

smartwings

CSA CZECH AIRLINES



mywings

02.22

Twój osobisty egzemplarz / Your copy to keep

PL/EN

Kenia – kraj pochodzenia
Kenya – Country of Origin

*Egzotyka
od serca*



**ZANZIBAR
MALEDIWIY
DOMINIKANA
MADAGASKAR
TAJLANDIA**



SZANOWNI PASAŻEROWIE,
WITAMY NA POKŁADZIE SAMOLOTU FLOTY
SMARTWINGS GROUP.

DEAR PASSENGERS,
WELCOME ABOARD THIS SMARTWINGS GROUP FLIGHT.

Dni są coraz krótsze, temperatury spadają, nadchodzi okres zimowy. A Państwo prawdopodobnie zmierzają w kierunku słońca i morza. Wierzę, że nie tylko piękno wybranego egzotycznego miejsca przyczyni się do Waszego dobrego samopoczucia, ale także usługi naszego personelu pokładowego i zawartość magazynu, który aktualnie trzymacie w rękach.

Tym razem, poprzez artykuły, zabierzemy Państwa do miejsc, które zdecydowanie nie cierpią z powodu braku słońca i dokąd zmierzają nasze samoloty w okresie zimowym. Zaznajominy Państwa z pięknem gorącej Kenii, udacie się do kolorowego podwodnego świata w pobliżu egipskiego kurortu Marsa Alam i przemierzycie wyspę Teneryfa.

A ponieważ większość z Państwa leci z nami po ciepło, redakcja przygotowała również artykuł o ciekawej historii strojów kąpielowych. Jestem pewien, że docenicie również wskazówki, jak do syta się wyspać podczas wakacji. A to nie wszystko – w jednym z artykułów być może z zaskoczeniem dowiecie się, iż również Wy możecie oddać się luksusowi, którego światowe gwiazdy doświadczają w podróży. Przysłowiową wisienką na torcie jest ekskluzywny wywiad udzielony nam przez jedną z największych współczesnych gwiazd polskiej muzyki rozrywkowej, piosenkarkę Cleo. Rozmawialiśmy z nią nie tylko o muzyce, ale także o podróżach. Wierzę, że aktualny magazyn będzie przyjemnym początkiem lub zakończeniem Państwa podróży.

Z poważaniem

The days are getting shorter, temperatures are falling, and winter will soon be upon us. That means you are most likely heading off for a bit of warm sun and sea. I hope the services provided by our cabin crew and the contents of the magazine you are holding combine to make a small contribution to the exotic holiday experience you have chosen.



In this edition our articles will transport you to destinations that certainly don't suffer from a lack of sunlight, places our planes will be heading to over the winter months. You can learn all about the African beauty that is Kenya, head under water to visit the colourful subaquatic world off the Egyptian resort of Marsa Alam and crisscross the island of Tenerife on foot.

And as most of you are probably flying off for a bit of winter sun, we have compiled an interesting article for you on the history of swimwear. I'm also sure you will appreciate the tips we bring you on how to get a good night's sleep while on holiday. And that's not all – in another article you will learn, perhaps surprisingly for many, that even you can travel in luxurious style like a world-famous celebrity. The cherry on the cake is an exclusive interview with one of the biggest stars on today's Polish pop music scene, the singer Cleo. We chatted with her about music as well as travel.

I hope the magazine you are holding will bookend your holiday in the most pleasant way possible.

Best regards,

Peter Šujan

Dyrektor Sprzedaży Smartwings / Smartwings Business Director

SPIS TREŚCI CONTENTS

02 2022

- 6 KENIA – KRAJ POCHODZENIA**
/ Kenya – Country of Origin
- 12 MARSA ALAM: AKWARIUM
EGIPTU / The Aquarium
of Egypt**
- 20 TENERYFA – WYSPA
PIESZYCH WĘDRÓWEK /
Tenerife on Foot**
- 26 MAM W SOBIE DZIECIĘCĄ
CIEKAWOŚĆ ŚWIATA /
A Childlike Curiosity about
the World**
- 32 PODRÓŻUJ JAK CELEBRYCI /
Travel Like the Stars**
- 38 OD NICZEGO DO MAŁEGO
NICZEGO / Ever Shrinking
Swimwear**
- 48 CZY LECISZ SIĘ PRZESPAĆ?
MA TO SWOJE ZASADY /
Flying off to Sleep**
- 55 NA POKŁADZIE / On Board**



DLA SPÓŁKI SMARTWINGS GROUP PRZYGOTOWUJE / PUBLISHED FOR SMARTWINGS GROUP BY: COT group s. r. o., Komplex Olšanka, Táboritská 1000/23, 130 00 Praha 3. REDAKTOR NACZELNY / PROJECT MANAGER: Petr Manuel Ulrych, petr.ulrych@cot.cz. REDAKCJA / EDITORIAL BOARD: Vladka Dufková, Eva Frindtová, Peter Šujan, Petr Manuel Ulrych. TEKSTY / TEXTS: Petr Manuel Ulrych, Lenka Zelnitiusová Zdeněk Horský, Lucie Bezoušková, Magdalena Barczyk, Bibiana Munková. TŁUMACZENIE / TRANSLATION: Marie Sedláková, Jiří Sedlák, Marc Di Duca. ZDJĘCIA / PHOTOS: O ile nie podano inaczej, zdjęcia pochodzą z Shutterstock.com | Shutterstock.com – unless others copyrights. SZATA GRAFICZNA / GRAPHIC LAYOUT AND COMPOSITION: Markéta Weberová. PRODUKCJA / PRODUCTION: Jan Doležal, Julie Válková. DRUKARNIA / PRINT: Triangl a.s. OGŁOSZENIA / ADVERTISEMENTS: COT group, s. r. o., e-mail: inzerce@cot.cz, Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń. / The publisher carries no legal responsibility for the content of any advertisements appearing in this magazine. Zamknięcie wydania z dniem: 6. 9. 2022 / Copy date September 6, 2022. Wydanie jest ważne przez listopad 2022 – maj 2023 / This issue is for the period November 2022 – May 2023.

Fly Smart, Fly Safe



smartwings 

Kenia – kraj pochodzenia

Kenya – Country of Origin

Lucie Bezoušková | © Shutterstock.com

Hakuna matata. Życie w Kenii płynie dokładnie w duchu tego suahilijskiego zwrotu – nie ma problemu. Kraj na południu Afryki zachwyci Cię nieokiełznaną przyrodą, egzotycznymi zwierzętami i wiecznym uśmiechem na twarzach lokalnych mieszkańców.

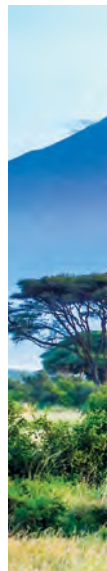
Hakuna matata. Life in Kenya flows very much in the spirit of this Swahili saying which translates simply as 'no problem'. This country in southern Africa will enchant you with its wild natural beauty, exotic fauna and locals who always seem to have a smile on their faces. But it might also surprise you with another exceptional thing or two.

Na przelaj przez Afrykę

W Afryce Południowej co roku odbywa się największy ruch stadny zwierząt na świecie – Wielka Migracja. Ponad dwa miliony gnu, zebra i gazeli rozpoczyna swoją podróż z pustynnych do bardziej zielonych obszarów, w poszukiwaniu żywności. Szczególnie z Parku Narodowego Serengeti w Tanzanii po pastwiska Masajów Mara w Kenii. Mówi się, że ich ruch jest widoczny z kosmosu, ale oplaca się zobaczyć to na własne oczy, na przykład podczas lotu balonem na ogrzane powietrze.

Across Africa

The south of Africa sees the largest movement of herd animals in the world – The Great Migration. In April, over two million wildebeest, zebra and gazelles begin their long journey from dry areas to greener pastures, from the Serengeti National Park in Tanzania to the grazing lands of the Maasai Mara in Kenya. It's said this movement of animals can be seen from space, but it's well worth witnessing with your own eyes from a hot air balloon.



Możesz być zaskoczony tym, czym jeszcze się wyróżnia. Kenia to kraj pełen różnorodności. Tutaj znajdziesz parki narodowe, w których możesz obserwować zwierzęta w ich pierwotnym środowisku i najpiękniejsze plaże obmywane przez wody Oceanu Indyjskiego. Możesz zatrzymać się w luksusowym hotelu lub w namiotach safari na progu pustyni. Wreszcie możesz odwiedzić miasta z infrastrukturą, jakiej tylko potrzebujesz, i małe wioski z tradycyjnymi domostwami.

MEKKA ŚWIATOWYCH SPORTOWCÓW

Stało się tradycją, że widzimy biegaczy pochodzenia afrykańskiego na czele zdecydowanej większości wyścigów wytrzymałościowych na całym świecie. Często pochodzą z Kenii. Za ich sukcesami stoją wyjątkowe warunki klimatyczne dane równikiem, które pozwalają sportowcom trenować przez cały rok przy stałej pogodzie. Ponadto biegacze uprawiają sport na dużych wysokościach. Ich ciało dzięki temu znacznie lepiej potrafi pracować z tlenem, a kiedy rywalizują na nizinach, nie męczą się tak szybko, jak inni zawodnicy. Bieganie jest zasadniczo sportem narodowym w Kenii. Każdy biega, czy dla zabawy, czy z konieczności pokonania określonego dystansu. Profesjonalni sportowcy trenują nawet trzy razy dziennie w grupach do 200 sportowców. Każdego roku sportowcy z całego świata przyjeżdżają do kraju, aby trenować. Ich ośrodkiem jest miasto Iten na zachodzie Kenii. Istnieje tu szkoła biegania św. Patryka, gdzie trenują najbardziej obiecujący sportowcy wytrzymałościowi.

LIŚCIE OBFITOŚCI

Jeśli jesteś miłośnikiem herbaty, z pewnością możesz wymienić jej największych światowych producentów – Indie, Sri Lankę, Chiny. Ale jeśli jesteś prawdziwym koneserem, to



Kenya is a land of diversity. There are national parks where you can observe animals in their natural habitats and the most exquisite beaches lapped by the Indian Ocean. You can stay in luxury hotels or safari tents on the edge of the wilderness. And you can also visit cities that have all the infrastructure you could ever want, and tiny villages of traditional dwellings.

GOING THE DISTANCE

It's become something of a tradition that long distance running events across the globe are dominated by runners of African origin, often from Kenya. Their success may be down to the unique climate here that enables runners to train all year round in weather conditions that don't change much. In addition, runners train at high altitude which teaches their bodies to process oxygen much more efficiently. This means that when they compete at low altitude, they don't become tired as quickly as other runners.

Running in Kenya is to all intents and purposes a national sport. Everyone runs, whether for fun or from the need to get somewhere. Professional sportspeople train three times a day in groups of 200! Each year runners from across the globe come here to train. The main training centre is in the town of Iten in Kenya's west. Here you'll find the St Patrick running school where some of the most successful long-distance runners train.

PRECIOUS LEAVES

If you love tea, you might be able to name the largest global producers – India, Sri Lanka, China. But real connoisseurs might also know that one of the biggest exporters is Kenya.



na pewno wiesz, że Kenia jest jednym z największych eksporterów. Historia uprawy herbaty liczy tu nieco ponad sto lat. Kaimbethu – pierwsza plantacja została założona w 1910 roku przez Anglika AB McDonella, kiedy przyjaciel z Indii przywiózł mu nasiona herbaty. W tym czasie w Kenii budowano ważną dla infrastruktury linię kolejową, na której pracowali głównie robotnicy z Indii. I McDonell to wykorzystał. Indowie stali się jego pierwszymi klientami. Od nich Kenijczycy nauczyli się również pić herbatę, a z czasem napój rozprzestrzenił się po całym kraju. Obecnie czarne, żółte, zielone i białe herbaty są eksportowane z Kenii. Klimat równikowy sprzyja krzewom herbacianym, a liście dojrzewają tu przez cały rok. Najwyższej jakości plony zbierane są w lutym i marcu. Herbata w Kenii jest uprawiana głównie przez drobnych rolników. Pierwsze plantacje w Kaimbethu są uprawiane już przez piąte pokolenie potomków AB McDonella i można się tu wybrać na wycieczkę. Pokażą ci cały proces wędrowki liścia herbaty od zbiorów do filizanki herbaty.

IMPULS AFRYKI

Herbata nie jest jedynym napojem, którym szczeni się Kenia. Kraj na południu Afryki jest jednym z dwudziestu największych producentów kawy na świecie. Historia lokalnej uprawy ponownie nie jest zbyt długa. Mówi się, że kawa została przywieziona

do Kenii przez mnichów francuskiego Zakonu Ducha Świętego z wyspy Reunion w 1893 roku. Dziś lokalna kawa pisze własną historię. Większość plantacji znajduje się na płaskowyżach wokół Mount Kenya, który jest najwyższą górą w kraju. Kenijska kawa jest uważana za jedną z najlepszych na świecie. Wysoko nad morzem rośnie powoli, a ziarna mają wystarczająco dużo czasu, aby dojrzeć. Miejscowi twierdzą nawet, że ukrywa moc lwa, elegancję żyrafy i szybkość geparda. Mają też swój własny sposób przygotowania napoju. Parzą kawę w dużym mosiężnym garnku i dodają do niej imbir, kardamon i cynamon. Przygryzają do niej daktylę, aby słumić gorycz napoju. Skosztuj z nimi!

TWARDZIEL NA CZTERECH KÓŁKACH

Afrykańskich producentów samochodów można by policzyć na palcach jednej ręki. Marka odnosząca największy sukces pochodzi właśnie z Kenii, chociaż nie spotykamy tych samochodów na drogach europejskich. Mobius Motors produkuje samochody przystosowane do trudnych afrykańskich warunków. Prosty i trwały SUV ma na celu ułatwienie mieszkańcom podróżowania na większe odległości, a jednocześnie jest dla nich przystępny cenowo. Za projektem Mobius Motors, założonym 12 lat temu, stoi Brytyjczyk Joel Jackson, który zdał

And yet the tradition of growing tea is only just over a century old. Kaimbethu – the first plantation – was established in 1910 by an Englishman, AB McDonell, when a friend brought him some tea bush seeds from India. At around that time an important railway line was being built in Kenya, mostly by workers from India. McDonell was able to make use of the fact – all those Indians became his first customers. It was from them that the Kenyans learnt to drink tea and over time the beverage spread across the world. Today Kenya exports black, yellow, green and white tea. The climate at the equator is very good for tea plants, the leaves ripening year-round. The highest quality leaves are harvested in February and March. Tea in Kenya is mainly grown by small farmers. Those first plantations in Kaimbethu are now farmed by the fifth generation of McDonells. Pay them a visit to witness tea's journey from bush to cup.

AFRICAN BEANS

Tea is far from the only drink Kenya can boast. This country in southern Africa is among the top twenty when it comes to global coffee production. But the history of coffee cultivation doesn't go back very far. It's said coffee was first brought to Kenya by monks of the French Holy Ghost Order from the island of Reunion in 1893. Today Kenyan coffee is known around the globe.

