going to start producing COVID-19 vaccines in Poland?

I hope so, because the competition is supposed to result in accelerated development of RNA-based vaccines and innovative drugs against RNA viruses.

But you also managed to create the Warsaw Health Innovation Hub platform. Can you tell me more about this project?

This is the first initiative of its kind to launch cooperation between the public sector and business in Central Europe. The aim is to increase the efficiency of the Polish health care system, so private investors will be able to finance certain components. I've had discussions with the first five companies to join the project: AstraZeneca, Microsoft, Polpharma, Roche and EIT Health.

The Economic Forum opens on 7 September Karpacz. One of the paths will be the Healthcare Forum. What will you be discussing?

We will certainly be discussing Poland's role in implementing the European innovation partnership in this area. Biomedicine is currently one of the most innovative sectors of the world economy. This year, global research in biotechnology will exceed USD 600 billion, and in five years it will grow to almost USD 730 billion. This is a huge potential that our country cannot afford not to tap. The Medical Research Agency can see the development opportunities in this sector and is taking steps in this direction. We are opening up to new models of cooperation with business partners through initiatives such as the Warsaw Health Innovation Hub (WHIH). ■

„ABM finansuje projekty w ramach trzech filarów: zdrowia cyfrowego, wyrobów medycznych i technologii lekowych.

ABM finances digital health, medical devices and drug technologies projects. „

GOTOWI DO STARTU?

READY FOR TAKE-OFF?

tekst | by **URSZULA ZYGLER, STEWARDESSA**

Każdy dzień w nowym zespole, czyli jak zbudować udaną współpracę w przestworzach.

A new day, a new team - how to build successful working relationships in the skies.

PL

Czy wiedzą Państwo, że załoga, która obsługuje rejs miała najpewniej ok. kilkunastu minut na poznanie się i omówienie zasad współpracy? Specyfika naszej lotniczej profesji jest odczuwalna na wielu płaszczyznach, a jedną z nich jest właśnie sposób współpracy w zespole. Zmieniają się bowiem nie tylko miejsca, ale przede wszystkim członkowie załogi.

NIEZWYKŁA ZMIENNOŚĆ

Rotowanie załóg to standardowe zjawisko w większości linii lotniczych na świecie, zatrudniających tysiące pilotów i członków personelu pokładowego. Na etapie tworzenia grafików rejsy przydzielane są nam automatycznie; zgodnie z uprawnieniami, stanowiskiem i szeregiem lotniczych przepisów. Ta niezwykła codzienna zmienność jest spowodowana dynamiką i mnogością operacji lotniczych – planowanych z ziemi, podczas gdy w powietrzu w każdej chwili znajduje się kilkaset tysięcy samolotów.

Jak odnaleźć się w takim systemie pracy? Poznać lotnicze procedury! Lotnictwo wykształciło szereg mechanizmów, dzięki którym nasza praca jest usystematyzowana. Wiele z tych rozwiązań przypomina najlepsze praktyki dotyczące zarządzania ludźmi.

Jeśli więc teoria zarządzania głosi, że każdy członek zespołu powinien dobrze znać swoją rolę, lotnictwo już dekady temu zaaplikowało tę zasadę do swoich procedur. Przed każdym lotem poznajemy pozycję, którą zajmiemy w składzie załogi. Wynika ona przede wszystkim z przygotowania merytorycznego. Nasze zadania będą w dużej mierze uzależnione właśnie od niej. Pomaga to szybko, wręcz automatycznie ustalić zasady i plan współpracy.

ENG

Did you know that your flight crew probably had 10-20 minutes to get to know each other and go over their teamwork procedures before take-off? The peculiarity of the aviation profession makes itself felt on many levels, one of which is how we work together. Not only do the places change, but also the crew members.

UNUSUAL CHANGEABILITY

Crew rotation is standard procedure for most airlines that employ thousands of pilots and cabin crew staff. Employees are automatically assigned to flights when the schedules are drawn up. The rosters are based on qualifications, position and aviation regulations. This remarkable daily variability is a natural consequence of the dynamics and sheer number of flight operations - planned from the ground, while there are hundreds of thousands of aircraft in the air at any given moment.

How do you find your way around in such a work system? You get to know the aviation procedures! The aviation industry has been developing mechanisms to systematise our work for decades. Many of these solutions call to mind HR best practices.

Management theory states that every team member should know his/her role really well, so the aviation industry adopted this principle as standard procedure decades ago. And yes, before each flight, we get to know the position we've been assigned to. These positions are chosen on the basis of our expertise; each of us has the skills and knowledge required to work in given areas. Our tasks will largely depend on our position in the crew. This helps to quickly, and almost automatically, lay down the rules and draw up the game plan.

Urszula Zygler podczas pracy na pokładzie samolotu PLL LOT.
Urszula Zygler at work, on board of one of LOT Polish Airlines aircraft.

Zgodnie z instrukcją IO cz. A (Instrukcja Operacyjna cz. A) czas meldowania załogi przed lotem wynosi odpowiednio od 90 do 60 min w zależności od typu samolotu oraz rejsu. Tuż przed odlotem załoga rejsu poznaje się podczas tzw. briefingu.

According to the IO part A instructions (Operational Manual part A), the time of the crew check-in before the flight is from 90 to 60 minutes, depending on the type of an aircraft and the flight. Just before departure, the crew meets during the so-called briefing.

BO MUSIMY MIEĆ PEWNOŚĆ

Dobrym zwyczajem praktykowanym w wielu organizacjach są regularne zebrania zespołu. Załogi lotnicze spotykają się natomiast na odprawach, czyli tzw. briefingach, podczas których analizujemy każdy rejs jeszcze przed jego rozpoczęciem. Kapitan przedstawia plan i trasę lotu, warunki pogodowe, liczbę pasażerów, w tym np. osób wymagających szczególnej opieki czy mapę spodziewanych turbulencji. Szefowa pokładu lub, w przypadku dłuższych tras – Senior Purser, prezentuje natomiast plan naszej pracy oraz weryfikuje szereg elementów, jak przygotowanie do lotu czy dyscyplinę mundurową. Każdy punkt z tej check-listy też wynika z procedur i pozwala nam zawsze mieć pewność, że jesteśmy profesjonalnie przygotowani do lotu, czego ostatecznym potwierdzeniem jest zameldowanie kapitanowi gotowości personelu pokładowego do startu. Ważnym elementem zarządzania zespołem jest udzielanie informacji zwrotnej na temat

BECAUSE WE HAVE TO BE CERTAIN

Regular team meetings are considered good practice in many organizations. Flight crews assemble for pre-flight briefings. During the briefing, we analyse each flight before it even begins. The captain presents the plan and the route of the flight, the weather conditions, the number of passengers (including e.g. passengers with special needs), and a map of expected turbulence. The cabin crew manager or, on longer routes, the Senior Purser, presents our work plan and runs through e.g. flight preparation and the uniform dress code. Every item on this check-list is also standard procedure and helps ensure that we are always completely prepared professionally. Eventually, we confirm our readiness for take-off by reporting to the captain.

An important element of team management is feedback on the work of its members. In the aviation

pracy jego członków. W lotnictwie tę funkcję spełnia m.in. debriefing, na którym spotykamy się po opuszczeniu pokładu przez ostatniego pasażera. Podczas debriefingu mamy okazję podsumować rejs i swoją pracę w danym składzie załogi i dowiedzieć się, jakie elementy warto udoskonalić na przyszłość.

Współpracę zespołową w załodze wspiera również system szkoleń w zakresie CRM, czyli zarządzania zasobami załogi (z ang. Crew Ressource Management). Ich program obejmuje zasady współpracy, skutecznej komunikacji, czy rozwiązywania konfliktów i jest standardowym elementem procesu przygotowania do roli członka personelu pokładowego oraz pilota. Reguły skutecznej komunikacji pomiędzy członkami załogi są również opisane w naszych procedurach, a ich omówienie, np. na wypadek awarii systemu łączności z pilotami, stanowi element odprawy przed startem.

SZACUNEK, OTWARTOŚĆ I TOLERANCJA

Dzięki jasno określonym procedurom, mimo że z załogą poznaliśmy się zaledwie kilkadziesiąt minut wcześniej, rozumiemy się bez słów. Po pięciu latach pracy w roli stewardessy, wiem też, jak ważnym elementem tego systemu, w którego centrum zawsze znajduje się pasażer, są ludzie, których tu spotykam – profesjonaliści z wielkim sercem do swojej pracy. To oni są najważniejszym elementem udanych i bezpiecznych podróży. Każdy kandydat na stanowisko członka personelu pokładowego zresztą już na etapie wstępnej rekrutacji jest oceniany pod względem kompetencji miękkich, gwarantujących umiejętność pracy w dynamicznie zmieniającym się zespole. Na pokładzie łączy nas pasja do latania i wspólny cel – zapewnienie Państwu bezpiecznego i komfortowego lotu. Ponadto, jak w każdym zespole, ważną rolę odgrywa lider, który w tym wypadku jest zawsze osobą z dużym doświadczeniem i kompetencjami. Szefowa lub szef pokładu spaja zespół i nadaje mu rytm niczym dyrygent swojej orkiestrze.