Most of the plantations can be found on the terraces around Mount Kenya, the country's highest peak. Kenyan coffee is considered some of the best in the world. The beans grow slowly at altitude giving them time to ripen. Locals even claim that their coffee is as strong as a lion, as elegant as a giraffe and as swift as a leopard. Kenyans also have a special way of brewing their coffee – they make it in large brass pots, adding ginger, cardamom and cinnamon. It is drunk with dates that counterbalance the bitterness. So why not join them?!

AFRICA ON FOUR WHEELS

You could count African car producers on the fingers of one hand. The most successful of them hails from Kenya, though you won't see its vehicles on the streets of Europe. Mobius Motors produces cars that are suitable for the harsh conditions they encounter on African roads. The simple and robust SUV is able to transport people for long distances as well as being affordable.

Mobius Motors was established 12 years ago by Brit Joel Jackson, a man who realised just how many kilometres Kenyans have to walk every day and decided to help them



sobie sprawę, ile kilometrów Kenijczycy muszą codziennie pokonywać i chciał im trochę ułatwić życie. Pierwsza testowa generacja samochodów Mobius została wyprodukowana w ilości zaledwie 50 sztuk. Ponieważ natychmiast zostały wykupione, firma pracuje teraz nad Mobusem II. Będzie przeznaczony dla pięciu pasażerów i powinien przewieźć do 325kg ładunku.

DELIKATNE PIĘKNO

Prawdopodobnie nie pomyślałbyś o szukaniu warsztatu szklanego pośrodku gorącej sawanny. A jednak jest tu taki! Zaledwie kilka kilometrów od Nairobi znajduje się oaza spokoju inspirowana stylem Gaudiego. Została założona przez Nani Croez, która przybyła do Kenii z Niemiec w 1968 roku. Miejsce, w którym znajduje się warsztat szklarski, było pierwotnie tylko suchym kawałkiem ziemi, którym nie interesowali się nawet suahilscy hodowcy bydła. Kiedy Nani przybyła do nich, nie wahali się ze sprzedażą. Nani zbudowała z niczego pierwszą hutę szkła w Kenii o nazwie Kitengela. Oprócz niej znajdziecie tu dziś błyszczące fontanny, ławki i całe zakamarki ozdobione szkłem i przeznaczone do wypoczynku. Nani nauczyła również swojego rzemiosła kilku miejscowych, którzy okazali się utalentowanymi artystami. Głównie szkło z recyklingu służy do produkcji dzbanków, wazonów i „shanga” lub w suahili koralików, z których kobiety tworzą biżuterię. Nie można kupić czegoś takiego nigdzie indziej w Kenii. ■

out. The first test generation of the Mobius vehicles was just 50 strong. As these were immediately sold out, the company is now working on the Mobius II. This will be for five passengers and should be capable of carrying 325kg of goods.

FRAGILE BEAUTY

Who would think of looking for a glassworks on the hot savannah. But there is one! Just a few kilometres from Nairobi is a Gaudi-inspired oasis of calm. It was established by Nani Croez who came to Kenya from Germany in 1968. The location of the glass workshop was originally a dry bit of wasteland in which even the local Swahili cattle raisers weren't interested. When Nani showed an interest in buying, they didn't hesitate.

From nothing, Nani built Kenya's very first glassworks at Kitengela. There are also fountains, benches and areas for relaxation decorated with glass. Nani taught her craft to several locals who went on to be skilled artists. From largely recycled glass they make jugs, glasses, vases and so-called „shanga”, Swahili beads from which women create pieces of jewellery. You won't find anything like it anywhere else in Kenya. ■



MARSA ALAM

AKWARIUM EGIPTU

THE AQUARIUM OF EGYPT

Jeśli z pasją założysz płetwy i znikniesz pod powierzchnią, aby podziwiać rafy koralowe i kolorowe ryby, egipska Marsa Alam oczaruje Cię na pierwszy rzut oka i oddech.

If you are one of those people who loves to don flippers and vanish under the water's surface to admire coral reefs and shoals of multihued fish, then the Egyptian resort of Marsa Alam will be love at first sight (and first underwater breath).

 Lenka Zelnitiusová |  © Shutterstock.com

Morze Czerwone dostało swoją nazwę od czerwonych sinic, które w czasie rozmnażania nadają powierzchni czerwony odcień. Powstało ono w wyniku pęknięcia w skorupie ziemskiej i oddziela Afrykę od Azji. Tak zwane wewnętrzne morze Oceanu Indyjskiego obmywa brzegi Egiptu oraz Arabii Saudyjskiej i szczyty się kilkoma superlatywami. Ma około 2 200 km długości, 350 km szerokości i osiąga maksymalną głębokość 3 093 metrów, dzięki czemu osady nie wznoszą się w górę, a zatem wyróżnia się doskonałą czystością przy niezrównanej widoczności. Charakteryzuje się również wysokim zasoleniem, czyli wysoką zawartością soli, co wynika z takich czynników jak duże parowanie, minimalne opady deszczu, a ponadto jest jedynym z mórz, które nie posiada dopływu w postaci słodkowodnej rzeki.

Morze Czerwone zyskało światową sławę dzięki podwodnym rafom koralowym, które są odkrywane przez amatorów i profesjonalnych nurków nie tylko na wybrzeżu, ale także na pełnym morzu. Bogaty podwodny ekosystem liczy około tysiąca gatunków ryb, z których nawet setki nie można znaleźć nigdzie indziej na świecie.

The Red Sea gets its name from red cyanobacteria. When these multiply, they lend the surface of the sea a red hue. The sea itself sits within a tear in the earth's crust that divides Africa from Asia. Connected to the Indian Ocean, this body of water laps the shores of both Egypt and Saudi Arabia and can boast a few superlatives. It's around 2200 km long, 350 km wide and reaches a depth of 3093 m. This depth means that various deposits never rise to the surface, leaving the water crystal clear with incomparable underwater visibility. It also has a high level of salinity caused by factors such as evaporation, lack of rain and the fact that the sea isn't fed by a single freshwater river.

The Red Sea has become a popular destination thanks to its coral attractions that both amateur and professional divers can discover along the coast as well as out at sea. This rich, subaquatic ecosystem boasts around a thousand types of fish, hundreds of which can't be found anywhere else on earth.

The southernmost Egyptian resort is Marsa Alam which started life as a sleepy fishing village, but which today wows holidaymakers from around the globe with its almost 50 km-

Jeden z kurortów w Marsa Alam
One of hotel resorts in Marsa Alam



Diugon przybrzeżny
Indian dugong



Powstały z sennej wioski rybackiej, najbardziej wysunięty na południe kurort Egiptu, Marsa Alam, urzeka turystów z całego świata prawie 50-kilometrową linią brzegową, wyłożoną rafami koralowymi, piaszczystymi plażami, zatoczkami i lagunami z przezroczystym morzem.

NIEZWYKŁE DZIEŁO NATURY

Jeśli chcesz przeżyć niezapomniane wrażenia, na plaży Marsa Nayzak w kształcie oka i jednocześnie w objęciach gór wykąpiesz się w naturalnym basenie, który powstał po uderzeniu meteorytu. Turkusowa powierzchnia zamieniająca się w oceaniczną zieleń obiecuje niezwykle panoramy. Pływacy i nurkowie docenią całkowicie bezpieczne położenie bez zdradzieckich prądów morskich. A do tego wszystkiego wszechobecny spokój.

GDZIE DELFINY CZUJĄ SIĘ JAK W DOMU

Przy odrobinie szczęścia możesz się cieszyć towarzystwem delfinów i pływaniem obok nich w ich środowisku naturalnym, w chronionym rezerwacie Ras Samadai, gdzie jest ich około setki. Właśnie ze względu na występowanie inteligentnych ssaków morskich miejsce to jest znane jako Rafa Delfinów. Jeśli masz z hotelu bliżej do Rasy Sataya, która znajduje się na południowym wschodzie od obszaru nurkowego Fury

long coastline lined with coral reefs, sandy beaches and bays of crystal-clear sea water.

MIRACLE OF NATURE

If you are looking for a truly unique experience, Marsa Nayzak beach, a place resembling an eye set in the surrounding mountains, is a place where you can bathe in a natural pool formed by a meteorite impact. The turquoise sea blending into the green of the ocean makes for some amazing panoramas. Swimmers and divers will appreciate the safe location and the lack of treacherous currents. Everyone will love the tranquillity here, too.

AT HOME WITH THE DOLPHINS

Getting up close to dolphins and swimming by their side in their natural habitat is possible in the Ras Samadai reserve, where around a hundred of them live. This location is known as Dolphin Reef due to the presence of these intelligent mammals. If your hotel is nearer to the Sataya reef which lies southeast of the Fury Shoal diving area, don't hesitate to head there. Already on board the boat you can enjoy the sight of schools of curious and playful dolphins leaping from the water. You might even spot a reef shark or a sixgill shark.

Bogaty podwodny ekosystem liczy około tysiąca gatunków ryb, z których nawet setki nie można znaleźć nigdzie indziej na świecie.



Delfiny w chronionym rezerwacie Ras Samadai
Dolphins in the Ras Samadai reserve



Shoal, zdecydowanie nie wahaj się. Już na pokładzie statku będziesz cieszyć się igraszkami rodzin delfinów, którym nie brakuje ciekawości ani zabawnego nastroju. Ponadto można zobaczyć rekina rafowego lub ślimaka hiszpańską tancerkę.

EGIPSKIE MALEDIWY

Lokalne plaże nie muszą się wstydzić porównania do odległej egzotyki, o czym przekonasz się na plaży Sharm El Luli, która nie tylko zyskała przydomek Malediwów Egiptu, ale także jest uważana za dwudziestą najpiękniejszą plażę w skali globalnej. Biały kolor piasku zawdzięcza wapniowi, który został zmielony przez fale morskie. Stopniowy dostęp do morza przypominający brodzik docenią mniej doświadczeni pływacy oraz rodziny z dziećmi. A gdy tylko zanurzysz pod powierzchnią, zostaniesz oczarowany kolorowym podwodnym światem.

NIEŚMIAŁY WEGETERIANIN

Marsa Mubarak leży w pobliżu lotniska i zaskakuje jaskrawo kolorowymi podwodnymi ogrodami z bogato zdobionymi koralowcami. Żółwie pływają w wodach w swoim tempie, a największą atrakcją ze wszystkich jest diugon przybrzeżny, znany również jako syrena morska lub krowa morska. Wyjaśnienie jest oczywiste, ponieważ waży do 300kg. Ten

EGYPTIAN MALDIVES

The beach at Sharm El Luli is physical proof that Egypt's beaches are comparable to the most exotic of destinations. In fact, it has earned the nickname the Egyptian Maldives, having been rated the 20th most attractive beach on earth. The snow-white colour of the sand is down to the local limestone that has been slowly ground down by the waves. The way the beach slopes gently into the sea creates a kind of paddling pool and is a welcome feature among less confident swimmers and families with children. And as soon as you get below the water's surface you will be amazed by the underwater world here.

SHY VEGETARIAN

Marsa Mubarak is located near the airport and impresses visitors with its multihued underwater coral formations. This is where you can see turtles swimming, though the real star of the show is the Indian dugong, often called a sea cow. The name might just come from the fact that it can weigh up to 300kg. This rotund landlubber's favourite food is seaweed, the plant's roots to be more exact. It lazes around in shallow bays, coming to the surface every two minutes for a dose of oxygen.

This rich, subaquatic ecosystem boasts around a thousand types of fish, hundreds of which can't be found anywhere else on earth.



ziemski grubas lubi wodorosty, a dokładniej ich korzenie. Wegetuje w płytkich zatokach i wyłania się co dwie minuty po dawce tlenu.

PODWODNY SPEKTAKL

Dla doświadczonych nurków Rafa Elphinstone jest idealna. Możesz cieszyć się rafami z koralowcami, gdzie znajdują się stada małych i dużych ryb. Co jakiś czas migocze karłowaty wieloryb, młot lub szary rekin rafowy. Z drugiej strony, na głębokości ponad 50 metrów, według mitów i legend, znajduje się sarkofag nieznanego faraona. Czy się odważysz?

Shaab Claudia łączy zarówno jaskinie, jak i kaniony i oferuje mistyczne krajobrazy pod powierzchnią, gdzie występują słońce i gra cieni. Nurkowie z pasją do fotografii będą zachwyceni.

KORALOWE ATOLE MARZEŃ

Dziewicza natura całkowicie bez interwencji ludzkiej działalności. Dokładnie te atrybuty spełnia Rocky Island, który jest jednym z pięciu najlepszych miejsc do nurkowania na Morzu Czerwonym. Jest uważany za lokalizację ogrodów koralowych, a jednocześnie oferuje spotkania z różnymi gatunkami rekinów, takimi jak młot, żarłacz białopłetwy czy szary rekin rafowy. Możesz również dostrzec manty.

Niedaleko Rocky Island znajduje się wyspa Zabargad, która oferuje oglądanie koralowych kolumn, ogończy, muren, ale przede wszystkim popularne nocne nurkowanie, podczas którego zobaczysz, jak fauna i flora różnią się i zmieniają swoje zachowanie pod osłoną nocy. Miłośnicy historii dadzą się ponieść emocjom podczas badania wraku niemieckiej łodzi podwodnej lub rosyjskiego statku towarowego.

KARAIBSKI BŁĘKIT

Niewiele osób o nich wie i całkiem możliwe, że dlatego oferują idylliczną rajską atmosferę o egzotycznym charakterze. System mini wysepek jest częścią Parku Narodowego Wadi El Gemal i prezentuje błękit z taką samą gracją jak na Karai-bach. Wybrzeże jest wyłożone formacjami koralowymi, przez które przepływają dugonie, płaszczki i delfiny. Tutaj również możesz się natknąć na amfipriona plamistego z animowanej bajki Gdzie jest Nemo. Podczas relaksu na piaszczystych plażach i patrzenia w niebo przekonasz się, że jesteś również w rezerwacie ptaków. Wędrówki i wycieczki krajoznawcze rozpoczynają się w Port Ghalib, gdzie cumują setki większych i mniejszych jachtów. Po powrocie z pokładu statku poświęć chwilę i przejdź się promenadą. Niezależnie od tego, czy zakończysz dzień zakupami pamiątek, czy pyszną kolacją z owocami morza, nie popełnisz błędu. ■

SUBAQUATIC SPECTACLE

The Elphinstone reef is just perfect for experienced divers. Here you can look forward to coral reefs where shoals of fish big and small gather. You might spot a humphead wrasse, a hammerhead or a grey reef shark. If local myths and legends are to be believed, some 50m down lies the sarcophagus of an unknown pharaoh. Are you brave enough?

Shaab Claudia combines caves and canyons and some mysterious subaquatic scenery where the sun and shade play out their endless spectacle. Divers into underwater photography will have a lot of fun here.

DREAM CORAL ATOLLS

Virgin natural surroundings untouched by man. This is one way you could describe Rocky Island, one of the top five Red Sea diving locations. It is a place of coral formations where you can bump into various kinds of shark such as the hammerhead, silver shark and long-finned shark. You can also expect to see manta rays.

Not far from Rocky Island rises Zabargad Island that attracts divers with its coral columns and moray eels, but primarily with its night diving possibilities. During a dive after dark, you can witness how the fauna and flora change their appearance and behaviour at night. History fans will love exploring the wrecks of German and Russian freight ships.