To wszystko sprawia, że pokład samolotu jest środowiskiem, które nieustannie mnie wzbogaca. Każdego dnia spotykam w pracy nowych ludzi, by na kilka lub kilkadziesiąt godzin stworzyć z nimi drużynę. Podstawą tych relacji są wzajemny szacunek, otwartość i tolerancja. Dlatego mimo że rzadko udaję mi się spotkać tę samą osobę na wspólnym rejsie, to jednak zawsze wiem, że czeka mnie niezwykła przygoda. Niezależnie od tego, czy wykonuję rejs w dwu- czy dwunastoosobowym składzie personelu, na pokładzie samolotu wspólnie tworzymy dobrego ducha zespołu, który, mam nadzieję, będzie odczuwalny również dla Państwa udających się w podróż. ■

industry, this function is performed by means of a debriefing. This meeting is held once the passengers have disembarked. During the debriefing, we have the opportunity to summarize the flight and our work on it, and see whether there is room for improvement.

Teamwork is also supported by the Crew Resource Management (CRM) training system. The program includes principles of cooperation, effective communication, and conflict resolution, and has been a standard training procedure in preparing for the role of a cabin crew member as well as a pilot for many decades. The rules of effective communication between crew members are also described in our procedures, and they are always reviewed, e.g. in the event of a failure of the communication system with pilots, at the pre-take-off briefing.

RESPECT, OPENNESS AND TOLERANCE

The aviation industry has applied many world's best practices in team management to its procedures and rules. These are what makes it possible for us to understand each other without words, even though we only met a few dozen minutes earlier. Although the passenger is the centre of attention, after five years of working as a flight attendant, I also realise the importance of the people I met on the job – professionals who really love their work. They are the most important element of successful and safe journeys.

Each applicant for a cabin crew position is has his/her soft competences assessed at the recruitment stage. This ensures harmonious communication and the ability to work in a dynamically changing team. We share a passion for flying and our common goal on board is to ensure a safe and comfortable flight. In addition, as in any team, the leader plays an important role. This is always a highly qualified, knowledgeable and experienced person. The Senior Pursuer holds the team together and guides it – just like a conductor guides an orchestra.

All this makes the plane an environment which constantly enriches me. Every day, I meet new people with whom I build a team for a few hours. The basis of our relationship is mutual respect, openness and tolerance. That's why, even though I seldom meet the same colleagues, I always know that there is an amazing adventure waiting for me. Regardless of whether the cabin crew consists of 2 or a dozen people, we create a good team spirit on board of an aircraft, which, I hope, is something the passengers can feel during the journey. ■

Tekst Urszuli Zygler, który Państwo czytacie, został nagrodzony w wewnętrznym konkursie PLL LOT na najlepszy felieton o pracy personelu pokładowego.

This essay by Urszula Zygler was awarded in an internal PLL LOT competition for the best essay about the work of a cabin crew member.

© ARCHIWUM PLL LOT, ADOBE STOCK

JBL by HARMAN

75 years JBL

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.

MIGDAŁY Almonds

Wszystkie jadalne pestki i nasiona są wartościowe, ale migdały wyróżniają się nawet wśród nich. Zawierają bardzo dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy E i witamin z grupy B. Całe lub w płatkach są jednym z najsmaczniejszych dodatków do ciast i deserów, np. pieczonych jabłek i gruszek.

All edible pits and seeds are very nutritious, but almonds stand out among them. They contain lots of monounsaturated fatty acids, vitamin E and B vitamins. Almonds are one of the tastiest additions to cakes and desserts, such as baked apples and pears.

ZDROWO, ZDROWIEJ

HEALTHY, HEALTHIER

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

Kiszone rzodkiewki, pieczony czosnek czy liście botwinki – produkty, które zawierają wyjątkowe składniki odżywcze, odkrywamy na nowo. Podpowiadamy, jak je przyrządzić.

Pickled radishes, roasted garlic or beet leaves - products that contain unique nutrients are being rediscovered. We'll tell you how to prepare them.

CHRZAN
Horseradish

Odpowiedzialna za ostry aromat i smak chrzanu sinigryna ma właściwości bakterio- i grzybobójcze. Tarty chrzan łagodzi się śmietaną lub dodaje do sosów i past.

Sinigrin, responsible for the sharp aroma and taste of horseradish, has bactericidal and fungicidal properties. The taste of grated horseradish can be softened with cream. The vegetable is also added to sauces and pastes.

WARZYWA LIŚCIOWE
Leafy vegetables

Regularne spożywanie świeżych warzyw liściowych gwarantuje dostarczenie organizmowi większości witamin i potrzebnego błonnika. Najlepiej je mieszać – nie tylko słynny jarmuż jest wartościowy, ale i szpinak, endywia, roszponka, rukola, botwinka, cykoria, liście selera naciowego, pietruszka i wszystkie rodzaje sałat.

Regular consumption of fresh leafy vegetables ensures that your body gets most of the vitamins and fiber it needs. It's best to mix the vegetables - not only the famous kale is full of nutrients, but also spinach, endive, lamb's lettuce, arugula, beetroot, chicory, celery leaves, parsley and all kinds of lettuce.

BATAT
Sweet potato

W porównaniu ze zwykłym ziemniakiem zawiera znacznie więcej witamin i mikroelementów, szczególnie odpowiedzialnych za pomarańczowy kolor karotenoidów – prekursorów witaminy A. Bataty można grillować, piec i gotować – trwa to krócej niż przy zwykłych ziemniakach.

Compared to ordinary potatoes, it contains much more vitamins and trace elements, especially carotenoids - precursors of vitamin A, responsible for the orange color of the vegetable. Sweet potatoe can be grilled, baked and cooked - it takes less time than in case of ordinary potatoes.

JABŁKA Apples

Dobrze, że jesteśmy potęgą w produkcji jabłek, bo ich prozdrowotne właściwości to długa lista. Zawierają sporo witamin, z C, E i K na czele, oraz mnóstwo dobroczynnie wpływającego na pracę jelit błonnika. Na surowo bez obaw mogą być spożywane przez cukrzyków ze względu na niski indeks glikemiczny. Jabłka pieczone z dodatkiem miodu i orzechów to bardzo stary, tradycyjny polski deser.

It's good that we are a powerhouse in the production of apples, because the list of their health-promoting properties is long. They contain a lot of vitamins, including C, E and K, and a lot of fiber that has a beneficial effect on the functioning of our intestines. Diabetics don't have too fear eating raw apples due to the low glycemic index. Apples baked with the addition of honey and nuts are a very old, traditional Polish dessert.

SOCZEWICA Lentils

Jest jedną z pierwszych uprawianych przez człowieka roślin, prawdopodobnie jest z nami już 10 tys. lat. Ma bardzo wysoką wartość odżywczą: zawiera dużo węglowodanów i białka oraz mnóstwo potasu. Jest też najlepiej przyswajalna spośród wszystkich roślin strączkowych. Może być spożywana i na ciepło, i na zimno – np. jako wzbogacenie sałatek (na zdjęciu).

It is one of the first human-cultivated plants; it has probably been with us for already 10,000 years. It has a very high nutritional value: it contains a lot of carbohydrates, protein and potassium. It is also the most easily assimilated of all legumes. It can be eaten both hot and cold - e.g. in salads (pictured).

Kiszonki są podstawą kuchni Korei Południowej.

Fermented vegetables are a staple of South Korean cuisine.

KISZONKI Fermented vegetables

Fermentowane produkty szturmem zdobywają nowoczesny świat, ale u nas są znane od stuleci. Kiszone ogórki, kapusta to nasze codzienne produkty, choć mozna kisić też np. rzodkiewki. Podczas ich przygotowania zachodzi fermentacja mlekowa. Odpowiedzialne za nią bakterie nie tylko zmieniają smak i teksturę kiszonych produktów – są też dla nas naturalnym probiotykiem: wzbogacają naszą florę jelitową. Kiszonki zawierają też mnóstwo witamin A, C i E.

Fermented products are taking the modern world by storm, but they have been known in our country for centuries, e.g. pickled cucumbers or cabbage. During their preparation, lactic fermentation takes place. The responsible bacteria not only change the taste and texture of fermented foods - they are also a natural probiotic, which enriches our intestinal flora. Fermented vegetables also contain a lot of vitamins.

CZOSNEK Garlic

Nie mogło go zabraknąć wśród najzdrowszych produktów. Za silny aromat odpowiadają w nim różne związki zawierające siarkę, m.in. alliina. Po rozkrojeniu ząbka czosnku alliina przekształca się w bakterio- i grzybobójczą allicynę. Pieczenie czosnku w całości to świetny sposób na zachowanie jego aromatu i smaku oraz złagodzenie ostrości.

Garlic couldn't be left out. Various sulfur-containing compounds are responsible for its strong aroma, e.g. alliin. When a clove of garlic is cut open, alliin is converted into bactericidal and fungicidal allicin. Baking garlic in bulbs is a great way to preserve its aroma and flavor, and to soften the spiciness.

TŁUSTE RYBY MORSKIE
Fatty sea fish

Zawierają niezbędne człowiekowi kwasy omega-3 zmniejszające ryzyko zawałów serca i obniżające ilość markerów zapalnych. Najwięcej znajdziemy ich w kilku popularnych i łatwo dostępnych gatunkach ryb: śledziach, sardynkach, makrelach i łososiach. Dzięki swej tłustości ryby te świetnie się grillują. Jest to też jeden z najlepszych sposobów przyrządzania, zachowujący większość wartości odżywczych.

They contain omega-3 fatty acids, which reduce the risk of heart attack and lower the amount of inflammatory markers. Most of them are found among several popular and readily available species of fish: herring, sardines, mackerel and salmon. Thanks to their fat content, these fish taste great grilled. It is also one of the best ways to prepare fish as it preserves most of the nutrients.

Oliwę tłoczy się od ponad 9 tys. lat.

Olive oil has been pressed for over 9 thousand years.

OLIWA Olive oil

Wszystko wskazuje na to, że jej regularne spożycie może obniżyć ryzyko choroby wieńcowej, zawału serca i udaru. Prawdopodobnie również dzięki oliwie niektóre społeczeństwa śródziemnomorskie (Kreteńczycy, Sardyńczycy) należą do najzdrowszych na świecie. Chleb maczany w oliwie to jedna z podstawowych przekąsek nad całym Morzem Śródziemnym.

It seems that its regular consumption may lower the risk of coronary heart disease, heart attack and stroke. Probably also thanks to olive oil, some Mediterranean societies (Cretans, Sardinians) are among the healthiest in the world. Bread dipped in olive oil is one of the basic snacks in the entire Mediterranean Sea.

JAJKA Eggs

Zła prasa jajek już dawno się skończyła. Niegdyś obwiniane o podnoszenie poziomu cholesterolu, dziś są uważane za jedno z najbardziej kompletnych znanych źródeł pokarmu. Nic dziwnego – w końcu powstaje z nich cały organizm młodego kurczaka. Jajka to przede wszystkim pakiet doskonale przyswajalnego białka zawierającego wszystkie potrzebne człowiekowi aminokwasy. Świetnie rymują się z zieleniną i np. szparagami czy awokado (na zdjęciu).

The bad press for eggs is long over. Once blamed for raising cholesterol, today they are considered one of the most complete food sources known. No wonder - after all, the entire body of a young chicken is formed from them. Eggs are primarily a packet of perfectly digestible protein, containing all the aminoacids needed by humans. They rhyme well with greens, such as asparagus or avocado (pictured).

OSTRA PAPRYKA Hot peppers

Różne gatunki ostrej papryki są uprawiane od Meksyku po Indie od tysiącleci. Zawarta w nich kapsaicyna jest nie tylko odpowiedzialna za odczucie ostrości – jest też silnym antyoksydantem i ma właściwości bakteriobójcze. W wielu krajach wyrabia się z nich pasty służące jako przyprawy, np. harissę w Tunezji czy gochujang w Korei.

Various types of hot peppers have been cultivated from Mexico to India for millennia. Capsaicin contained in them is not only responsible for the sharp taste - it is also a strong antioxidant and has bactericidal properties. In many countries, peppers are used to make pastes that serve as a spice, e.g. harissa in Tunisia or gochujang in Korea.

Odmiana carolina reaper to najostrzejsza papryka na świecie.

Carolina reaper variety is the spiciest pepper in the world.

©ADOBE STOCK (17)

IMBIR Ginger

Był jedną z pierwszych egzotycznych przypraw, jakie pojawiły się w Europie – podobno przywiózł go Marco Polo. Wzbogaca dania silną, odświeżającą, owocowo-rozgrzewającą nutą. Badania nad olejkiem imbirowym wykazały działanie bakteriobójcze, grzybobójcze i immunomodulacyjne. Imbir kandyzowany to być może najzdrowszy cukierek na świecie.

It was one of the first exotic spices brought to Europe - reportedly by Marco Polo. It enriches dishes with a strong, refreshing, fruity and warming note. Studies on ginger oil have shown bactericidal, fungicidal and immunomodulatory effects. Candied ginger is perhaps the healthiest candy in the world.

AWOKADO
Avocado

Pochodzi z południowego Meksyku. Jako jeden z niewielu owoców zawiera dużo różnego rodzaju łatwo przyswajalnych tłuszczów. Świetnie sprawdza się w roli zamiennika masła, można je nawet rozsmarować. Lub rozgniatać - tak powstał słynny meksykański sos guacamole, znany już od czasów Azteków.

It comes from southern Mexico. As one of very few fruits, it contains easily digested fats. It works great as a substitute for butter, you can easily spread it on your bread or mash it - this is how the famous Mexican guacamole sauce was created, known since the times of the Aztecs.

Zakwas buraczany, który ostatnio robi furorę, łączy właściwości zarówno buraka, jak i kiszonek.

Beetroot leaven combines the properties of both beetroot and fermented foods.

BURAKI Beetroot

Mamy szczęście do bardzo zdrowych rodzimych produktów. Jednym z nich są poczciwe buraki. Zawarta w nich kombinacja witamin, minerałów i barwników ma działanie krwiotwórcze, obniżające ciśnienie krwi, antyoksydacyjne i antywirusowe. Ich słodycz w sałatkach dobrze komponuje się z ostrością i słonością kozich serów.

We are lucky to have very healthy local products. One of them is the good old beetroot. The combination of vitamins, minerals and pigments has hematopoietic, blood pressure lowering, antioxidant and antiviral effects. Their sweetness in salads goes well with the sharpness and saltiness of goat cheese.

KEFIR I JOGURT
Kefir and yogurt

Fermentowanie nabiału zaczęło się wieki temu, prawdopodobnie gdzieś na Kaukazie. Bogata flora bakteryjna kefiru i jogurtu wpływa dobroczynnie na nasz układ pokarmowy. Bakterie rozkładają podczas fermentacji laktozę, więc nawet osoby z jej nietolerancją mogą się cieszyć smakiem tych produktów. Jogurt z owocami to prawdziwa bomba zdrowia.

Dairy fermentation started centuries ago, probably somewhere in the Caucasus. The rich bacterial flora of kefir and yogurt has a beneficial effect on our digestive system. Bacteria break down lactose during fermentation, so even people intolerant to lactose can enjoy the taste of these products.

KOMOSA RYŻOWA Quinoa

Uprawiana w Ameryce Południowej od 5 tys. lat jest jednym z najwartościowszych ziaren znanych człowiekowi. Nie zawiera glutenu, jest łatwostrawna i nawet po ugotowaniu jej ziarna zawierają imponujące 27 proc. węglowodanów i 130 mg magnezu. Dzięki dość neutralnemu smakowi jest dobrym dodatkiem do sałatek.

Cultivated in South America for 5,000 years, it is one of the healthiest grains known to man. It does not contain gluten, is easily digestible and even after cooking its grains contain an impressive 27% of carbohydrates and 130 mg of magnesium. Due to its fairly neutral taste, it is a good addition to salads.

NIECH WRÓCI SIŁA
LET THE STRENGTH RETURN

Luksusowy Pałac Komierowo to aktywny wypoczynek w otoczeniu natury.

The luxurious Komierowo Palace is active leisure in the surroundings of nature.