CARIBBEAN BLUE

Few know about them and that's possibly the reason they offer an idyllic paradise experience with a truly exotic feel. A set of tiny islands within the Wadi El Gemal national park enjoy azure seas like somewhere in the Caribbean. The coast is lined with coral reefs populated by dugongs, stingrays and dolphins. You might also encounter a clownfish, just like the one in the film Finding Nemo. As you relax on a sandy beach and look up at the sky, you'll also realise this is a reserve for birdlife.

Trips and excursions normally depart from the port of Port Ghalib where hundreds of yachts large and small tie up. After you disembark, take a moment to stroll along the promenade. And no matter whether you end the day with spot of souvenir shopping or an excellent seafood dinner, you won't regret it. ■





OTO LATO 23

WWW.ITAKA.PL



ITAKA





LATAJĄ
NA TENERIFE
Z WARSZAWY I KATOWIC

smartwings

www.smartwings.com

FLIES TO TENERIFE
FROM WARSAW
AND KATOWICE

Teneryfa

Wyspa pieszych wędrówek

Tenerife On Foot

✍️ Lucie Bezoušková | 📷 © Shutterstock.com

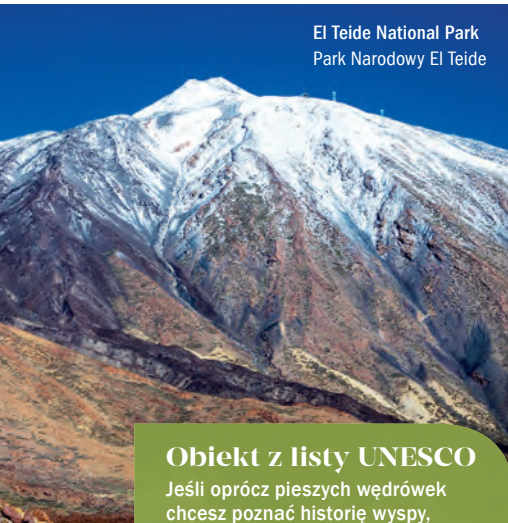
Wyspy Kanaryjskie, to plaże, szum oceanu i przyjemne temperatury. Jeśli szukasz czegoś więcej, zapraszamy na Teneryfę, miejsce idealne na piesze wędrówki.

The Canary Islands are known for their beaches, the sound of the ocean and pleasant temperatures. However, if you are looking for something more, we invite you to Tenerife, a place ideal for hiking.

Późne popołudnie na Plaza de la Libertad w Garachico
Late afternoon at Plaza de la Libertad in Garachico



El Teide National Park
Park Narodowy El Teide



Obiekt z listy UNESCO

Jeśli oprócz pieszych wędrówek chcesz poznać historię wyspy, odwiedź miasto San Cristóbal de la Laguna. Znajduje się na północy Teneryfy, która została wpisana na listę UNESCO w 1999 roku. Centrum miasta pełne jest eleganckich budynków z XV wieku.

World Heritage

If, in addition to hiking, you would also like to learn something about the history of the island, visit the town of San Cristóbal de la Laguna. It is located in the north of Tenerife and in 1999 listed by UNESCO. The city centre is full of elegant buildings from the 15th century.

Mały kontynent. To jest Teneryfa. W jednej chwili rozkoszujesz się słońcem na plaży lub podziwiasz plantacje bananów, a na kilkadziesiąt minut lepszą kąpiel w ujemnych temperaturach na wysokogórskich grzbietach. Teneryfa ma po prostu wszystkiego po trochu. Sezon turystyczny w zasadzie nigdy się tu nie kończy. Temperatury od 25 do 30°C latem ucieszą, w okresie zimowym zagrzeją. Święta mają niepowtarzalny urok, nie tylko ze względu na gwiazdy betlejemskie, które dziko rosną na każdym kroku. W lutym odbywa się tu drugi co do wielkości karnawał na świecie, po tym w Rio.

KANARYJSKIE TOP

To właśnie przyjemne temperatury sprzyjają lokalnym wędrówkom, które są oczywiście bardzo polecane. Ze względu na wulkaniczne pochodzenie, powierzchnia wyspy jest zróżnicowana w interesujący sposób. Oprócz tego Teneryfa jest największą z Wysp Kanaryjskich, a szczyty się jeszcze jedną ważną atrakcją. To tutaj znajduje się najwyższa góra w Hiszpanii – Pico del

A small continent unto itself – that's how Tenerife is sometimes described. One minute you are bathing in the sun on a beach or admiring a banana plantation, the next you are building a snowman in sub-zero temperatures on a mountain ridge. Tenerife simply has a bit of everything, and the tourist season never really ends. Temperatures between 25 and 30°C are a joy in summer and will warm you up in winter. Christmas here is a truly magical experience and not just because of the poinsettias growing wild wherever you look. In February, the island hosts the second largest carnival in the world after Rio.

ISLAND SUPERLATIVES

It's those pleasant temperatures that make hiking a great activity here. The island's volcanic origins mean that the landscapes here are intriguingly rugged. Apart from being the largest of the Canary Islands, Tenerife also enjoys one other highly remarkable feature – Spain's highest mountain, Pico del Teide. The third tallest volcano in the





Ze względu na wulkaniczne pochodzenie powierzchnia wyspy jest zróżnicowana w interesujący sposób.

Thanks to its volcanic origin, the surface of the island is intriguingly rugged.

Teide. Trzeci co do wysokości wulkan na świecie osiąga wysokość 3 718 m n.p.m., a od swojej podstawy od dna morskiego mierzy nawet 7 500 m. Góra leży w Parku Narodowym Parque Nacional del Teide i jest wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Stanowi ponad połowę powierzchni całej wyspy, można ją zobaczyć z dowolnego miejsca na Teneryfie i odwiedza ją trzy miliony turystów rocznie.

Wspinaczka na Pico del Teide zdecydowanie nie jest spacerkiem po parku. Konieczne jest odpowiednie przygotowanie się do tego, i to nie tylko pod względem butów i ubrań. Aby się wspiąć, potrzebujesz również specjalnego zezwolenia wydanego przez National Park Service. Jest bezpłatne, ale administracja wydaje tylko około 200 zezwoleń dziennie, więc dobrze jest umówić się na nie z wyprzedzeniem. Wejście na górę obejmuje następnie około 9,5 km długości skalistej ścieżki przez stosunkowo trudny teren. Ci, którzy nie odważą się wędrować, mogą wsiąść do kolejki linowej, która ma stację wysiadkową 150 m poniżej szczytu. Czekają tam na Ciebie nagroda w postaci zapierającego oddech w piersiach widoku na okolicę. Zobaczysz nie tylko całą wyspę Teneryfę, ale także sąsiednie wyspy Gran Canaria, La Palma, El Hierro i La Gomera. A poza tym jeszcze jedno wyjątkowe NAJ. Pico del Teide rzuca najdłuższy cień na świecie. Ma 200 km długości!

RAJ SUKULENTÓW

Jedną z najstarszych części Teneryfy jest masyw górski Anaga. Jego wiek

world rises to an altitude of 3,718 m and from its base on the sea bed to the top it measures a whopping 7,500 m. The mountain lies at the centre of the Parque Nacional del Teide and is even a UNESCO-listed location. It makes up over half of the island's total area and can be seen from everywhere. Annually. It attracts around three million tourists a year.

However, a hike up Pico del Teide is no stroll in the park. You should go properly prepared and not only when it comes to footwear and clothing. To climb Pico del Teide you need a special permit issued by the national park. This may be free but the park authorities only issue around 200 a day, so get yours well in advance. The climb involves negotiating a 9.5 km-long rocky path across some challenging terrain. If you don't fancy the climb, take the cable car that disgorges its human cargo 150 m below the summit. The reward for reaching the top is breath-taking views of a huge area – not only can you see the entire island of Tenerife but also neighbouring Gran Canaria, La Palma, El Hierro and La Gomera. And the amazing stats don't end there – Pico del Teide also casts the longest shadow in the world – 200 km!

SUCCULENT PARADISE

One of the oldest parts of Tenerife is the Anaga mountain range. It's estimated to be seven to nine million years old and forms the northeast tip of the island. When compared to the south this area enjoys a moister climate and hence a more verdant landscape. Here





Lapas – tradycyjne owoce morza z Teneryfy
Lapas – traditional seafood of Tenerife

Plaża las Teresitas w Santa Cruz de Tenerife
Las Teresitas beach in Santa Cruz de Tenerife



szacuje się na 7 do 9 milionów lat. Tworzy północno-wschodni kraniec wyspy i w porównaniu z południem panuje tu wilgotniejszy klimat, a zatem ma nieco bardziej zielony charakter. To tutaj znajduje się Roque de Taborno, jedna z najpiękniejszych tras pieszych po wyspie. Czterokilometrowa wędrówka prowadzi z górskiej wioski Taborno, raj dla wszystkich botaników. Oprócz wszechobecnych sukulentów roślinie tu zróżnicowana mieszanka roślin od lokalnych endemitów po egzotyczne gatunki z przeciwnej strony globu.

Dominantą trasy jest spiczasty szczyt Roque de Taborno, który wznosi się na wysokości 700 m n.p.m. Trasa prowadzi bezpośrednio wokół niego. Jest tak charakterystyczny, że na pewno nie pomylisz go z otaczającymi formacjami i będzie służył jako dobry punkt orientacyjny. Warto też zatrzymać się na punkcie widokowym mniej więcej w połowie drogi, gdy otwiera się przed Tobą całe północno-wschodnie wybrzeże Teneryfy, w tym plaża Tamadite z czarnym wulkanicznym piaskiem.

OCZY, USZY, NOS

W górach Anaga znajdują się najbardziej urokliwe szlaki turystyczne całej wyspy, więc zatrzymamy się tu na chwilę. Znajdziemy tu najbardziej poszukiwaną trasę Anaga, a mianowicie Senderos de los Sentidos, czyli Ścieżkę zmysłów. Niezbyt długa podróż zabierze Cię przez tajemniczy las, gdzie możesz być nieco zaskoczony pogodą zupełnie inną niż jaką cechuje się reszta wyspy. Jest mgliście, wilgotno i często deszczowo, więc pamiętaj, aby spakować do plecaka płaszcz przeciwdeszczowe. A jeśli zdarzy ci się go zapomnieć, na stoisku przed wejściem na szlak, u miejscowych można go nabyć za symboliczną cenę. Wzdłuż szlaku przez tajemnicze zakola lasu znajdują się znaki. Przedstawiają uszy, oczy

you will find the Roque de Taborno, one of the most beautiful walking routes on the island. This 4km-long hike leads from the mountain village Taborno, a botanist's paradise. In addition to succulents that grow everywhere, there's a colourful mix of plant life, from local endemic species to exotic plants that have found their way here from the other side of the globe.

The dominant feature of the hiking circuit is the pointed peak of Roque de Taborno rising to 700m above sea level. The trail passes right around it, and its shape is so distinctive that you will immediately spot it among the other features of the landscape around you. This means it is a good marker for finding your way. It's also worth stopping off at a viewing point around halfway through from where all of Tenerife's northeast coast opens up before you, including the beach at Tamadite where the sand is a volcanic black.

SIGHT, SOUND AND SMELL

Staying in the Anaga Mountains, the area also boasts the prettiest hiking trail on the entire island. The Senderos de los Sentidos – Trail of the Senses – is also the most popular hike in the Anaga range. It isn't too long and leads hikers through mysterious forests where the weather might come as a bit of a surprise, differing greatly from the rest of the island. It's often foggy, wet and rainy, so definitely stuff your waterproofs into your rucksack. And if you happen to forget them, a stand at the entrance to the trail will lend you some for a symbolic sum.

As it weaves its way through magical forest there are signs on the trail showing ears, eyes and noses. These encourage visitors to stop and listen, look around themselves and take



Wioska La Laguna
La Laguna village

lub nos. Zapraszają odwiedzających do zatrzymania się i słuchania, rozejrzenia się lub oddychania. Powietrze tutaj nasycone jest zapachem laurów i mchu, słychać śpiew egzotycznych ptaków i można zobaczyć nie tylko lasy, ale także zapierające oddech w piersiach widoki, na zielone zbocza gór opadające do ciemnoniebieskiego oceanu.

KSIĘŻYCOWY KRAJOBRAZ

A teraz z deszczu z powrotem pod gorące słońce. Paisaje Lunar nawet nie wydaje się należeć do naszej planety. Ten krajobraz poniżej południowego zbocza grzbietu Guajara znajduje się nieco w cieniu Pico del Teide, ale zdecydowanie warto go odwiedzić. Szlak znajduje się niecałe 2 000m n.p.m. i ma 8km długości. Możesz go rozpocząć w Vilaflor, najwyższej położonej i jednocześnie najmniejszej wiosce na Teneryfie. Jest to również jedna z zaledwie trzech wiosek, które nie znajdują się na wybrzeżu. Prawdopodobnie dzięki swojej wielkości i lokalizacji Vilaflor zachowuje niepowtarzalny klimat Teneryfy. Mieszkańcy miasta zapropinują Ci lokalne wino w uroczych uliczkach, możesz także obejrzeć lokalne tradycyjne koronki.

Następnie możesz wyruszyć na zwiedzanie okolicy Paisaje Lunar składającej się z formacji tufowych. Tuff to skała, która pochodzi z popiołu wulkanicznego i przez wieki została uformowana w naturalny sposób w wysokie białe wieże i ostrosłupy. Te wznoszą się monumentalnie w środku sosnowego lasu i oferują zupełnie inny rodzaj odpoczynku. Ponieważ miejsce to nie jest na wielką skalę odwiedzane przez turystów, będziesz cieszyć się ciszą i spokojem, jak nigdzie indziej na wyspie. ■

deep breaths. The air is infused with the scent of laurels and moss, exotic birds can be heard singing and what you can see are the forests all around you as well as awe-inspiring views through the trees of the green slopes of the mountains tumbling down to the cobalt blue of the ocean.

MOONSCAPE

But now we head from the cool, humid forests back to the heat of the sun. Paisaje Lunar is like something from a different planet. This landscape on the southern slopes of the Guajara lies slightly in the shade of Pico del Teide but is definitely worth a visit. There's a trail that runs for 8km at 2000m above sea level. You can begin in Vilaflor, Tenerife's highest and smallest village. It's one of just three villages that aren't located on the coast and its size and location mean Vilaflor has successfully preserved its special Tenerifean atmosphere. The locals sell wine in the streets, and you can also admire locally-produced lace.

From there, head out to explore the Paisaje Lunar, an area of tufa formations. Tufa is a type of stone that is formed from volcanic ash and which over the centuries has been shaped by the elements into tall, white towers and needles. These rise vertically from pine woods and are superb to hike around. As the region is a little off the tourist trail, you can enjoy some peace and quiet, the likes of which you won't find anywhere else on the island. ■



A woman with long blonde hair in a high ponytail is the central figure. She is wearing a shiny, dark blue, puffy jacket and matching pants. She is sitting on a large, reflective disco ball. She is wearing black, high-heeled boots with a sequined mesh overlay. She has large, circular earrings with an '@' symbol. The background is a bright yellow with a bokeh effect of light spots. On the left side, there is a red hexagonal graphic containing text.