©EDYTA BARTKIEWICZ (3), SZYMON SZWOCHERT (2)

PL Położony niedaleko Borów Tucholskich Pałac Komierowo to miejsce, gdzie w luksusowych warunkach można poprawić kondycję psychiczną i fizyczną. Pałac otocza park ze starodrzewem i pięcioma stawami. Splot ścieżek stworzony jest dla rowerzystów, biegaczy oraz amatorów nordic walking. To idealne miejsce na spotkania biznesowe, konferencje, uroczystości rodzinne czy aktywny wypoczynek w gronie przyjaciół. Pałac oferuje dwa atrakcyjne programy autorskie: prowadzony przez jogina z Indii czterodniowy Yoga Retreatment obejmuje akupunkturę, masaże i medytację, a turnusy slim-fit-vit (którym przyświeca hasło „Niech wróci zdrowie, radości i siła!") organizowane są na bazie fitness i diety białkowo-węglowodanowo-tłuszczowej. ■

ENG Located near Bory Tucholskie, the Komierowo Palace is a place where you can improve your mental and physical condition in luxurious conditions. The palace is surrounded by a park with old-growth forest and five ponds. A maze of paths is designed for cyclists, runners and Nordic walking enthusiasts. It is an ideal place for business meetings, conferences, family celebrations or active leisure with friends. The palace offers two attractive proprietary programs: the four-day Yoga Retreatment run by a yogi from India, which includes acupuncture, massages and meditation, and the slim-fit-vit programs (under the slogan "Let the health, joy and strength return!"), which revolve around fitness and a diet based on protein, carbohydrates and fats. ■

więcej | more: ***palackomierowo.com, yogaretreatment.com***

PEŁNA REGENERACJA

FULL REGENERATION

PL

Z jakimi problemami ze skórą zwykle trafiają do Pani pacjentki, które właśnie wróciły z urlopu?

Są to przede wszystkim trzy podstawowe problemy: zanieczyszczenie i suchość skóry oraz przebarwienia posłoneczne. Zanieczyszczenie jest spowodowane błędami pielęgnacyjnymi – przywiązujemy mniejszą uwagę do naszych rytuałów oczyszczających – i koniecznością stosowania różnego rodzaju kosmetyków chroniących przed słońcem, których konsystencja oraz skład nie zawsze są odpowiednio dobrane do typu skóry. Niektóre preparaty z filtrami przeciwsłonecznymi mogą działać komedogennie, czyli powodować powstawanie zaskórników. Produkty o bogatej (tłustej) konsystencji w przypadku skór przetłuszczających się mogą też nasilać problem produkcji sebum. Suchość skóry wynika z narażenia na promieniowanie słoneczne, wiatr oraz np. działanie słonej wody. Przebarwienia to kolejny problem, który powraca corocznie u pacjentek. Samo zredukowanie zmian zabiegami dermatologii estetycznej nie zabezpieczy przed ich powstaniem jeśli skóra nie będzie odpowiednio pielęgnowana przez cały rok.

Jakie zabiegi poleca Pani, by wyjść tym problemom naprzeciw?

Polecam zabiegi oczyszczająco-nawilżające takie jak Innofacial, mezoterapię igłową – nawilżającą oraz bogatą w substancje przeciwutleniające oraz hamujące powstawanie przebarwień. Ponadto jednym z moich ulubionych zabiegów, który sprawi, że skóra będzie gładka i świeża jest Geneo, czyli zabieg dotleniająco-złuszczający.

A jaki zabieg będzie hitem jesieni?

Z całą pewnością kompleksowy Secret Duo, który działa odmładzająco. Jego siła tkwi w połączeniu trzech technologii: mikronakłuwania, fali radiowej oraz lasera nieablacyjnego, działającego na zasadzie podgrzewania wody zawartej w skórze. Mikronakłuwanie stymuluje mechanicznie skórę do odbudowy poprzez jej kontrolowane uszkadzanie. Zwiększa ukrwienie sprawiając, że skóra staje się bardziej odżywiona. Wygładza blizny i drobne zmarszczki. Wykonujemy go na całą twarz, powieki i podbródek. Uzyskujemy efekt liftingu powiek oraz całej skóry twarzy, pory i rumień ulegają zmniejszeniu, a drobne zmarszczki wygładzeniu. ■

Jak pielęgnować skórę po lecie, która często jest zanieczyszczona, wysuszona i pojawiają się na niej przebarwienia? O tym rozmawiamy z **dr Anną Płatkowską-Szczerek** z kliniki Anclara Health&Aesthetics.

How to take care of your post-summer skin, which often has visible impurities, is dry and with pigmentation problems? We talk about it with **Dr. Anna Płatkowska-Szczerek** from the Anclara Health & Aesthetics clinic.

PL

What skin problems do those patients who have just returned from vacation usually deal with??

These are primarily three basic problems: impurities, dryness of the skin and sun discolouration. Impurities are the result of skincare mistakes (we pay less attention to our cleansing rituals) and the need to use various types of sunscreen products whose consistency and composition are not always appropriate for our skin type. Some sunscreens may be comedogenic, i.e. cause the formation of blackheads. In case of oily skin, products with rich (greasy) texture can aggravate the problem of sebum production. Dry skin is caused by exposure to sunlight, wind and, for example, salt water. Discolouration is another problem that recurs annually in patients. Reducing these changes with aesthetic dermatology treatments will not protect against their further formation if the skin is not properly cared for throughout the whole year.

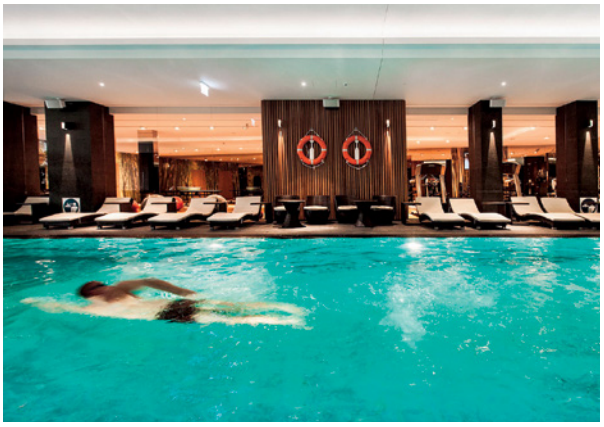
What treatments do you recommend to tackle these problems?

I recommend cleansing and moisturizing treatments such as Innofacial, a needle mesotherapy which has moisturizing properties and is rich in antioxidants and substances inhibiting discolouration. In addition, one of my favorite treatments that will make the skin smooth and fresh is Geneo, an oxygenating and exfoliating procedure.

What treatment will be a hit this autumn??

Certainly, a comprehensive Secret Duo that has a rejuvenating effect. Its strength lies in the combination of three technologies: microneedling, radiowaves and a non-ablative laser which works by heating the water contained in the skin. Micropuncturing mechanically stimulates the skin to regenerate through controlled damaging. It increases blood circulation, making the skin more nourished. It smoothes scars and fine wrinkles. We make it all over the face, eyelids and chin. What you can expect is the effect of lifting of the eyelids and the entire skin of the face, the reduction of pores and erythema, and the smoothening of fine wrinkles. ■

©M.P.



PRESTIGE ZONE

POCZUJ SIĘ WYJĄTKOWO

Feel special

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

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

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

NOWE OTWARCIE

New beginning

Kochasz nowoczesną przestrzeń, eleganckie, modne i ponadczasowe ubrania, marki najlepszych na świecie projektantów oraz indywidualne podejście do klienta – butik Baltony, który właśnie został otwarty na Lotnisku Chopina jest dedykowany właśnie dla Ciebie. Oto jesteśmy świadkami, jak wieloletni brand „Baltona" – 3 września obchodzi 75. urodziny – rozwija się i idzie w nowym kierunku, otwierając nowoczesne butiki oraz aktywnie działając na kanałach online.

If you love modern space, elegant, fashionable and timeless clothes, world's best designers and an individual approach to the customer, then the Baltona boutique, which has just opened at Chopin Airport, is for you. The long-standing brand - we're celebrating our 75th birthday on September 3 - is developing and going in a new direction, opening modern boutiques and actively operating through online channels.

więcej | more: ***outlet.baltona.pl***

© M. P.

PIĘKNO ZAMKNIĘTE W HISTORYCZNEJ PRZESTRZENI

Beauty enclosed in a historic space

Na granicy dwóch światów: modnego warszawskiego Powiśla i zabytkowego Starego Miasta, Marvipol Development wskrzesza historyczne mury i realizuje inwestycję Rotundę Dynasy. Otoczona starodrzewem Parku Kazimierzowskiego wyjątkowa kolekcja 23. apartamentów została zaprojektowana tak, by cieszyć koneserów piękna i miłośników życia w harmonii z naturą.

On the border of two worlds: the fashionable district of Powisle and the historic Old Town in Warsaw, Marvipol Development revives historic walls and implements the "Rotunda Dynasy" investment. Surrounded by the old trees of Kazimierzowski Park, a unique collection of 23 apartments has been designed to please connoisseurs of beauty and lovers of living in harmony with nature.

więcej | more: ***rotundadynasy.pl***

POWRÓT DO MŁODOŚCI

Comeback to the young you

Nawet jeśli jesteście zadowoleni z kondycji waszej skóry, warto zadbać o jej stan, patrząc też w przyszłość. Autorska metoda odmładzania skóry Hi-Tech Collagen Therapy opracowana przez dr. Franciszka Strzałkowskiego jest rozwiązaniem dla efektu tu i teraz oraz sposobem na utrzymanie młodości przez kilka lat. Efekty rewitalizacji, poprawy napięcia, rozświetlenia i wygładzenia skóry są widoczne tuż po zabiegu (podczas jednej wizyty w warszawskiej klinice).