3,5 MLN.
OBSERWUJĄCYCH
W SOCIAL MEDIACH
3.5 MIL. FOLLOWERS
ON SOCIAL
MEDIA

Mam w sobie dziecięcą ciekawość świata

A Childlike Curiosity about the World

Cleo jest jedną z najbardziej zajętych i najbardziej rozchwytywanych polskich wokalistek. W rozmowie zdradza gdzie najchętniej wypoczywa i co chce przekazać swoją muzyką.

Cleo is one of the busiest and most popular singers in Poland. Here she reveals where she goes to take a break and what she wants to tell the world through her music.

✍ Magdalena Barczyk | 📷 © Jolanta Borisevic

W studiu nagraniowym, na scenie, w programie telewizyjnym – zawsze profesjonalna, zawsze w pełni przygotowana. Nagrywa, koncertuje, tworzy, inspiruje. Barwna, otwarta, uśmiechnięta, zarażająca pozytywną energią. Wie co chce osiągnąć w muzyce i goni swoje marzenia. Jest zdobywczynią diamentowych płyt, trenerką w The Voice Kids.

Od dłuższego czasu śledzę twoją karierę i zawsze zastanawia mnie jedno: kiedy masz czas, żeby od tego ciągłego artystycznego szaleństwa odpocząć?

To jest taki trochę chichot losu. Jako mała dziewczynka marzyłam o tym, żeby dużo podróżować. Niestety lata 90. nie były łatwym czasem dla moich rodziców, z tego też względu większość wolnych dni spędzałam w domu. Chciałam jeździć, zwiedzać i... sobie wykrakałam (śmiech). Nadrabiam zwiedzanie Polski wzdłuż i wszerz podczas trasy koncertowej, ale bywają także koncerty za granicą. Niebawem lecę do Stanów Zjednoczonych i Holandii. Nie mam zbyt dużo czasu dla siebie, ale zdarza mi się wyłączyć telefon na dwa trzy dni, wtedy odpoczywam. To jest potrzebne, również dla procesu twórczego.

Masz swoje sprawdzone miejsce, gdzie najlepiej się relaksujesz podczas wakacji?

Przed wszystkim tam, gdzie jest cisza i woda, ona bardzo mnie uspokaja. Może to być morze i jezioro. Bardzo lubię

W hether in the recording studio, on stage or on TV, she's always professional, always well prepared. She records, performs live, she's creative and inspiring, colourful, open, smiley, infectiously positive and charged with energy. She knows what she wants to achieve in the music business, and she follows her dreams. She's won awards and is a mentor on The Voice Kids.

I've been following your career for a long time and one question always occurs to me: When do you have time to take a break from this crazy singer's life?

There's a bit of an irony here. As a little girl I dreamt of travel a lot. Sadly, the nineties weren't an easy time for my parents and I spent most of my free time at home. I wanted to explore, see the sights... but all I predicted that to myself (she laughs). I try to make up for lost time in Poland during my tours, but I also perform abroad. Soon I'll be off to the USA and the Netherlands. I don't have much time for myself, but sometimes I switch off the phone for two or three days and kick back. You need to do this in the creative process.

Do you have a tried-and-tested place where you can truly relax on holiday?

Primarily anywhere there's water and tranquillity – these have a calming effect on me. It might be by the sea or a lake.

miejsca przytulne i ciche. Pamiętajmy, że ja ciągle funkcjonuję w gwarze, więc nawet niewielka, cicha miejscowość w Polsce – np. na Mazurach jest ok. A jeśli chodzi o miejsce na świecie to bardzo lubię Włochy – są przepiękne!

W swojej muzycznej twórczości często nawiązujesz do polskich tradycji. Na scenie prezentujesz stroje, które odwołują się do koronek, kolorów, a także muzycznych inspiracji folkowych.

Mamy przepiękną kulturę, to wszystko co jest wokół sztuki jest tak kolorowe i wyjątkowe. Włączenie tego do szeroko pojętej popkultury było niejako zaszczytem, że mogę odświeżyć ten nasz folkowy wizerunek i odczarować trochę słowo „wiejskie”. Myślę, że Słowianka po prostu we mnie jest i wydaje mi się, że do tego folkowego klimatu muzycznego jeszcze powrócę.

I taką swoją słowiańską duszę i muzykę zaprezentowałaś na scenie Eurowizji w 2014 roku. Jak po latach wspominasz to ogromne wydarzenie?

Wspaniale! To była jedna z największych przygód i taka cudowna rzecz do portfolio wspomnień. I przy okazji najgłębsza woda, na jaką można mnie było rzucić – zarówno wokalnie jak i muzycznie. Poznałam cudownych ludzi, wiele nauczyłam się na scenie w Danii i do tej pory wykorzystuję to w praktyce. Pozostały także przyjaźnie. Takim najwspanialszym wspomnieniem jest to, że na ogromnej widowni widziałam polskie flagi, nigdy tego nie zapomnę. Kiedy wychodziłam na scenę poczułam się trochę samotna i przytłoczona faktem, że oglądają to setki milionów widzów, ale kiedy zobaczyłam nasze flagi – od razu poczułam wiatr w żaglach.

Tworzysz, jesteś wokalistką, jesteś osobowością telewizyjną i internetową. Co najbardziej kręci Cię w twojej pracy?

Ja lubię tworzyć, moja głowa przepelniona jest milionem pomysłów, daję upust mojej kreatywności nie tylko w muzyce, ale także w projektowaniu strojów, wymyślaniu scenariuszy do teledysków, partycypuję w każdej przestrzeni tego co robię. To mnie mega kręci i daje takiego powera. Poza tym – kontakt ze słuchaczami. Jestem uzależniona od koncertów, nie dlatego, żeby po prostu być na scenie, ale żeby być z publicznością. Wzrusza mnie fakt, kiedy słyszę jak śpiewane są moje piosenki, uśmiechy, czasem łzy wzruszenia.

Bo trzeba przyznać, że ten uśmiech przy słuchaniu twojej muzyki jest po prostu obowiązkowy.

I love intimate and tranquil places. I often work without a break, so even a small, quiet Polish town – in Mazuria for instance – is a great place for me. And if we are talking outside Poland, then one place I really like is Italy!

In your music, you often refer to Polish traditions. Your stage outfits often feature lace and traditional colour combinations, your music folk inspirations...

Our culture is beautiful, our art colourful and unique... For me it's an honour to be able to bring this to the wider pop culture and to be able to breathe new life into the folk world while removing the slight stigma around the word „village”. I think

I am a true Slav at heart and I will return to this kind of folk music vibe.

You presented this Slav soul in 2014 at Eurovision. How do you remember that huge event after all these years?

It was amazing! One of the greatest adventures in my life and a great thing to file away in my portfolio of memories. And by the way, it was the deepest water anyone could have thrown me into, both vocally and musically. I met some great people and on that stage I really learnt a lot, things I still apply to this day. I took

away new friendships. And I will never forget the moment I saw the Polish flags in that huge crowd. When I went out onto the stage, I felt a bit lonely and overawed by the fact there was a TV audience of hundreds of millions out there. But when I spotted our flags, I immediately felt the wind in my sails.

You are a creator, you're a singer, TV and internet personality. What motivates you most?

I love being creative, always a million ideas swirling around my head. I give vent to my creativity in music, as well as costume design, thinking up scenes for videos. I take part in every aspect of what I do. It's exciting and charges me with energy. Apart from that I am motivated by contact with a live audience. I am really addicted to live performances. Not only being on the stage, but also being in the presence of all those people. It really affects me when I hear the people singing my songs, when I see their smiles and sometimes even tears of emotion.

You have to admit that a smile comes automatically to everyone's face when they hear your songs.

It's true that most of my music is packed with positive energy. That's really what I am looking to achieve. I want my



VINY LOVA

1. NYLA, 2. BILJEFI, Marika Bakonczy
3. ZYRARDY, 4. BOBBIK, 5. HANCIK, 6. PAPA MAMA,
7. BRATYV IZ SZI P. Denold Kocskomoki,
8. SONYA ZSOLNY WITELI, 9. GYOPFOL,
10. MEVNY D. Marika Bakonczy,
11. MAMBOGY, 12. ZAKKORHARON.

CELO 2022



To fakt, większość mojej muzyki jest napelniona dobrą energią i o to mi przede wszystkim chodzi. Chcę, żeby muzyka dawała ludziom szczęście, taki azyl, gdzie mogą uciec od codzienności i przykrych wiadomości. Ma sprawiać, że chcemy się bawić, tańczyć i uśmiechać.

A czego Cleo słucha prywatnie?

To zależy od humoru. Obserwuję nowości, ale kiedy chcę odpocząć, to słucham soulu i wracam do muzyki gospel, w którą byłam zaangażowana przez sześć lat. Wywołuje u mnie ciarki. Pamiętam dokładnie małe koncerty, na które chodziłam do warszawskich kościołów. Przyjeżdżali wówczas wokaliści z całego świata – głównie z USA i Wielkiej Brytanii, śpiewali, a ich głosy dotykały serca.

Jesteś także bardzo aktywna w social mediach. Lubisz taki sposób kontaktu z fanami?

Mam w sobie dziecięcą ciekawość świata. Prowadzenie profili sprawia mi wielką radość, po prostu jestem tam sobą. Bardzo ważne jest też to, że robię to wszystko sama, nie mam asystentów. Lubię czuć obecność ludzi po drugiej stronie, oni z kolei wiedzą, że ja odpowiadam im bezpośrednio. A jeśli chodzi o TikToka, to byłam jedną z pierwszych osób, które odkryły jego siłę. Jeśli pojawi się coś nowego, też chętnie się tam pojawię! ■

music to bring people happiness, a kind of safe haven where they can escape everyday life and the news. It is designed to make you want to play, dance and smile.

What do you listen to yourself?

It depends what mood I am in. I keep an eye on new stuff, but I also want to take it easy, so I listen to soul music and I also fall back on gospel music, a genre I've been involved in for six years now. It often gives me goosebumps. I remember the concerts I attended in Warsaw's churches. Vocalists from around the world, but mostly from the USA and Britain, came and sang there – their voices pulled at my heart strings. The range of voices, emotions – recalling it brings a tear to my eye.

You are very active on social media. Do like this way of communicating with your fans?

I have a childlike curiosity about the world. I love to control my own profiles, do it myself. It's so important I do this on my own, I don't have any assistants. I like to feel the presence of the people on the other side, that they know it's me communicating. With TikTok, I was one of the first artists who discovered its potential. If something new appears, you can be sure I'll be there! ■



Poczuj swoje siga-siga i ciesz się chwilą!

GRECJA

2023



SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ

20 greckich kierunków z 7 polskich lotnisk
240 hoteli, w tym 40 z animacjami Grecosa

Wybierz wakacje w swoim stylu:

RAJ DLA RODZIN

Dla lubiących super zabawę w gronie najbliższych



PRAWDZIWE SIGA-SIGA

Dla miłośników odpoczynku i wakacyjnego relaksu



PREMIUM

Dla ceniących najwyższą jakość usług i serwisu



GRECKI VIBE

Dla fanów zabawy w duecie lub w grupie



BEZTROSKE ODKRYWANIE

Dla pragnących połączyć zwiedzanie z wypoczynkiem



Im **wcześniej** rezerwujesz
tym **więcej** zyskujesz!*

- ✓ **Niska** zaliczka
- ✓ **Elastyczność** zmian rezerwacji
- ✓ Gwarancja Niezmiennej Ceny
- ✓ Szeroki wybór **ubezpieczeń**
- ✓ Pobyt dziecka **GRATIS**
- ✓ **Rabaty** dla Stałych Klientów i Minigrupy

* Sprawdź aktualne warunki promocji na [GRECOS.PL](https://www.grecos.pl)

Zaplanuj swoje **WIELKIE GRECKIE WAKACJE** na [GRECOS.PL](https://www.grecos.pl)

Podróżuj jak celebryci

Travel Like the Stars

✍️ Zdeněk Horský | 📷 © Smartwings

Komfort, luksus, niezależność i pełna prywatność. Są to wartości, dla których coraz więcej osób podróżuje po świecie na pokładzie prywatnych odrzutowców. Nie chodzi tylko o celebrytów, kapitanów przemysłu, czołowych biznesmenów czy członków rodzin arystokratycznych.

Comfort, luxury, autonomy and complete privacy – these are the reasons increasing numbers of people are choosing to fly across the globe in private jets. And it's by no means the exclusive preserve of celebrities, captains of industry, high-flying businessmen and members of the aristocracy.





**CESSNA 700
CITATION LONGITUDE
OFERUJE ZASIĘG
DO 6 482 KM**

**CESSNA 700 CITATION
LONGITUDE HAS
A RANGE UP
TO 6,482 KM**

Możesz być zaskoczony, gdy dowiesz się, że ty też możesz wyruszyć w świat w tym samym samolocie, co gwiazda srebrnego ekranu Harrison Ford lub piłkarz Neymar. Nie musisz posiadać prywatnego odrzutowca, takiego jak Cessna 680 Citation Sovereign, tak jak oni, możesz go wynająć. Cztery samoloty tego samego typu od dawna znajdują się we flocie linii lotniczych Smartwings. A jeśli chcesz o nieco przewyższyć styl wspomnianych celebrytów, możesz wybrać zupełnie nowy samolot Cessna 700 Citation Longitude z floty Smartwings, który oferuje jeszcze większy komfort i zasięg.

PIERWSZY W EUROPIE!

W obu przypadkach chodzi o nowoczesne samoloty odrzutowe o maksymalnej pojemności 9 pasażerów. Mają wygodne wnętrza kabiny na pokładzie z barem, toaletą, telefonem satelitarnym i systemem rozrywki pokładowej. Cessna 680 Citation Sovereign ma zasięg 5 336km, dzięki czemu idealnie nadaje się na lot do dowolnego miejsca w Europie. Najnowsza Cessna 700 Citation Longitude oferuje zasięg do 6 482km, dzięki czemu może obsłużyć lot z Londynu do Nowego Jorku lub z Paryża do Dubaju bez międzylądowania. W porównaniu

It may come a surprise to learn that you can take a trip in the same fashion as actor Harrison Ford or football star Neymar. You don't have to own Cessna 680 Citation Sovereign private jet; you can hire it. For instance, British Prince Harry travelled this way to France with his wife Meghan in 2019 to visit Elton John. For some time now Smartwings have boasted four identical aircraft in its fleet. And if you want to go one better than the celebrities, you could choose the brand-new Cessna 700 Citation Longitude from the Smartwings fleet, offering even higher levels of comfort and greater range.

FIRST IN EUROPE!

In both cases these are modern jets which can carry a maximum of nine people. On board, passengers enjoy a deluxe cabin featuring a bar, a toilet, satellite phone and on-board entertainment system. The Cessna 680 Citation Sovereign has a range of 5,336km, ideal for any European destination. The brand-new Cessna 700 Citation Longitude has a range of up to 6,482km - without stopovers it can easily manage the flight from London to New York or Paris to Dubai. When compared to the Sovereign and other competing

PORÓWNANIE MODELI

Cessna 700 Citation Longitude

Liczba maszyn we flocie / Number of aircraft in the fleet: **1**
Zasięg lotu / Range: **6 482 km**
Pojemność / Capacity: **9 pasażerów /** 9 passengers
Maksymalna prędkość przelotowa / Maximum speed: **895 km/h**
Maksymalna masa startowa / Maximum take-off weight: **17 917 kg**
Długość / Length: **22,3 m**
Wysokość / Height: **5,9 m**
Rozpiętość skrzydeł / Wingspan: **21 m**



Cessna 680 Citation Sovereign

Liczba maszyn we flocie / Number of aircraft in the fleet: **4**
Zasięg lotu / Range: **5 336 km**
Pojemność / Capacity: **9 pasażerów /** 9 passengers
Maksymalna prędkość przelotowa / Maximum speed: **848 km/h**
Maksymalna masa startowa / Maximum take-off weight: **13 608 kg**
Długość / Length: **19,354 m**
Wysokość / Height: **6,2 m**
Rozpiętość skrzydeł / Wingspan: **22,04 m**



do modelu Sovereign i samolotów konkurencyjnych marek, Longitude oferuje więcej miejsca na pokładzie – przestrzeń na nogi siedzących pasażerów jest większa o co najmniej 11 procent. Luk bagażowy jest większy, a jest również dostępny podczas lotu. Smartwings jest pierwszym operatorem tego typu samolotu w Europie!

ZUPEŁNIE INNA PODRÓŻ

„Prywatne loty są szczególnie popularne wśród przedsiębiorców, którzy wyruszają z nami na kluczowe spotkania biznesowe”, wyjaśnia Jiří Jelínek, Head of Business Aviation Sales spółki Smartwings. „Elastyczność, prywatność, efektywność i możliwość samodzielnego decydowania o tym, z kim i jak spędzić czas na pokładzie. Przemawiają także do wielu innych osób wyruszających w świat. Na przykład na weekendowy golf lub wakacje”, – dodaje. Jeśli chodzi o prywatność klientów, nie można wymienić konkretnych nazwisk, ale możemy ujawnić, że światowej sławy aktorzy, wokaliści i sportowcy często podróżują prywatnymi lotami Smartwings. Oni również doceniają gwarancję maksymalnego bezpieczeństwa i komfortu podczas lotu, co kojarzy się z prywatnymi odrzutowcami.

Oczywiście ceny prywatnych lotów odpowiadają jakości oraz wyjątkowości tej usługi i zawsze zależą od konkretnego popytu, ale ogólnie można powiedzieć, że przy w pełni zajęтым samolocie cena za osobę jest zbliżona do ceny biletu w klasie biznes na standardowych trasach. Jakość jest jednak na zupełnie innym poziomie, nie wspominając o szybkości i elastyczności usług. Twój samolot może być gotowy w ciągu kilku godzin od zapytania telefonicznego lub za pośrednictwem formularza na stronie spółki internetowej. A oszczędność czasu jest często bezcenna... ■

models, the Longitude has more seats on board and legroom is at least 11% larger. The hold is also bigger and is even accessible during the flight. Smartwings is the very first airline in all Europe to operate this plane!

TRAVEL DIFFERENT

“Private jet flights are particularly popular among businesspeople heading for high-level meetings,” explains Jiří Jelínek, Head of Business Aviation Sales at Smartwings. “Flexibility, privacy, efficiency and the ability to decide with whom you want to spend time on board are attractive prospects for other travellers, too – weekend golfers and holidaymakers for instance,” he adds. Due to client privacy, he can’t give any concrete names, but we can reveal that both world celebrities from the ranks of famous actors, singers and sportspeople, as well as other important personalities often travel on Smartwings private flights. They really do appreciate the safety and comfort during the flight, aspects naturally associated with private jet travel.

Of course the cost of private jet transfers corresponds to the quality and service levels provided, and is always calculated on an individual basis, though it is generally safe to say that when all seats are sold on a private jet, the price per person is approximately the same as a business class ticket on scheduled routes. However, the standard of service is on a different level altogether, not to mention speed and efficiency. Your plane can be ready within a couple of hours of you booking over the phone or using the company’s web form. And that time saving element can be priceless... ■

Welcome aboard

Aerotaxi category Business Jet



Flexibility



*Private
journey full
of emotions*



Privacy



Efficiency



+420 724 623 653

smartwings

Odkryj zamki i pałace Kraju Pardubického Castles and Chateaux of the Eastern Bohemia



Pałac Litomyšl /
Chateau Litomyšl

Destinační společnost Východní Čechy, East Bohemian Destination Company | © archiwum ČMP, DSVČ, VČM

Zamki i pałace mają magiczną moc, która przenosi nas z powrotem do historii i pozwala spojrzeć jak się żyło w dawnych czasach. Do odwiedzenia zachęcają nie tylko miłośników historii, ale i romantyków, miłośników baśni i wycieczek. A w kraju Pardubickim naprawdę jest w czym wybierać.

PAŁAC LITOMYŠL

Renesansowy zamek z XVI wieku słynie z wyjątkowo zdobionej elewacji w postaci kopertowego sgraffito, które stworzyli głównie włoscy mistrzowie. Elewację zdobi ponad 8 000 sgraffito, o którym twierdzi się, że każde jest zupełnie inne. Ze względu na swoją wyjątkowość, w 1999 roku zamek i kompleks zamkowy zostały wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Kolejną wyjątkową perełką jest teatr zamkowy, który jest drugim najstarszym teatrem pałacowym na ziemiach czeskich, a jego ciekawostką jest zachowany system mechanicznej wymiany scenografii. Miłośnicy sztuki mogą podziwiać kolekcję rzeźb artysty Olbrama Zoubka, który podarował ją miastu Litomyšl. Na terenie zamku, na terenie dawnego browaru zamkowego, znajduje



Pałac Litomyšl / Chateau Litomyšl

Castles and chateaux possess a magic ability to teleport us back in time and show us how people once lived in bygone centuries. They attract history buffs as well as those of a romantic disposition, fans of fairy tales and those who simply love a good day out. And in this respect the Eastern Bohemia really does have a lot to offer!

LITOMYŠL CHATEAU

This 16th-century Renaissance chateau is renowned for its unique sgraffito adorning the facades, mostly the work of Italian artists. There are over 8,000 panels of sgraffito and it's claimed no two are the same. In 1999, the chateau was added to UNESCO's list of world cultural heritage sites for its unique character. Another special feature is the chateau theatre, the second oldest in the Czech Lands. One unique aspect here is the perfectly preserved mechanical scenery changing system. In the chateau cellars art lovers can admire a collection of sculptural works by Olbram Zoubek, an artist who dedicated his works to the town of Litomyšl. In the grounds you can visit the former chateau brewery which

się również dom rodzinny Bedřicha Smetany, którego wyposażenie odpowiada czasom dzieciństwa kompozytora.

PAŁAC W PARDUBICACH

Zamek w Pardubicach jest uważany za unikatowy na skalę Europy Środkowej ze względu na swoje rozmiary i wygląd. Jest położony w samym sercu miasta za masywnymi murami obronnymi. Oprócz miejsc odpoczynku z widokiem na centrum miasta, w jego bujnej zieleni znajdziesz różnorodne zwierzęta zamkowe, zwłaszcza pawie. Reprezentacyjna rezydencja łączy w sobie talenty mistrzów wielu epok i stylów artystycznych. Oprócz klasycznych tras do zwiedzania zamek kryje również wiele tajemnic, łącznie z podziemnym bunkrem. Warto wspiąć się na zamkową wieżę strażniczą, z której przy dobrej pogodzie rozpościera się piękny widok na miasto i jego okolice. Miłośników sztuki ucieszy fakt, że w zamku znajduje się Galeria Wschodnioczeska i odbywają się tu liczne wystawy.

ZAMEK WAROWNY SVOJANOV

Zamek warowny Svojanov z przydomkiem „Willi czeskich královyh” jest jednym z najstarszych zamków królewskich w naszym kraju. Dumnie wznosi się w środku głębokich lasów nad doliną rzeki Křetinka. Jego architektura w unikalny sposób łączy w sobie styl gotycki i empire. Jego dwudziestosześcimetrowa wieża obronna służyła jako ostatnie schronienie obrońców podczas walk. Zwiedzanie z przewodnikiem obejmuje wnętrza empirowego pałacu, gotycką salę kolumnową, ekspozycję dotyczącą historii zamku, kuchnię, spiżarnię, gotyckie piwnice i salę tortur. Na zakończenie można obejrzeć wyjątkowy dom rusznikarzy. Podczas zwiedzania poznasz szereg legend, mitów i historii z dreszczykiem, którymi zamek jest owiany. Ale uwaga, nawet dzisiaj Svojanov słynie z tego, że w jego okolicy dochodzi do tajemniczych zjawisk. ■



Zamek Svojanov / Svojanov Castle



Pałac Pardubice / Pardubice Chateau

contains the apartment where the composer Bedřich Smetana was born, and which is furnished in the way it would have been during his childhood.

PARDUBICE CHATEAU

Due to its size and appearance Pardubice Chateau is regarded as quite unique for central Europe. It's located in the very heart of the town behind a set of hefty defensive walls. Amid rich greenery you'll find places to relax affording views of the town centre as well as all kinds of animals, most notably peacocks. This grand residence is a mix of styles fashioned by master craftsmen from many periods of art and architecture. In addition to classic tours, the chateau also has a few secrets up its sleeve such as an underground bunker. Climb the chateau watchtower from where there are views of the town and the surrounding area when the weather is clear. Housed in the chateau fans of fine art will enjoy the Gallery of East Bohemia which hosts many a superb exhibition.

SVOJANOV CASTLE

Svojanov Castle has been dubbed the “Villa of the Czech queens” and is one of the oldest royal castles in the country. It rises proudly from thick forests above the valley of the River Křetinka. Its architecture is a one-of-a-kind blend of Gothic and Empire styles. The 26m-tall watchtower is where defenders of the castle would make their last stand. Tours lead visitors into the Empire interiors of the palace, the Gothic columned hall, an exhibition on the castle's history, the kitchen, larder, Gothic cellars and the torture chamber. Tours end at the unique Knights House. Guides relate visitors all kinds of myths, legends and ghost stories as they pass through the complex. But beware – even today Svojanov and the surroundings forests are infamous for strange goings-on... ■




CZECHY WSCHODNIE



Kraj Pardubicki

WWW.
CZECHY-WSCHODNIE.INFO
WWW.
STEZKAHRADUAZAMKU.EU/PL

A woman with voluminous brown hair is sitting on a piece of driftwood on a beach. She is wearing a black bikini with white polka dots, a large straw hat, and white-rimmed sunglasses. Her legs are crossed, and she is looking towards the camera with a slight smile. The background is a clear blue sky.

**HISTORIA
STROJÓW
KĄPIELOWYCH PISANA
JEST OD XVIII WIEKU**

**THE HISTORY OF
SWIMWEAR DATES
BACK TO THE 18TH
CENTURY**

OD NICZEGO DO MAŁEGO NICZEGO EVER SHRINKING SWIMWEAR



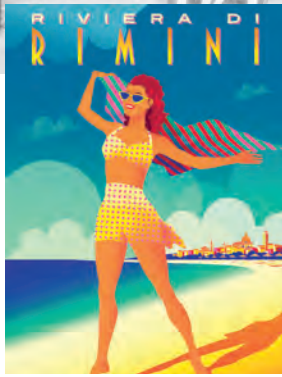
 Petr Manuel Ulrych |  © Shutterstock.com

Pakując strój kąpielowy na obecną podróż, być może nawet nie pomyślałaś o tym, jak ciekawą, a jednocześnie krótką historię ma za sobą ta część naszej garderoby. Zwłaszcza kobieca przeszła wiele rewolucyjnych transformacji...

When you were packing your swimsuit for your latest trip, it's unlikely to have occurred to you what a short but interesting history this item in our wardrobe has had. Women's swimwear in particular has witnessed an almost revolutionary turnaround...



Jak zmieniły się stroje kąpielowe
Transformations of the swimsuit in time



Inteligentne stroje kąpielowe

Nawet strój kąpielowy może być inteligentny. Przynajmniej według niektórych producentów. Na przykład stroje kąpielowe, które działają jak filtr UV, są prezentowane jako „inteligentne”. Chociaż będziesz odpowiednio ubrana na plaży, po opalaniu nie będziesz mieć białych plam na ciele, ani nie poparzysz się, obiecuje producent. Kilka lat temu inna firma oferowała jako inteligentny strój kąpielowy z czujnikiem, który miał mierzyć odległość pływania i inne osiągi pływaka i przekazywać te dane na jego telefon komórkowy.

Smart swimwear

Even your swimming costume can be smart. That's according to some clothes producers anyway. One smart feature of some swimwear is UV filter. This apparently stops those white areas that you get after a day on the beach but also means you won't burn – that's the maker's promise anyhow. A few years ago, another company released smart swimwear that included a sensor that could tell you how far you had swum as well as recording other data that could be sent to your smartphone.

Wierzcie lub nie, kostium kąpielowy (słowo „strój kąpielowy” jest jeszcze dalekie od bycia odpowiednim) w prawdziwym znaczeniu tego słowa zaczęto zakładać dopiero w XVIII wieku. Do tego czasu ludzie kąpali się nago lub w bieliznie. Kobiety i mężczyźni, oczywiście, osobno. I tak naprawdę mówimy o kąpeli, na przykład w łaźniach publicznych lub prywatnych łaźniach, a nie o pływaniu. W średniowieczu nadal uważano to za niemoralne w zachodnim, chrześcijańskim świecie.

Kiedy myślisz o tym, w czym dziś wskakujesz do basenu lub w jakim „skąpym kawałku materiału” wystawiasz swoje ciało na promienie słoneczne i widok otoczenia na nadmorskich plażach, trudno sobie wyobrazić, jakim „doświadczeniem” musiało być pływanie dla pań trzy wieki temu. Wchodziły do wody w wełnianych, w lepszym przypadku flanelowych lub lnianych sukienkach, których zadaniem było ukrycie wszystkiego, co miało pozostać ukryte przed obcymi (a zwłaszcza męskimi) spojrzeniami. Należą do nich jak ręce tak i kostki. Oczywiście praktycznie niemożliwe było pływanie w tych ciężkich i luźno skrojonych strojach. Żadnym zwycięstwem nie był ani późniejszy luźny strój kąpielowy kobiet łączący spodnicę z szerokimi spod-

Believe it or not, people only began to talk about swimming costumes (we are still a long way from using the word “swimwear”) in the 18th century. Until then people bathed naked or in their underwear, the sexes separated from one another – naturally. And we really are talking about bathing (as in washing), in public baths or private bathrooms, and not about swimming. In the medieval Christian world that activity was even considered immoral.