Even if you are satisfied with the look of your skin, it is worth taking care of its future condition. Hi-Tech Collagen Therapy, an original method of skin rejuvenation developed by Dr. Franciszek Strzałkowski is a solution for the here and now effect, as well as for maintaining youth for the next several years. The effect is visible immediately after one treatment.

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

ODPRĘŻ SIĘ

Relax

Poprawa jakości skóry, wygładzenie zmarszczek, redukcja przebarwień czy modelowanie wybranych partii ciała – zabiegi dostępne w gdańskich klinikach Prana Spa Premium są małoinwazyjne i skierowane na profilaktykę starzenia się skóry. W ofercie klinik są też m.in. masaże orientalne, czyli jedna z najskuteczniejszych terapii leczniczych, która pomaga pozbyć się napięć.

Improving the quality of the skin, smoothing wrinkles, reducing discolouration or modeling selected parts of the body - treatments available at Prana Spa Premium clinics in Gdansk are minimally invasive and aimed at preventing skin aging. The clinics also offer oriental massages, i.e. one of the most effective therapy which helps to relieve tension.

więcej | more: ***pranaspapremium.pl***

CAŁA NAPRZÓD Full speed ahead

Zachwycający statek Costa Firenze to wyczekiwana nowość. Miła obsługa, gustowne wnętrza, bary, restauracje międzynarodowe, teatr, kameralne spa, dwa baseny i dużo przestrzeni na świeżym powietrzu. W najbliższych miesiącach statek pływa po Morzu Śródziemnym i Emiratach Arabskich. Chcesz popłynąć? Pomożemy Ci zaplanować urlop marzeń.

The stunning Costa Firenze ship is our long-awaited novelty. Friendly service, tasteful interiors, bars, international restaurants, a theater, an intimate spa, two swimming pools and lots of outdoor space. In the coming months, the ship sails in the Mediterranean Sea and the Arab Emirates. Would you like to hop onboard? We will help you plan your dream vacation.

więcej | more: ***tanieplywanie.pl***

Okulary przeciwsłoneczne BALEEN BOLZANO Reddish dostępne w sklepach Baltona Duty Free na Lotnisku Chopina lub na *sklep.baltona.pl*, 355 euro

Sunglasses, BALEEN BOLZANO Reddish, available at Baltona Duty Free shops at Okecie Airport or at *baltona.pl*,

Słuchawki bezprzewodowe z redukcją hałasu, JBL Tune 760 NC, 589 zł

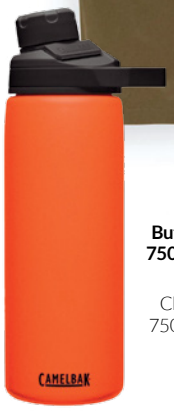
Wireless, noise cancelling headphones, JBL Tune 760 NC, 589 PLN

Pokaz najnowszej kolekcji BALMAIN odbył się na lotnisku w Paryżu.

The latest BALMAIN fashion show took place at the Paris airport.

Parka, SPOOM, 659 zł

Parka jacket, SPOOM, 659 PLN



Butelka Chute Mag 750 ml, CAMELBAK, 59,90 zł

Chute Mag bottle 750 ml, CAMELBAK, 59,90 PLN

Dzianinowy sweter, ZARA, 59,90 zł

Knitted sweater, ZARA, 59,90 PLN

© M. P., IMAXXTREE

Spodnie, MAVI, 269 zł

Trousers, MAVI, 269 PLN

ODLOT

FLY HIGH

Kombinezony lotnicze, oversizowe płaszcze, kurtki pilotki, a do nich szpilki w krzykliwych kolorach. Czemu nie?

Flight suits, oversize coats, pilot jackets and high heels in flashy colors. Why not?

Szpilki, VICTORIA BECKHAM, 2 709 zł

Stilettos, VICTORIA BECKHAM, 2 709 PLN

Torebka, BALMAIN, 690 euro

Bag, BALMAIN, 690 euro

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
ROUTE NETWORK **76**

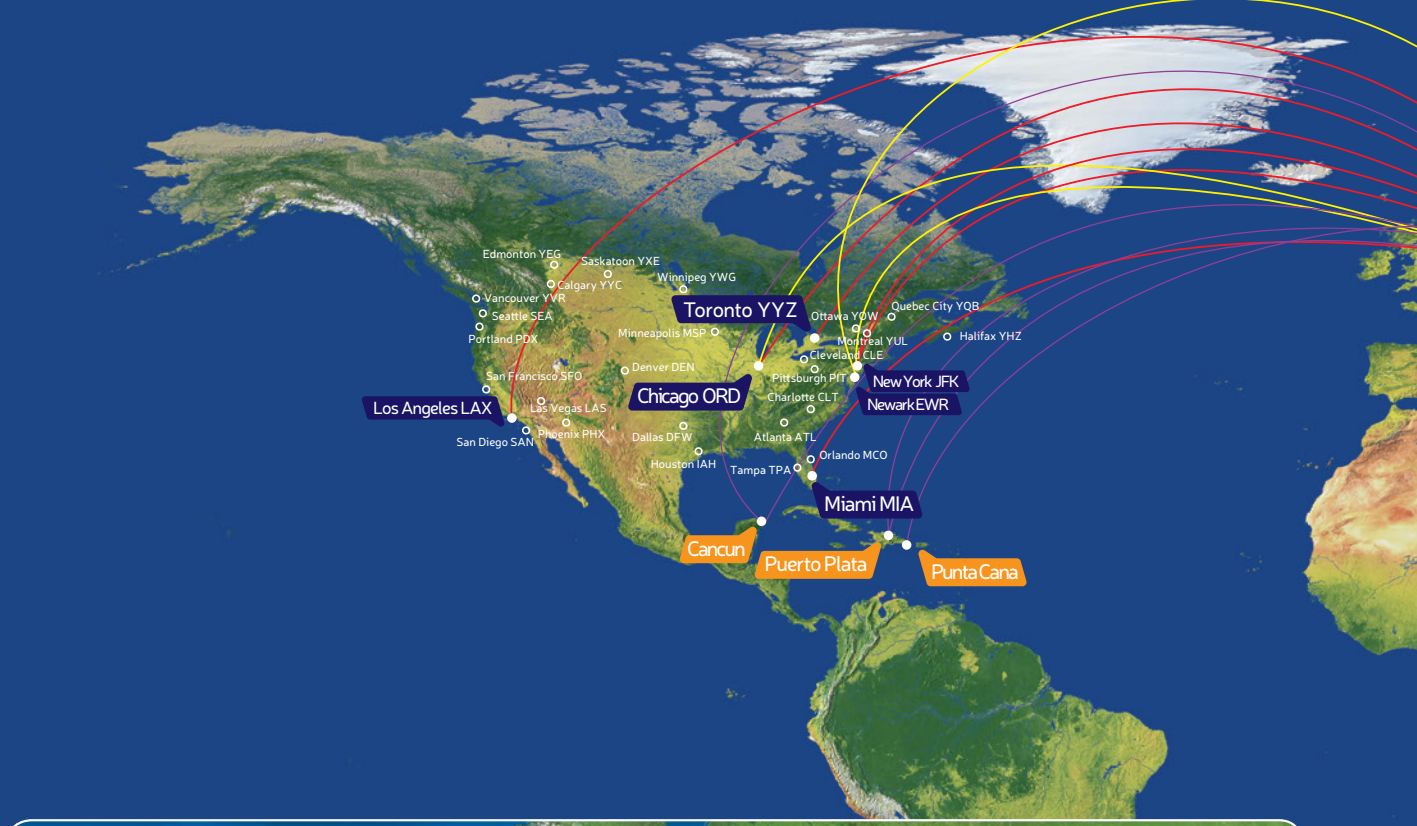
FLOTA
FLEET **84**

BAGAŻ
BAGAGGE **85**

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
Berlin BER
WARSAW
Kyiv KBP
London LHR
Dusseldorf
Lublin
Kyiv IEV
Brussels
Poznan
Wroclaw
Frankfurt
Zielona Gora
Krakow
Luxembourg
Katowice
Rzeszow
Chisinau
Munich
Prague
Ostrava
Strasbourg
Vienna
Lviv
Paris CDG
Zurich
Odesa
BUDAPEST
Ljubljana
Geneva
Zagreb
Cluj-Napoca
Bucharest OTP
Milan MXP
Venice
Batumi
Rijeka
Belgrade
Varna
Zadar
Sofia
Bourgas
Nice
Split
Skopje
Istanbul
Ankara
Dubrovnik
Tivat
Ohrid
Madrid
Podgorica
Barcelona
Tirana
Thessaloniki
Izmir
Olbia
Lisbon
Lamezia Terme
Athens
Adana
Corfu
Bodrum
Ibiza
Palma
Kefalonia
Rhodos
Antalya
Zakhyntos
Dalaman
Palermo
Kalamata
Thira/Santorini
Malta
Chania
Heraklion