When you consider what you wear today to dive into the pool, the tiny set in which you expose your body to the sun's rays and to stares on various beaches, it's hard to imagine what the “experience” of bathing must have been like for women three centuries ago. They would enter the water in woollen, flannel or perhaps canvass dresses, the main task of which was to keep everything covered that needed to stay covered from the gaze of (mostly) men. And that included the lower arms and ankles. In these heavy, baggy suits swimming was practically impossible. Later on, loose-fitting swimming costumes, a combination of a skirt with wide trousers called bloomers, were little better. This “swimwear” that took its name from the activist Amelia



niami, znany w języku angielskim jako «bloomers». Ten strój, który został nazwany na cześć aktywistki Amelii Bloomer, był nieco mniej restrykcyjny w poruszaniu się podczas pływania, ale wywołał skandal, ponieważ spodnie w tym czasie – to znaczy w połowie XIX wieku - były prerogatywą panów...

ZA STRÓJ KĄPIELOWY ZA KRATY

Ale stroje kąpielowe nadal się zmieniały. Całkowicie w duchu motta „postępu nie da się zatrzymać”, skrócono spodnie i przybywało gołej skóry. Wraz ze wzrostem popularności sportu trendy widoczne w modzie sportowej zaczęły odbijać się w świecie strojów kąpielowych. Gdzieś na początku XX wieku pojawiły się pierwsze jednoczęściowe stroje kąpielowe dla kobiet. Dla kobiet nastawionych na sport było to zwycięstwo, dla współczesnych obyczajów było to ciosem. Rzeczywiście, szereg kobiet ukarano grzywną, a nawet aresztowano za noszenie jednoczęściowych strojów kąpielowych. Pływanie zaczęło w tym czasie uważać za regularny sport, a to oczywiście zaczęło znajdować odzwierciedlenie w praktyczności strojów kąpielowych. W ich rozwój interweniowali również inżynierowie, którym świat mody zawdzięcza wynalezienie nylonu – z nowego materiału wykonano nie tylko pończochy, ale wkrótce także stroje kąpielowe.

BOMBASTYCZNE BIKINI

Kolejnym „rewolucjonistą strojów kąpielowych” był francuski inżynier mechanik i projektant mody Louis Réard, który w 1946 roku wymyślił projekt pierwszego bikini. Dwuczęściowe stroje kąpielowe były noszone dawno temu (przynajmniej w USA), a podczas wojny światowej ze względu na brak tkanin były również obowiązkowo redukowane, nadal nie było to jednak bikini, jakie znamy dzisiaj. Fakt, że nazwał swój odważny strój kąpielowy po atolu, na którym Stany Zjednoczone testowały swoją broń nuklearną, pokazuje, że Réard spodziewał się, że bikini będzie prawdziwą bombą w świecie mody.

I tak właśnie się stało. Ich popularność okresowo powracała wyraźnymi falami od połowy ubiegłego wieku. Filmowcy również mają w tym swój udział – sprzedawcy strojów kąpielowych

Bloomer didn't restrict the wearer's movement as much when in the water, but it did cause a kerfuffle as trouser legs in the mid-19th century were the preserve of gentlemen...

FROM BEACH TO CELL

But as we well know, swimwear continued to develop. In the name of progress, the trouser legs got shorter and shorter and the area of bare skin increased. As the popularity of sport grew, fashion entered the world of swimwear. Sometime in the early 20th century, the first single-piece women's swimsuit appeared. For sporty women this was a minor victory but a blow for the morals of the time. Some women were even fined for wearing single-piece swimsuits, or even locked up on occasions. That's what happened to the Australian pro swimmer and later actress Annette Kellerman who claims she once found herself in a police cell after parading in a single-piece costume on a public beach called Revere in Massachusetts near Boston, the kind only men were supposed to wear that clung to the body, revealing the legs, arms and neck.

Around that time, swimming began to be considered just a normal sport and this was subsequently reflected in swimwear design. The way things went after that was very much down to the invention of nylon, a material that could be made into swimwear as well as tights.

BIKINI EXPLODES ONTO THE SCENE

Another “swimsuit revolutionary” was the French engineer turned fashion designer Louis Réard, who in 1946 came up with the first incarnation of the bikini. Although this two-piece number had been worn for ages before (at least in the USA – due to a WWII shortage of cloth swimwear had shrunk rather) it still wasn't the bikini we know today. The fact that this rather revealing swimsuit was named after the atoll where the USA tested their nuclear weapons shows that Réard expected the bikini would cause a real explosion in the fashion world. And that's exactly what happened. Since the middle of the last century its popularity has waxed and

z pewnością mogliby powiedzieć, co premiera filmu o Jamesie Bondzie Dr No zrobiła z popytem na bikini, w którym Ursula Andress pojawiła się na srebrnym ekranie w legendarnej scenie w kultowym białym bikini. A scena, o której mowa, podczas której pierwsza dziewczyna Bonda w białym stroju kąpielowym i z nożem przy talii szła od morza na plażę, została uznana za najseksowniejszą scenę w ankiecie z 2003 roku przez brytyjski kanał telewizyjny Channel 4.

Wróćmy jednak do Louisa Réarda. Nikt w dziedzinie mody na stroje kąpielowe nigdy nie wywołał takiego zamieszania jak on. Na przykład Rudi Gernreich, awangardowy austriacki projektant, zaprojektował monokini w latach 60., czyli stroje kąpielowe odsłaniające całą górną część kobiecego ciała, ale sukcesu bikini nie przekonał. Nawet nie starał się bardzo mocno, monokini miało być bardziej politycznym wyrazem zwolenników wolności niż hitem. Gernreich nie zarobił fortuny nawet ze swoim późniejszym, a nawet odważniejszym modelem o nazwie pubikini, na którym jest mniej tkaniny niż na damskiej chusteczce...

CO JEST TRENDY?

A co ze strojami kąpielowymi w chwili obecnej? Ich świat jest zarówno prosty, jak i złożony. Jest to proste dla mężczyzn, którzy mogą wybierać praktycznie tylko między strojami kąpielowymi o klasycznym kroju, modelami z nogawką i spodenkami kąpielowymi o różnej długości. Panie mają to bardziej skomplikowane – mają do wyboru jednoczęściowe stroje kąpielowe, dwuczęściowe stroje kąpielowe i monokini, mogą sięgać po sukienki kąpielowe (tankini) lub burkini na całe ciało. Ale, jak już powiedziano, nic nie jest całkowicie złe, o ile nie jest sprzeczne z lokalnymi tradycjami i zwyczajami religijnymi. Ale nie trzeba o tym przypominać rozsądnemu turyście, prawda? ■



**Wybór strojów
kąpielowych dla
kobiet dzisiaj wcale
nie jest łatwy**
**Choosing a women's
swimsuit
is a tricky task
these days**



waned. Filmmakers have often played their part – swimwear producers will tell you how popular the bikini became after the release of the Dr No Bond film with that legendary scene featuring Ursula Andress and her white bikini. In 2001 this swimsuit went at auction for over 41,000 pounds. The scene with the first bond girl in a white swimsuit, a knife down her belt, stepping out of the sea onto the beach, was voted sexiest ever in 2003 by viewers of Britain's Channel 4. There was a similar rush to the shops 40 years later when another Bond girl – Halle Berry in the film Die Another Day – emerged from the sea in a similar bikini.

Returning to Louis Réard, a few have tried, but probably no one will ever cause such a stir in the swimwear world as he did. Take Rudi Gernreich for instance, an avantgarde 1960s Austrian fashion designer who came up with the monokini, swimwear that revealed the entire upper half of a woman's body – unlike the bikini it never caught on as it was intended to be more of a political statement than a hit in the shops. Even less of a commercial success was Gernreich's subsequent and even more daring design called the pubikini which utilized less cloth than a modest handkerchief...

WHAT'S IN?

So what's the state of play with swimwear these days? Well, some have it simple, others less so. Men belong in the first group (not counting those looking to imitate Borat of course!). They can simply choose between classic trunks or swimming shorts of various lengths. For the ladies it's a bit more complicated – there is single- and double-piece swimwear as well as the monokini, tankini or even the whole-body burkini. In essence, anything goes as long as it doesn't contravene local traditions and religious norms. But no sensible tourist needs reminding of that, do they? ■



ITAKARMA

Wyjątkowe hotele na wakacje we dwoje lub ze znajomymi

TYLKO DLA DOROSŁYCH

www.itaka.pl/itakarma



chillout



muzyka



prosecco

Winter Holidays in THE HRADEC KRÁLOVÉ REGION! Spędź urlop zimowy w regionie KRALOVOHRADECKIM!

Wojewódzka Centrala Ruchu Turystycznego Kraju Hradeckiego, Hradec Králové Region Tourist Board | © Wojewódzka Centrala Ruchu Turystycznego Kraju Hradeckiego, archiwum / archives Hradec Králové Region Tourist Board

Zimą region Kralovohradecki przyciąga miłośników sportów zimowych, zwłaszcza majestatycznymi Karkonoszami, które oferują atrakcje sportowe dla wszystkich grup wiekowych. Nie tylko rodziny z dziećmi docenią spokojną atmosferę wielu mniejszych ośrodków sportów zimowych w Górach Orlickich, które są również rajem dla narciarzy biegowych. A osoby niejeżdżące na nartach, które lubią spacerować po romantycznym śnieżnym krajobrazie, odnajdą upragniony spokój w rejonie Broumowa i na Pograniczu Kłodzkim.

KARKONOSZE

Jeśli wahasz się, gdzie jeździć na nartach w czeskich górach, wybierz te najwyższe i z najdłuższą tradycją narciarską! Śnieg leży tu średnio 180 dni w roku, gdzie indziej można by szukać tak stabilnej pokrywy śnieżnej? 180 to także liczba całkowitej długości wszystkich lokalnych stoków. 26 nowoczesnie wyposażonych ośrodków należy do czołówki i zapewni maksymalny komfort, niezależnie od tego, czy chodzi o świetnie przygotowane stoki czy o szeroką gamę atrakcyjnych ofert spędzenia czasu bez nart. Strona internetowa: www.krkonose.eu może pomóc Ci we wszystkim.

GÓRY ORLICKIE

Góry Orlickie oferują nietkniętą przyrodę, najlepsze ośrodki, zadbane trasy do narciarstwa biegowego i komfort zacisza domowego. Doświadczysz nie



Szpindlerowy Młyn, Medvědin w Karkonoszach / Top ski resort of Špindlerův Mlýn - Mount Medvědin in the Krkonoše Mountains



Nowoczesny ośrodek narciarski Szpindlerowy Młyn w Karkonoszach / Modern ski resort of Špindlerův Mlýn in the Krkonoše Mountains



Najlepszy ośrodek narciarski Narciarstwo biegowe po grzbieniach Gór Orlickich / Cross-country skiing in the Orlické Mountains

In winter in the Hradec Králové Region, it's mostly the majestic Krkonoše mountain range that attracts snow sports lovers, providing opportunities for sport for young and old. It's not only families with children that appreciate the calming ambience of the smaller ski centres in the Orlické Mountains, a range that's also pretty ideal for cross-country skiing. And if you don't ski, then a hike through the idyllic, snow-bound landscape is the perfect way to find peace in the Broumov District and Kladské pomezí area.

KRKONOŠE

If you're not sure where to head for skiing in the Czech mountains, why not simply go for the place with the longest skiing tradition? There's snow here for around 180 days a year so where else would you bother looking for a stable snow covering? And 180 is also the total number in kilometres of all the area's slopes added together. Some 26 modern ski centres have top-notch facilities, whether they be expertly prepared downhill slopes or the wide selection of activities away from the skiing fun. The website www.krkonose.eu is the best place to start for more information.

THE ORLICKÉ MOUNTAINS

The Orlické Mountains are a place of unspoilt nature, superb ski centres, excellent cross-country skiing trails and lots of home-made comforts.

tylko dobrej rozrywki, ale także najwyższej klasy gastronomii i zabiegów wellness. Narciarze biegowi będą oczarowani piękną przyrodą z ponad 250 kilometrami doskonale przygotowanych tras. Klejnotem jest trasa po grzebieniach gór Jirásek, która obchodziła swoje 100-lecie w 2021 roku. Trasa długodystansowa łączy najpiękniejsze miejsca – wieżę widokową na Velké Deštné, kaplicę Kunštát, górę Anenský vrch, twierdzę Hanička i Bramę Ziemską.

REGION BROUMOV

Unikalna naturalna sceneria skalnych miast, bogate dziedzictwo architektoniczne i kulturowe – wszystko to można znaleźć w regionie Broumov. W regionie znajdują się cztery mniejsze ośrodki narciarskie, w tym trzy ze sztucznym naśnieżaniem. Miłośnicy narciarstwa biegowego mogą korzystać z sieci tras biegowych w Górach Suchych, w okolicach Machova lub w rejonie Adršpacha. Trasy są regularnie dostosowywane i są odpowiednie zarówno dla amatorów, jak i zaawansowanych narciarzy. Turyści mają niepowtarzalną okazję do odwiedzenia skalnych miast zimą. Skały pokryte śniegiem są zupełnie inne niż w sezonie letnim. Cisza i spokój panują wszędzie.

POGRANICZE KŁODZKIE

Stopniowe wspinanie, łagodne zjazdy, piękne i dalekosiężne widoki na region – to cechy charakterystyczne dla tras biegowych na Pograniczu Kłodzkim. Kilka kilometrów grzebieni górskich Gór Jastrzębich, okolice schroniska Jiráska w Dobrošovie i inne miejsca są nie tylko piękne w miesiącach zimowych, ale także nadają się do narciarstwa biegowego ze względu na ukształtowanie terenu. Możesz urozmaicić swoją podróż, wspinając się na najwyższy szczyt okolicy na wieżę widokową Žaltman lub ogrzać się w jednej z chat turystycznych. ■



Wodospad o nazwie Suchodolská Niagara w Ścianach Broumova / A waterfall often dubbed the Suchodol Niagara in the Broumov Cliffs



Wieża widokowa na Velké Deštné w Górach Orlickich / Viewing tower at Velká Deštná in the Orlické Mountains



Brama Ziemská w Górach Orlickich / Zemská brána gorge in the Orlické Mountains

There's not only heaps of fun to be had here, but first-class food and wellness procedures to enjoy, too. Cross-country skiers are amazed by the exquisite natural surroundings criss-crossed by over 250km of perfectly prepared trails. The highlight is the Jirásek ridge trail which celebrated its 100th anniversary in 2021. This long-distance route links the area's most attractive places – the viewing tower at Velká Deštná, Kunštát Chapel, Anenský Peak, Hanička Fortress and the Zemská brána gorge.

THE BROUMOV DISTRICT

Unique rock formations and rich architectural and cultural heritage – you'll find it all in the Broumov District. The area also boasts four small ski centres, three of which utilize snow cannons. Cross-country skiing fans can enjoy a network of trails in the Javoří Mountains, around Machov and in the Adršpach area. The trails are renewed regularly and are suitable for both amateurs and advanced skiers. Hikers might want to visit the rock formations in winter – under a blanket of snow they look completely different than in the summer. The silence and tranquillity will be the thing you remember most.

THE KLADSKÉ POMEZÍ

Gentle climbs, easy downhill sections, beautiful views far across the landscape – this is what the cross-country skiing experience is all about in the Kladské pomezí area. The ridge of the Jestřebí Mountains stretching for several kilometres, the area around Jiráskova chalet at Dobrošov and other locations are not only stunning in the winter months but also ideal for cross-country skiing. A side trip might be to the top of the highest peak in the area and the Žaltman viewing tower or just warm the cockles in one of the mountains refuges. ■



WWW.HKREGION.CZ



Beztróskie góry

Rozsmakuj się w zimie w Pecu i
ODKRYJ SWÓJ HORIZONT...

Mountains of joy

Taste winter in Pec and
DISCOVER YOUR HORIZON...



★★★★  **HORizont**

PEC POD SNĚŽKOU

+420 499 861 222

www.hotelhorizont.cz

Morawy Wschodnie – Twoje prawdziwe wakacje

Szeroki wachlarz wrażeń

UNIKALNE DZIEDZICTWO TRADYCJI I RZEMIOSŁA • SŁYNNA GASTRONOMIA
• WINIARSKI REGION • UNIKALNA ARCHITEKTURA

Takiej różnorodności tradycji ludowych i folkloru nie znajdziesz w żadnym innym regionie, jak tutaj na Morawach Wschodnich. Te cztery regiony etnograficzne – słoneczne Słowacko, magiczny Region Kromieryż, swoista Wołoszczyzna Morawska i funkcjonalistyczny Region Zlín z perłą uzdrowiskową Luhačovice ukrywają w sobie Morawy Wschodnie. Poznaj region, w którym żyje tradycja i rzemiosło, nieodkryta przyroda a architektura jest częścią życia codziennego. Miejsce, w którym spędzicie aktywne wakacje połączone z odpoczynkiem w wellness i uzdrowisku.



Podporządkuj swoje zachowanie podczas lotu, aby dobrze się wyspać. Spróbuj zrobić to tym razem bez kawy i alkoholu, ale z wystarczającą ilością wody.

Falling asleep during a flight depends largely on what you do while on the plane. Try avoiding both coffee and alcohol, and drink adequate amounts of water.



CZY LECISZ SIĘ PRZESPAĆ? MA TO SWOJE ZASADY FLYING OFF TO SLEEP

Jaka jest najśodsza rzecz na świecie? Każde małe dziecko wie, że to dobry sen. Ale dla wielu z nas jest to również luksus nieosiągalny – według naukowców nawet 45 procent światowej populacji cierpi na bezsenność. Czy tak jest i w Twoim przypadku? Doradzimy Ci, jak dobrze spać przynajmniej podczas wakacji.

What's the sweetest thing on earth? Most would agree it's a good night's sleep. Only for many that's a real luxury – it's thought that up to 45% of the world's population suffer from a lack of sleep. Are you one of them? We bring you some advice on how to get your head down at least on holiday.

✍ Bibiana Munková | 📷 © Shutterstock.com

Zdrowa osoba dorosła powinna spać 7-9 godzin dziennie. Brak snu przyczynia się do przedwczesnego starzenia się i jest przyczyną niższej wydajności. „A co na przykład Edison? Lub Graham Bell? Potrzebowali tylko czterech do pięciu godzin snu dziennie, a czego dokonali?! I dożyli 84 i 75 lat!” – odpowiednio. Z drugiej strony, Albert Einstein, według wielu największych naukowców świata, spał około 10 godzin dziennie i często „zdrzemnął się” po obiedzie. I dożył 76 lat. Krótko mówiąc, każda osoba jest inna i ma inną potrzebę snu. Ale ogólnie rzecz biorąc, lekarze zgadzają się co do tych siedmiu do dziewięciu godzin. Długotrwały brak snu może wpływać na zdrowie ludzkie. W końcu sam to wiesz – jeśli mało śpisz, prawdopodobnie jesteś zmęczony, zdenerwowany, może przybierasz na wadze...

UWAGA NA JET LAG!

Oczywiście okazją do dobrego snu są dni wolne. Jeśli również patrzysz na swoje rozpoczynające się wakacje w tym kontekście, wiedz, że zwykle nie jest to takie proste. Nie każdemu wystarczy po prostu położyć się w hotelowym łóżku lub na ręczniku w cieniu palmy i zamknąć oczy, aby przenieść się do królestwa snów. Istnieje kilka powodów, dla których wielu z nas przewraca się z boku na bok, wściekle licząc owce i przeklinając naszą ukochaną połowę radośnie pochrapującą na drugiej połowie łóżka.

A healthy adult should get between seven to nine hours of sleep a night. A lack of sleep can contribute to early ageing and can cause a drop in overall fitness. “But what about Edison? Or Graham Bell? Four or five hours of sleep was enough for them and look what they achieved! They lived to the ripe old ages of 84, and 75 respectively!” you retort. Well, what about Albert Einstein? Possibly the greatest scientist the world has ever known slept ten hours a day and always took a nap after lunch. He lived until 76. Every person is different and needs a different amount of slumber. But doctors generally agree that seven to ten hours is about right. A long term lack of sleep can manifest itself in the form of bad health. And everyone knows that when they don't sleep they are often tired, annoyed and even start to put on weight...

JET LAG!

Of course, the best opportunity to get some much needed sleep is when you are off work. If you are putting your hopes on a forthcoming holiday, it may not be as simple as you think. Not everyone can simply lie on a strange hotel bed or a towel under the palm trees, close their eyes and drift off into the land of dreams. There are countless reasons why during our hols many of us might toss and turn at night,

Przyjemniejszy zachód

Czy wiesz, że organizm większości ludzi lepiej znosi przesunięcie czasu podczas podróży na zachód? Wydłuża to dzień o kilka godzin, dzięki czemu wieczorem człowiek jest bardziej zmęczony i łatwiej zasypia.

West is Best

Did you know, that the human body in most cases is better at dealing with times differences heading west? Travel west extends the day and so people are more tired when evening finally comes and therefore better able to fall asleep.

Jednym z czynników, które mogą zatrzymać naszą determinację do snu na początku wakacji jest jet lag. Po przekroczeniu kilku stref czasowych w krótkim czasie bardziej wrażliwe osoby doświadczają zmęczenia, drażliwości, bólu głowy, nudności lub bezsenności. Jeśli lecisz na przykład do Malagi lub Santorini, nie musisz się martwić o jet lag, zwykle jest to problem związany z długimi międzykontynentalnymi lotami. Ale prawda jest taka, że niektórzy mogą odczuwać jet lag nawet po locie do Dubaju. Jak zapobiegać jet lagowi?

Jeśli polegasz na lekach, spróbuj skonsultować się z lekarzem przed wyjściem poza granice codziennego życia. Ale możesz to zrobić bez nich. Przygotowania do podróży powinny rozpocząć się na kilka dni przed odlotem. W ciągu kilku dni możesz spróbować stopniowo przyzwyczaić głowę i ciało do zmiany czasu w miejscu docelowym. Krótko mówiąc, zacznij chodzić spać wcześniej czy później niż zwykle, w zależności od tego, czy lecisz na wschód, czy na zachód. Jeśli jest więc twoim celem porządnie się wyspać, dostosuj do tego swoje zachowanie podczas lotu. Spróbuj to zrobić tym razem bez kawy i alkoholu, ale z wystarczającym zapasem wody. Podobnie, należy spożywać raczej lekkie jedzenie. To nie powinno stanowić problemu, ponieważ żadne linie lotnicze prawdopodobnie nie zaofiarują Ci gulaszu z sześcioma knedlami lub gęsi z kapustą



count sheep in a frenzy and curse our other half snoring contently on the other half of the bed.

One of the factors that can spoil our snooze plans is the good old time zone – jet lag in other words. Crossing several zones in a short time makes those sensitive to such things tired, irritated, headachy, nauseous and unable to fall asleep. If you are taking a hop to Málaga or Santorini, you probably don't have to fear the time zone. It's usually only a problem after long-haul flights. However, some people can experience jet lag even after the relatively short flight to Dubai. So how should we deal with it?

If you must take some kind of medicine, make sure to consult your doctor beforehand. However, it is possible to tackle jet lag without pills. Preparations for your journey should start a few days before departure. Over several days you can try to get the body used to the time zone in your destination. In short, start going to bed earlier or later than



i lokszami. Jeśli dotrzesz do miejsca docelowego wieczorem, staraj się nie spać podczas lotu. Wręcz przeciwnie, dla Twojej wygody, czasami przejdź się uliczką między fotelami i rozprostuj się. Jeśli, z drugiej strony Twój przyjazd jest zaplanowany na godziny poranne, postaraj się zrobić wszystko, co w Twojej mocy, aby się wyspać podczas lotu. Jeśli ją masz, nie wstydź się użyć maski na oczy i zatyczek do uszu. Musisz zrelaksować się tak bardzo, jak to możliwe, ponieważ czeka Cię długi dzień. A jeśli pójdziesz spać w hotelu po przyjeździe, oczywiście odpoczniesz, ale naruszysz biorytm i będziesz się z tym borykać przez kilka dni.

JAK UTRZYMAĆ SEN?

Czy spałeś różowo na wakacjach? I czy chcesz to kontynuować po powrocie? Jeśli pracujesz w systemie zmianowym, mamy dla Ciebie złą wiadomość – zdaniem ekspertów organizm nigdy nie przyzwyczai się do tej nieprawidłowości. Ale jeśli jesteś jednym ze szczęśliwców, którzy mają regularne godziny pracy, masz mniej powodów do zmartwień. Aby

usual depending on whether you are due to head east or west. Falling asleep during a flight depends largely on what you do while on the plane. Try avoiding both coffee and alcohol, and drink adequate amounts of water. You should also only consume light food. That shouldn't be a problem as no airline is likely to serve you goulash with six dumplings or goose with all the trimmings while in the air.

If you are scheduled to arrive at your final destination in the evening, try not sleeping during the journey. Take a stroll along the aisle between the rows of seats and do some stretches. However, if your flight arrives in the morning, do the best you can to get some sleep on board. If you have them at hand, don eye mask and twist in some ear plugs. You need to get as much rest as possible as a long day probably lies ahead. And if you go straight to your hotel to sleep, you are sure to get some rest, but you will send your biorhythms haywire, and regaining equilibrium can easily take several days.



Czego być może nie wiesz o śnie

- prawdopodobieństwo zaburzeń snu wzrasta wraz z wysokością nad poziomem morza
- człowiek jest jedynym ssakiem, który świadomie odmawia sobie snu
- sny śnią się wszystkim, ale nie wszyscy je pamiętają
- na bezsenność częściej cierpią osoby samotne, rozwiedzione lub owdowiałe
- według niektórych badań osoby o wyższych dochodach śpią lepiej i dłużej niż osoby w gorszej sytuacji finansowej.

Did you know about sleep?

- Altitude increases the likelihood of you experiencing sleep issues
- man is the only mammal who can consciously stop itself from sleeping
- everyone has dreams but not all remember them
- the lonely, divorced and widowed are more likely to suffer from insomnia according to some studies, people in higher income brackets sleep better and longer than less well-paid individuals.

uzyskać zdrowy sen, staraj się iść spać w tym samym czasie, a także regularnie wstawać. Jeśli nie możesz wytrzymać bez drzemki w ciągu dnia w weekend, nie powinno to trwać dłużej niż 30-45 minut. Sypialnia powinna być dobrze wywietrzona, cicha i ciemna, pościel regularnie (i dość często) zmieniana. Pamiętaj również, że łóżko jest przeznaczone do spania, a nie do pracy lub jedzenia. Według ekspertów należy również regularnie ćwiczyć, ale nie przed pójściem spać. Nawet w domu prawdą jest to, co jest prawdą w samocie – wrogami snu są ciężkie posiłki, alkohol, kofeina, teina i nikotyna. Podobnie jak niebieskie światło emitowane przez wyświetlacze urządzeń elektronicznych. Jeśli, pomimo przestrzegania tych zasad, nie możesz zasnąć w ciągu 30 minut od położenia się w łóżku, wstań i zaangażuj się w czytanie lub inne ciche czynności. Sen nadejdzie, nie martw się. Możesz wypróbować niektóre preparaty ziołowe, takie jak ekstrakt z chmielu. A w przypadku, gdy Twoje problemy z zasypianiem są długotrwałe, nie musisz się wstydzić zwrócić się do specjalisty.

Możesz również postawić na program leczenia uzdrowskiego i rehabilitacyjnego w niektórych czeskich uzdrowskich. Według ekspertów z Instytutu Balneologii udowodniono, że po trzytygodniowym kompleksowym leczeniu z zastosowaniem klimatoterapii i balneoterapii w kąpielach klimatycznych pacjenci znacznie obniżyli poziom kortyzolu i znormalizowali poziom homocysteiny, substancji odgrywających ważną rolę w procesie snu. Odpowiednie połączenie zabiegów uzdrowskich z leczeniem snu znacząco przyczynia się do złagodzenia trudności u pacjentów cierpiących na zaburzenia snu. ■

KEEP SLEEPING

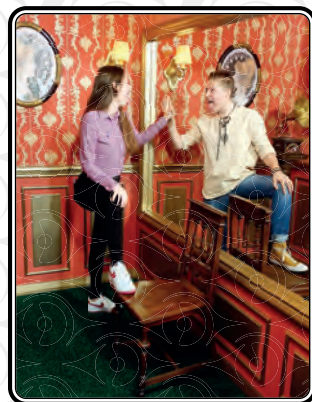
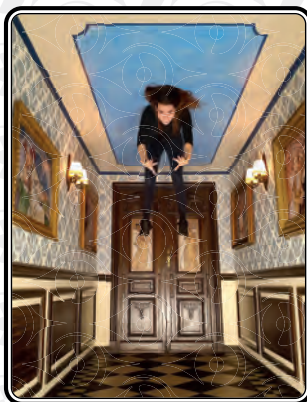
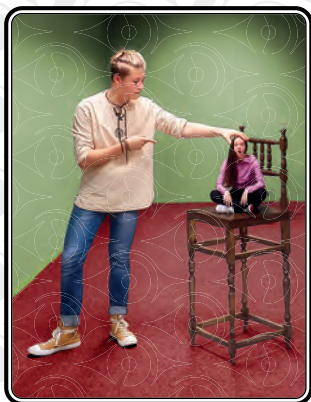
So you got a really good sleep on holiday and you'd very much like to continue in this vein on your return. Well, if you work shifts there's some bad news – if experts are right, your body may never entirely get used to an irregular regime. If you are lucky enough to have regular working hours, then problem solved. For healthy sleep, try going to bed and getting up at the same time every day. If you can't last at the weekend without a snooze during the day, your naps shouldn't last longer than 30-45 minutes. The bedroom should be well aired, silent and dark, your bed linen changed regularly. Remember that a bed is meant for sleeping in, not for working or eating on. Sleep specialists say you should also take regular exercise, but not directly before going to bed. And the same applies at home as on the plane – heavy food, alcohol, caffeine and nicotine are the enemies of good sleep, as is the blue light of digital displays. If after following these simple guidelines you still can't get off to sleep within half an hour, get up and do something like reading or another calm activity. Or you might want to try a plant remedy such as hop extract. If your problems falling asleep become a long-term issue, you should never be afraid to seek help from a specialist.