Edmonton YEG
Saskatoon YXE
Winnipeg YWG
Calgary YYC
Vancouver YVR
Toronto YYZ
Ottawa YOW
Quebec City YQB
Seattle SEA
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

połączenie code-share | code-share services

kierunki code-share | code-share destinations

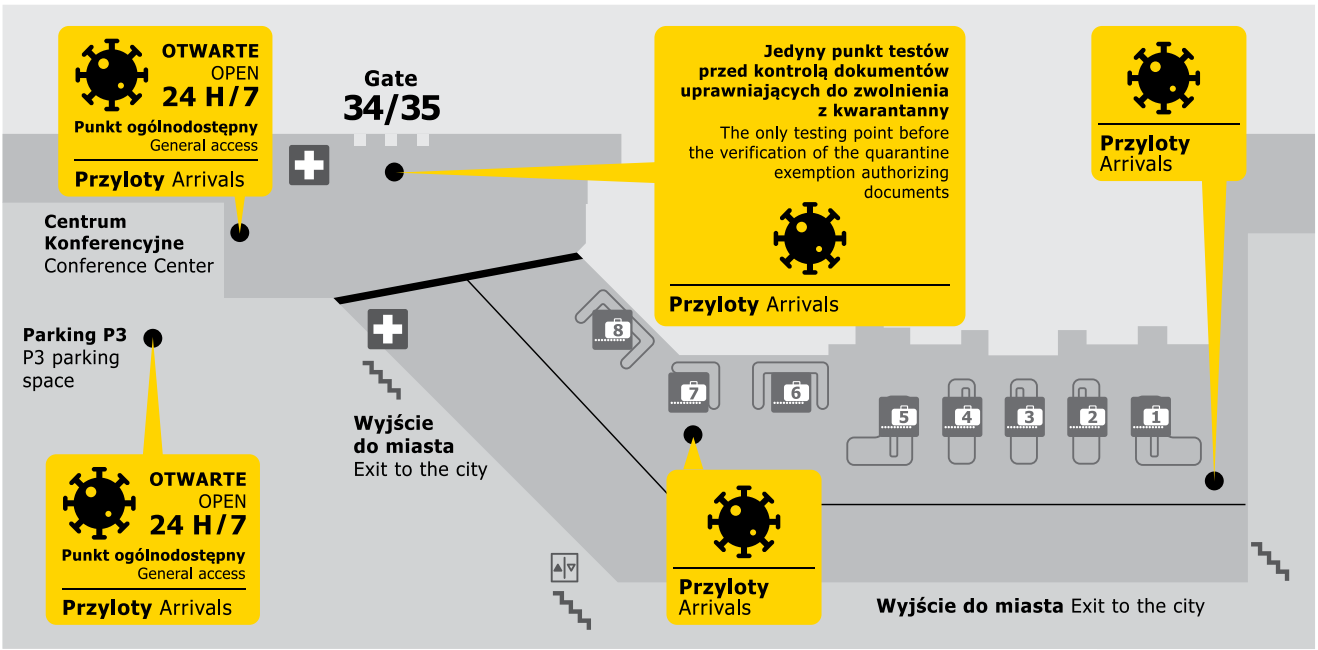
Heraklion **kierunki wakacyjne |** Holiday Destinations

Dubai **nowy kierunek |** new destination

Stan na 13/08/2021 | Status as of 13AUG21

PUNKTY WYKONYWANIA TESTÓW NA COVID-19

COVID-19 TESTING POINTS



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

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

Taśmociąg odbioru bagażu
Luggage reclaim
0 Poziom Level

Pomoc Medyczna
First Aid
0 Poziom Level

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

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

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

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

WARSAW CHOPIN AIRPORT
LOTNISKO CHOPINA WARSZAWA

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!

POLISH AIRLINES
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

NAPOJE
soft drinks

PRZEKĄSKI
snacks

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

Smoothie 215 ml
12 PLN

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

Pepsi 330 ml
Pepsi Max 330 ml
10 PLN

Red Bull 250 ml
12 PLN

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

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

8 PLN

Pringles Original / Paprika 40 g
10 PLN

Mieszanka studencka / Nut Mix with raisins 100 g
10 PLN

M&M's 90 g
10 PLN

Baton naturalny Dobra Kaloria / Natural bar 35 g
6 PLN

Snickers 75 g
6 PLN

Zupka azjatycka / Asian soup 62g
12 PLN

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

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

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

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

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

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

ALKOHOLE
spirits

ZESTAWY
sets

Żubrówka biała / White vodka 50 ml

Żubrówka z trawą / Bison Grass vodka 50 ml

12 PLN

Famous Grouse Scotch whisky 50 ml

Bushmills Black Bush Irish whiskey 50 ml

18 PLN

Gin The London No. 1 50 ml

Kraken rum 50 ml

18 PLN

Prosecco extra dry 200 ml

20 PLN

Wino czerwone / Red wine 187 ml

Wino białe / White wine 187 ml

Wino różowe / Rose wine 187 ml

18 PLN

Cydr Lubelski / Lubelski Cider 500 ml

15 PLN

Piwo Heineken / Beer 330 ml

Piwo Heineken 0% / Beer 330 ml

12 PLN

Kupując zestaw oszczędzasz
Buy more pay less

17 PLN ~~22 PLN~~

Piwo Heineken / Beer 330 ml

Pringles 40 g

17 PLN ~~22 PLN~~

Wódka / Vodka 50 ml

Sok Tymbark / Juice 300 ml

24 PLN ~~30 PLN~~

Prosecco 187 ml

Mieszanka studencka / Nut Mix with raisins 100 g

22 PLN ~~28 PLN~~

Gin The London No. 1 50 g

Tonic Schweppes 330 g

15 PLN ~~20 PLN~~

Sok Tymbark / Juice 300 ml

M&M's 90 g

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

Rejsy krótkodystansowe Short-haul flights

Rejsy długodystansowe Long-haul flights

Rejsy czarterowe Charter flights

POLISH AIRLINES
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

ZAMÓW POSIŁEK NA POKŁAD!
PRE-ORDER YOUR MEAL ON BOARD!

Posiłki tematyczne dostępne są na rejsach krótkodystansowych w LOT Economy Class. Posiłki zamówisz wygodnie na 24 lub 36 godzin przed podróżą.

Pre-paid meal is a limited service offered to LOT Economy Class passengers on short haul flights. You will order your meal up to 24 or 36 hours before the flight.

Śniadanie / Breakfast

59 PLN
13 EUR

Zestaw śniadaniowy składający się z szerokiego wyboru wędlin i serów z dodatkami, roladką z łososia i owocami. Serwowany niezależnie od pory dnia. Podany z bułką pełnoziarnistą oraz croissantem. / Breakfast meal consisting of a wide selection of cold hams and cheeses with extras, a salmon roll and fruit. Served regardless of the time of day. Served with whole-grain roll and croissant.

Posiłek sezonowy / Seasonal meal

59 PLN
13 EUR

Posiłek przygotowany z dostępnych w danym okresie produktów, dostarczanych przez sprawdzonych, lokalnych dostawców. Dania komponowane są zgodnie z porami roku i bazują na sezonowych warzywach i owocach. / The meal is prepared with available ingredients, delivered to us by local providers. The set consists of seasonal vegetables and fruits.

Posiłek wegański / Vegan meal

59 PLN
13 EUR

Przystawka: tabbouleh z hummusem i tatarem z suszonych pomidorów. Danie główne na zimno: sałatka z pęczakiem w sosie pesto z pomidorkami koktajlowymi i papryką pieczoną. Deser: sernik wegański – tofurnik. Podany z bułką pełnoziarnistą i chlebem razowym. / Appetizer: tabbouleh with hummus and sun-dried tomato tartare. Cold main course: pearl barley salad with vegetables and pesto sauce. Dessert: vegan dessert – tofu cake. Served with whole-grain roll and whole-grain bread.

Posiłek wegetariański / Vegetarian meal

59 PLN
13 EUR

Przystawka: warzywna kofta z dodatkami w sosie jogurtowym z tahini. Danie główne: sałatka warzywna z mozzarellą. Deser: trufle bakaliowe z owocami Podany z bułką pełnoziarnistą i chlebem razowym. / Appetizer: vegetable kofta with yogurt sauce and tahini. Main course: vegetable salad with mozzarella. Dessert: dried fruit and nuts with fresh fruits. Served with whole-grain roll and whole-grain bread.

Posiłek dla dzieci / Kids meal

59 PLN
13 EUR

Przystawka: owoce. Danie główne: na zimno: makaron w sosie pomidorowym z serem i nuggetsy z kurczaka. Deser: gofr z czekoladą, konfiturą i bitą śmietaną. Podany z bułką kajzerką. / Appetizer: fruits. Cold main course: pasta in tomato sauce with cheese and chicken nuggets. Dessert: waffle with chocolate, jam and whipped cream. Served with roll.

Posiłek dietetyczny / Fit meal

59 PLN
13 EUR

Przystawka na zimno: kurczak pieczony z warzywami grillowanymi. Danie główne na zimno: cieciorka w papryce z brokułami w sosie tahini. Deser: owoce. Podany z bułką pełnoziarnistą i chlebem razowym. / Cold appetizer: roasted chicken with grilled vegetables. Cold main course: chickpeas with paprika and broccolies in tahini sauce. Dessert: fruits. Served with whole-grain roll and whole-grain bread.

Posiłek inspirowany kuchnią polską / Meal inspired by Polish cuisine

59 PLN
13 EUR

Przystawka: mus wieprzowy na brioche z dodatkami. Danie główne: sałatka ziemniaczana, tatar ze śledzia, roastbef i jajko na twardo. Deser: sernik krakowski z truskawkami. Podany z bułką pełnoziarnistą i chlebem razowym. / Appetizer: pork mousse on brioche with sides Main course: potato salad, herring tartare, roastbef and hard-boiled egg. Dessert: Krakow cheesecake with strawberries. Served with whole-grain roll and whole-grain bread.

Posiłek bezglutenowy / Gluten-free meal

59 PLN
13 EUR

Przystawka: tapas. Danie główne na zimno: plastry kurczaka z kaszą jaglaną i warzywami. Deser: owoce. Podany z chlebem bezglutenowym. / Appetizer: tapas. Cold main course: chicken with vegetables and millet. Dessert: fruits. Served with gluten-free bread.

Lunch / Lunch meal

59 PLN
13 EUR

Przystawka: sałatka z marchewką, oliwkami, pomidorami suszonymi i serem typu feta. Danie główne na zimno: filet z kaczki sous vide z pieczonymi ziemniaczkami i sosem żurawinowym. Deser: ciastko tiramisu. Podany z bułką pełnoziarnistą. / Appetizer: salad with carrot, olives, sun-dried tomotoes and feta cheese. Cold main course: Sous vide duck fillet with baked potatoes and cranberry sauce. Dessert: tiramisu cake. Served with whole-grain roll.

Zapraszamy do zapoznania się z pełną ofertą produktów na lot.com. / Details on lot.com
Sprawdź ofertę dostępną podczas Twojego rejsu w zakładce Zarządzaj rezerwacją. Oferta jest uzależniona od trasy i daty podróży. / Check an available offer on your flight through Manage My Booking tab. The offer depends on travel itinerary and date.

ZAMÓW NA POKŁAD POSIŁEK KLASY PREMIUM!
PRE-ORDER YOUR PREMIUM CLASS MEAL ON BOARD!

Posiłki klasy Premium dostępne są na rejsach długodystansowych w LOT Economy Class. Posiłki zamówisz wygodnie nawet 24 h przed podróżą.

My Premium Class Menu is offered to LOT Economy Class passengers on longhaul and midhaul flights. You will order your meal up to 24 hours before the flight.

Posiłek bezglutenowy /
Gluten-free meal

Posiłek odpowiedni na pasażerów będących na diecie bezglutenowej. / Meal suitable for passengers on gluten-free diet.

Posiłek dla diabetyków /
Meal for diabetics

Posiłek przygotowany z myślą o chorych na cukrzycę, wymagających zbilansowanego posiłku o niskiej zawartości cukru. / Meal suitable for passengers with diabetes, requiring a balanced meal with low sugar content.

Posiłek bezlaktozowy /
Low-lactose meal

Posiłek zawiera produkty mleczne bez laktozy. Nieodpowiedni dla pasażerów z alergią na mleko krowie. / Meal contains milk product without lactose. It is not suitable for passengers with cows milk allergy.

Posiłek wegański /
Vegan meal

Posiłek nie zawiera żadnych produktów zwierzęcych oraz pochodzenia zwierzęcego. / Meal does not contain any animal products or its derivatives.

Posiłek wegetariański /
Vegetarian meal

Posiłek przeznaczony dla wegetarian jedzących nabiał. / Meal for vegetarian, who eat dairy products.

Posiłek Halal /
Halal meal

Posiłek przygotowany zgodnie z muzułumańskimi zasadami i zwyczajami żywieniowymi. / Meal prepared in accordance with Muslim principles and eating habits.

Koszt posiłku na rejsach długodystansowych (powyżej 5h) 150 PLN / 35 EUR
Koszt posiłku na rejsach długodystansowych pomiędzy Warszawą i Nur Sułtanem / Dubajem / Bejrutem 120 PLN / 30 EUR

My Premium Menu – long-haul flight (over 5h) 150 PLN / 35 EUR
My Premium Menu – flights between Warsaw and Nur-Sultan / Dubai / Beirut 120 PLN / 30 EUR

Przedstawione powyżej opisy i zdjęcia prezentują przykładowe menu – oferta różni się w zależności od pory roku i trasy.
The above descriptions and photographs present examples of our menu choices – the offer varies depending on the season and route.

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

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

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM
Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS
na długie dystanse | on long haul flights

32 kg max + 32 kg max + 32 kg max

LOT BUSINESS CLASS
na krótkie dystanse | on short haul flights

32 kg max + 32 kg max

LOT PREMIUM ECONOMY
na długie dystanse | on long haul flights

23 kg max + 23 kg max

LOT PREMIUM ECONOMY
na krótkie dystanse | on short haul flights

23 kg max + 23 kg max

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

23 kg max

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

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

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

BAGAŻ PODRĘCZNY | Carry-on baggage

BAGAŻ PODRĘCZNY PRZEWOŻONY NA POKŁADZIE
Carry-on luggage allowances

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

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

LOT PREMIUM ECONOMY
na długie dystanse | on long haul flights

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

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

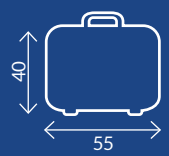
LOT PREMIUM ECONOMY
na krótkie dystanse | on short haul flights

8 kg max

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

8 kg max

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



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

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

ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE
Animals on board

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

PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

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

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

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

LOT
DLA FIRM

Idealne rozwiązanie dla Twojej Firmy!

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

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

Z LOT Dla Firm:

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

To nie wszystko!

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

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

The perfect solution for your business!

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

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

With LOT Dla Firm you can:

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

But there's even more!

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

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

aelia
DUTYFREE

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

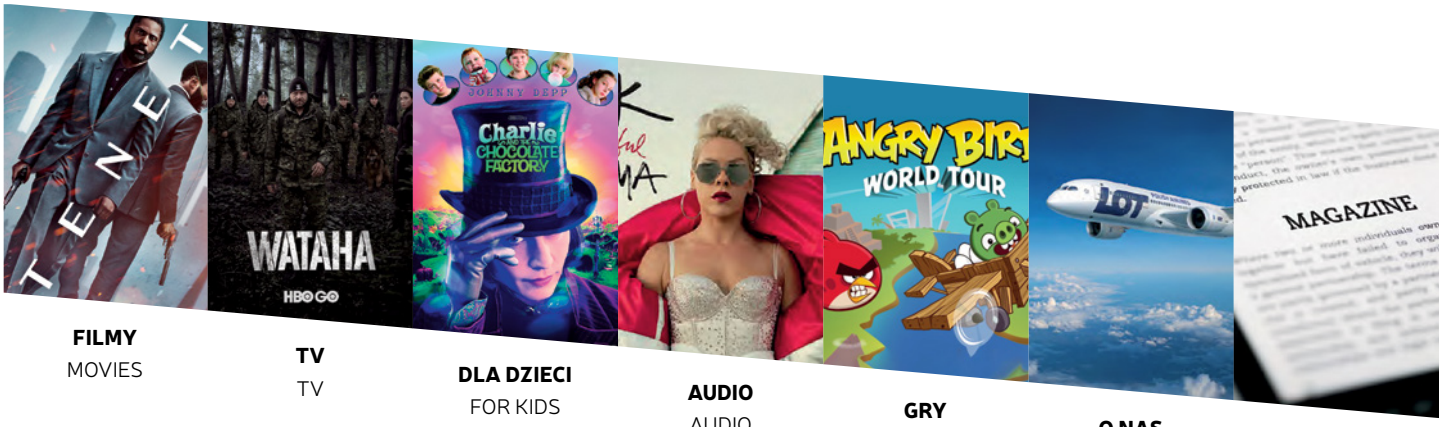
Prosto z lotniska

PAULINA
ekspertka
Aelia Duty Free

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

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

SCAN ME



FILMY
MOVIES

TV
TV

DLA DZIECI
FOR KIDS

AUDIO
AUDIO

GRY
GAMES

O NAS
ABOUT US

E-READER
E-READER

We wrześniu 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 przedstawiamy wybrane nowości filmowe i serialowe. Pełny repertuar dostępny jest na naszym portalu rozrywki pokładowej, dlatego zachęcamy Państwa do zeskanowania poniższego kodu QR*.

In September, on our long-haul flights, we would like to offer you over 100 movies and TV series as well as a 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 we wrześniu | Selected new movies and tv shows in September

HITY KINOWE BLOCKBUSTERS

IMDb 7,4 / 10

Tenet

IMDb 8,1/ 10

Soul
Co w duszy gra

IMDb 5,3 / 10

The Witches
Wiedźmy

IMDb 5,4 / 10

Wonder Woman 1984

IMDb 5,7 / 10

Mulan

IMDb 6,3 / 10

Misbehaviour
Niepokorna miss

IMDb 6.7 / 10

The Way Back
Droga powrotna |

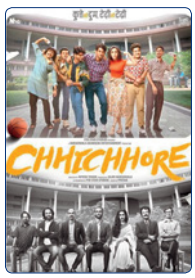
IMDb 6.8 / 10

The Call of the Wild
Zew krwi

KINO ŚWIATOWE WORLD CINEMA

IMDb 7,0/ 10

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



IMDb 8,3/ 10

Chhichhore

IMDb 7,0/ 10

The Man Standing Next

IMDb 8,6 / 10

Parasite

SERIALE TV SERIES

IMDb 7.7 / 10

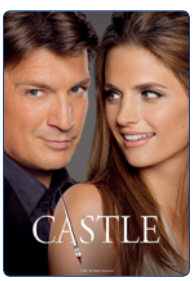
Wataha
The Border

IMDb 8,9 / 10

Przyjaciele
Friends

IMDb 8.1 / 10

The Big Bang Theory
Teoria wielkiego podrywu



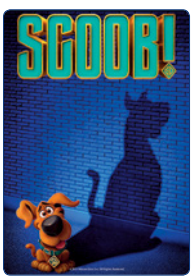
IMDb 8,1 / 10

Castle

DLA DZIECI FOR KIDS

IMDb 7,4 / 10

Onward
Naprzód



IMDb 5,7 / 10

Scoob!
Scooby-Doo!

IMDb 6.0 / 10

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

IMDb 6,6 / 10

Charlie And The Chocolate Factory
Charlie i fabryka czekolady

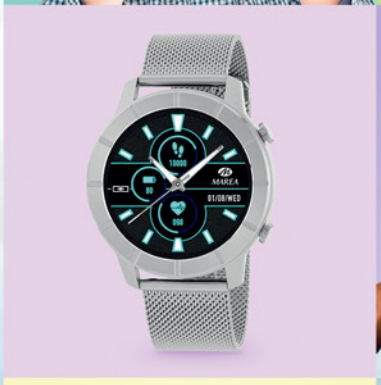
oceny IMDb | IMDb rating: 16.06.2021

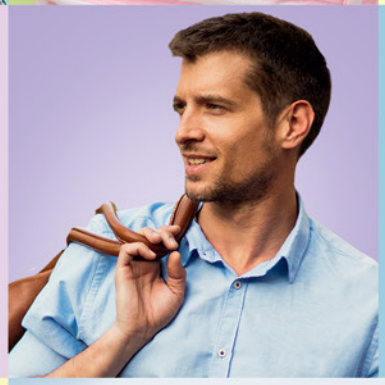
SHOP&MORE

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

LECIMY NA ZAKUPY





ZAMÓW lub ↓ **ODBIERZ** lub

ZRÓB ZAKUPY NA POKŁADZIE, W DOMU, GDZIEKOLWIEK CHCESZ.

SHOPandMORE.lot.com

Oferta może być limitowana lub niedostępna lub na wybranych rejsach. Sprawdź szczegóły na **shopandmore.lot.com**.

AEROKLUB POLSKI

19-22 sierpnia 2021 r.

Piknik 64. Międzynarodowych Zawodów o Puchar Gordona Bennetta

GORDON BENNETT POLAND 2021 KUJAWY POMORZE

Lotnisko Aeroklubu Pomorskiego w Toruniu

20.08.2021

16.00-22.00

Piknik rodzinny

Przez cały czas trwania imprezy m.in:

- Pokazy samochodów zabytkowych
- Statyka wojskowa
- Atrakcje lotnicze
- Modelarskie animacje dla dzieci i młodzieży
- Wesołe miasteczko
- Animacje dla dzieci

17.30-18.30

Pokazy modelarskich samolotów gigantów

19.00-22.00

- **Planowany slot wylotu balonów Międzynarodowych Zawodów Gordona Bennetta**
- **Pokazy balonowe i fire show: Muzyka, Światło Dźwięk***

(*w przypadku, gdy warunki pogodowe nie pozwolą na wylot balonów Międzynarodowych Zawodów o Puchar Gordona Bennetta)

Wyloty balonów fiesty balonowej planowane są rano i wieczorem od czwartku do niedzieli rano.

Program zawodów i pikniku może ulec zmianie.

Program jest ściśle uzależniony od warunków pogodowych prosimy śledzić wydarzenie na FB!

21.08.2021

12.00-22.00

Piknik rodzinny

Przez cały czas trwania imprezy m.in:

- Pokazy samochodów zabytkowych
- Statyka wojskowa
- Atrakcje lotnicze
- Modelarskie animacje dla dzieci i młodzieży
- Wesołe miasteczko
- Animacje dla dzieci

15.00-16.00

Pokazy modelarskich samolotów gigantów

16.00-19.00

Pokazy lotnicze

(samoloty, wojskowe śmigłowce, szybowce, spadochrony)

19.00-22.00

Planowany slot wylotu balonów Międzynarodowych Zawodów Gordona Bennetta*

(*w przypadku, gdy warunki pogodowe spowodują przeniesienie startów z 20.08)

22.08.2021

TERMIN REZERWOWY – WYLOTU BALONÓW MZGB

19.00-21.00

Planowany slot wylotu balonów Międzynarodowych Zawodów Gordona Bennetta*

(*w przypadku, gdy warunki pogodowe spowodują przeniesienie startów z 20 i 21.08)

PARTNER GŁÓWNY: KUJAWY POMORZE

SPONSORZY: Polski Cukier, Polskie przetwory, TICKMILL

PARTNERZY: GASPOL, Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, Polska smakuje

PARTNERZY

ORGANIZATORZY

PATRONAT HONOROWY

Patronat Honorowy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy

KOMITET HONOROWY

PATRONI MEDIALNI: TVP SPORT, NEWS, RMF

Fundusze Europejskie Program Regionalny

Rzeczpospolita Polska

Województwo Kujawsko-Pomorskie

Unia Europejska Europejskie Fundusze Strukturalne i Inwestycyjne

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.

Lubuskie
Worth your while

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

POLISH AIRLINES
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER
ZRAČNA LUKA RIJEKA
RIJEKA AIRPORT
OMIŠALJ
NJIVICE
Turistička zajednica Općine Omišalj
Leć do Rijeki i odkryj zakątki
chorwackiego regionu Kvarner
Fly to Rijeka and discover
Croatian region of Kvarner
lot.com

rzeszów
stolica innowacji

WYBIERZ RZESZÓW

Chill out

Jedz, pij i odkryj nowe smaki

Baw się dobrze

Uwolnij energię

Zgłębiaj historię

Eksploruj nieznane

Tutaj zacznij swoją podróż

RZE

visitrzeszow.pl

WARMIA MAZURY®

#genWarmiiMazur

www.mazury.travel

BLUE LAGOON, COMINO
WIĘCEJ
DO ODKRYCIA
VisitMalta

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

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

SUEMPOL

POLSKA FIRMA RODZINNA

SUEMPOL

PAN ŁOSOŚ

Idealny na kanapkę!

ŁOSOŚ SZLACHETNY
PLASTROWANY

TERAZ POLSKA

3

100 g

PYSZNE OBLICZE ŚNIADAŃ

THE DELICIOUS FACE OF BREAKFAST

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