It's also a good idea to turn to spa treatment at a Czech spa. According to experts from the Spa and Balneology Institute, there is evidence that a three-week programme of climatotherapy and balneotherapy in climatic spas lowers cortisol levels and normalises levels of homocysteine, hormones that play a key role in the sleep process. An appropriate combination of spa procedures and sleep therapy can provide considerable relief to patients suffering from sleep disorders. ■



MUZEUM FANTASTYCZNYCH ILUZJI

MUSEUM OF FANTASTIC ILLUSIONS



Najzabawniejsze muzeum w całej Pradze!
The funniest museum in Prague!



www.muzeumfantastickychiluzi.cz

THERME | LOSINY

THE WARM HEART OF JESENÍKY



UNIKALNY PARK TERMALNY W CZESKEJ REPUBLICE



- baseny wypełniane wyłącznie naturalną wodą termalną i atrakcje wodne
- sauny – fińska, solna, parowa, aromatyczna, komora lodowa
- szeroka oferta masaży
- ćwiczenia w basenie, programy animacyjne
- miejsca z wyposażeniem dla rodziców z dziećmi, kąpek dziecięcy
- wewnętrzna restauracja samoobsługowa
- bezbarierowy dostęp dla niepełnosprawnych
- czynne przez cały rok

Member of the Group
ROYAL SPA
MEDICAL SPA
HOTELS & RESORTS

VELKÉ LOSINY
LUHAČOVICE
MARIÁNSKÉ LÁZNĚ
OSTROŽSKÁ NOVÁ VES



www.therme-losiny.cz

WITAMY NA POKŁADZIE
WELCOME ABOARD

smartwings 

 **CZECH
AIRLINES** 

NA POKŁADZIE ON BOARD



FLY & BUY

Towary z katalogu FLY & BUY można kupić tylko na wybranych lotach. Rodzaje i ilości towarów zależą od długości lotu i dlatego mogą się różnić z roku na rok. Jest więc możliwe, że wybranego rodzaju towaru nie będzie na pokładzie Państwa lotu, za co z góry przepraszamy.

FLY & BUY

Items from the FLY & BUY catalogue can only be purchased on selected flights. Only contactless payments, i.e. credit or debit cards, are accepted aboard our aircraft. The assortment and quantity of goods depend on the length of the flight. It is therefore possible that goods you have selected are not available during your flight, for which we apologise in advance.

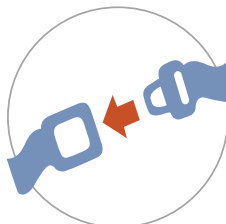


POSILKI

Posiłki można kupić bezpośrednio na pokładzie samolotu. Asortyment może się różnić na każdej linii. Jedzenie nie musi zostać dostarczone na loty, jeśli nie jest to możliwe ze względów eksploatacyjnych lub z braku miejsca.

REFRESHMENTS

You can purchase refreshments on board our planes. The range of refreshments available may differ from service to service. On-board refreshments may not be provided on flights if this is not possible for technical or capacity reasons. Passengers on Smartwings and Czech Airlines scheduled flights can also choose refreshments from an on-line menu when purchasing their flight tickets from smartwings.com, czechairlines.com, thus adding a little more enjoyment to their journey.

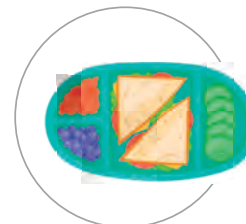


BEZPIECZEŃSTWO

Na pokładzie jest zabronione wykonywanie połączeń telefonicznych. Ze względu na bezpieczeństwo prosimy o przestrzeganie podświetlonych komunikatów „Prosimy zapiąć pasy” i instrukcji członków załogi. Przede wszystkim należy zwrócić pełną uwagę na pokaz użycia środków ratunkowych i ostrzeżenia o wyjściach awaryjnych. Należy się także upewnić, czy przy starcie i lądowaniu mają Państwo prawidłowo zapięte pasy bezpieczeństwa oraz, że oparcie i stolik przy fotelu znajdują się w pozycji pionowej. Zalecamy pozostawienie zapiętych pasów bezpieczeństwa podczas całego lotu.

SAFETY

Passengers are forbidden to make calls while on board. In the interests of safety, we ask you to respect the signs requesting you to fasten your seat belts, and to obey all instructions given to you by the cabin crew. Please pay full attention to the safety demonstration and where the emergency exits are located. Make sure your seat belt is fastened for take off and landing, and that the back of your seat and folding table are in the upright position. We recommend you to keep your seat belt fastened throughout the flight.



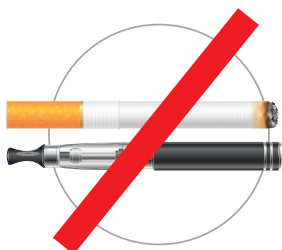
WYMAGANIA SPECJALNE

Specjalne posiłki (wegetariańskie, dietetyczne) serwowane są tylko wtedy, gdy są zamówione z wyprzedzeniem (call center, biuro podróży). Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr. 1169/2011, informacje na temat potencjalnych alergenów zawartych w nieopakowanych produktach spożywczych, które są serwowane na pokładzie naszych samolotów, są dostępne u załogi każdego samolotu odlotującego z lotniska znajdującego się na terytorium Unii Europejskiej, Szwajcarii i Norwegii.*

SPECIAL NEEDS

Special menus (vegetarian, diet) are only served if ordered in advance (through our call centre or a travel agent). In accordance with the European Parliament and EU Council Regulation No. 1169/2011 all information about possible allergens contained in non-wrapped food items we serve on board our planes is available from cabin staff on flights taking off from all EU countries, Switzerland and Norway.*

NA POKŁADZIE ON BOARD

**PALENIE**

Na wszystkich liniach obowiązuje zakaz palenia. Palenie tytoniu, używanie jakichkolwiek elektronicznych papierosów lub ich substytutów oraz używanie wyrobów tytoniowych nie jest dozwolone na pokładzie samolotu.

SMOKING

All services are no smoking. Smoking, using e-cigarettes, their alternatives or tobacco products are not allowed aboard flight.

**SPOKÓJ I WYGODA**

Nad fotelem znajdują się przyciski do sterowania oświetleniem, wentylacją i do przywoływania personelu pokładowego. Pod fotelem z przodu znajduje się miejsce do przechowywania ciężkiego bagażu podręcznego, lżejszy bagaż należy umieścić w schowku nad głową.

FOR YOUR COMFORT

The switch for your reading light, ventilation control and cabin crew call button are situated above your seat. You can stow heavier hand luggage below your seat. Lighter items should be placed in the lockers above.

**NAPOJE I ALKOHOL**

Personel pokładowy nie może podawać alkoholu osobom poniżej 18 roku życia. Na pokładzie można spożywać tylko napoje alkoholowe/destylaty dostarczone przez personel pokładowy lub zakupione na pokładzie w ramach sprzedaży.

DRINKS AND ALCOHOL

Cabin staff are not permitted to serve alcohol to anyone below the age of 18. The passengers are requested to only consume alcoholic drinks and spirits served by cabin crew or which have been purchased on board.

**POSIŁKI NA LOTACH CHARTEROWYCH**

Klienci lotów czarterowych mogą skorzystać z szerszej oferty zakupu posiłków w biurze podróży. W przypadku, gdy serwis pokładowy na połączeniach czarterowych różni się od standardowego, jest to spowodowane specjalnym zamówieniem biura podróży lub klienta.

CHARTER FLIGHTS REFRESHMENTS

Clients can also purchase refreshments on charter flights through a travel agent. In the event the in-flight service during a charter flight differs from that normally provided, this is due to special demands made by the respective travel company or client.

* Należy wziąć pod uwagę, że nie możemy zagwarantować wykluczenia wszystkich alergenów z posiłków, podawanych na pokładzie samolotu (np. orzeszki ziemne, pochodne orzeszków ziemnych). Klienci, którzy cierpią na niebezpieczne alergie zdrowotne powinni posiadać na pokładzie leki na alergię lub osobę towarzyszącą. Aby uzyskać więcej informacji na temat alergenów zawartych w jedzeniu, należy się skontaktować z obsługą samolotu. Pragniemy poinformować pasażerów, którzy cierpią z powodu nietolerancji pokarmowej lub alergii zagrażających zdrowiu, lub których stan zdrowia wymaga ścisłej diety, że dania serwowane na pokładzie samolotu, nie są przygotowane w placówkach medycznych i nie spełniają parametrów diety zdrowotnej.

* Please note that we cannot guarantee that any particular foods or ingredients (such as peanuts or peanut derivatives) will be excluded from our catering. Customers with potentially dangerous allergies should ensure they carry appropriate emergency medication and that someone who can administer it accompanies them. Please ask a member of our crew for more information on allergens our refreshments may contain. We would like to inform passengers suffering from food intolerances or allergies that could be life-threatening, or whose health condition requires adherence to a strict diet, that the food served on board our planes is not prepared in a healthcare setting and does not fulfil the requirements of special healthcare diets.

FLOTA SMARTWINGS GROUP FLEET OF SMARTWINGS GROUP

BOEING 737-700

148 | 33,6 m | 828 km/h



BOEING 737-800

189 | 39,5 m | 828 km/h



BOEING 737 MAX 8

189 | 39,5 m | 828 km/h






BOEING 737-900ER

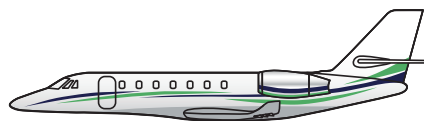
212 | 42,1 m | 828 km/h






FLOTA SMARTWINGS GROUP FLEET OF SMARTWINGS GROUP

CESSNA 680 CITATION SOVEREIGN

 9 |  19,4 m |  848 km/h






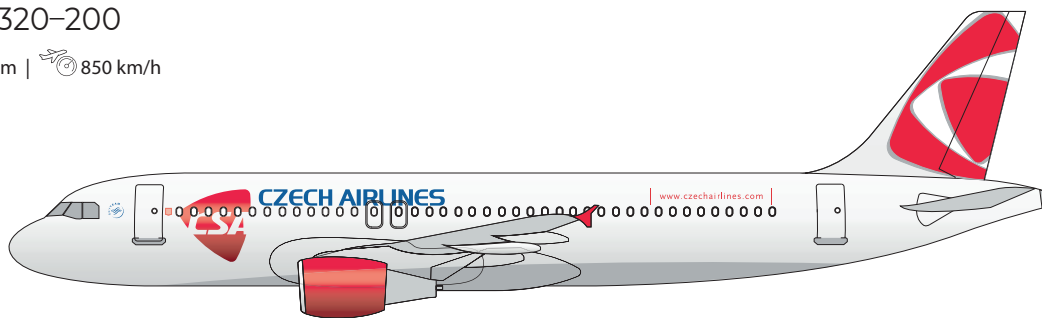
CESSNA 700 CITATION LONGITUDE

 9 |  22,3 m |  895 km/h



AIRBUS A320-200

 180 |  37,6 m |  850 km/h



Ilość miejsc | Seating Capacity



Długość samolotu | Length of Aircraft

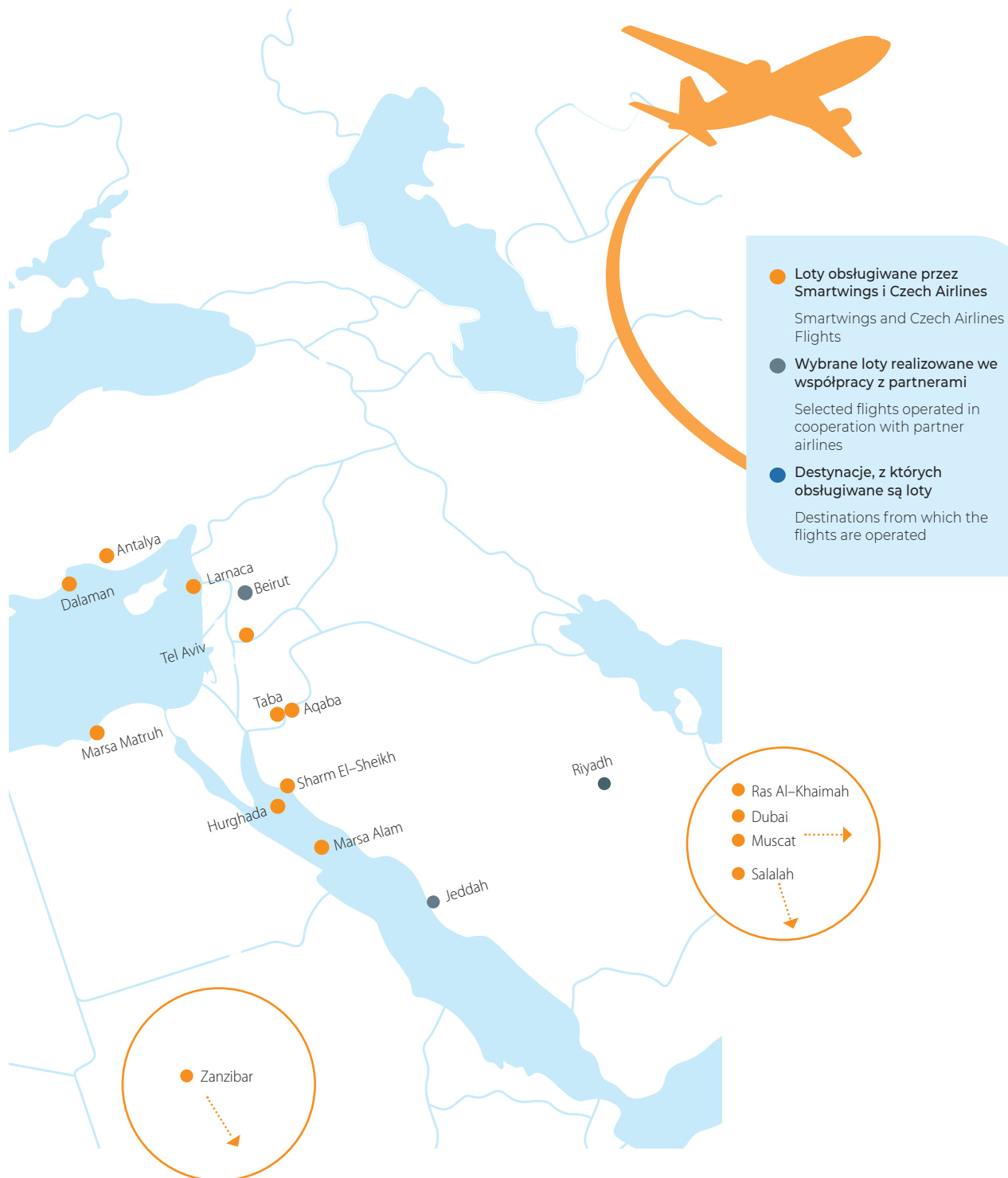


Maksymalna prędkość | Cruising Speed

INFLIGHT



DESTYNACJE DOCELOWE DESTINATIONS



FORMULARZE PODRÓŻY

TRAVEL DOCUMENTS

EGIPT EGYPT

INSTRUKCJA OGÓLNA

Zanim wjadą Państwo na terytorium obcego państwa i zanim je opuszczą, tak jak obywatele wielu innych krajów powinni Państwo wypełnić i oddać Kartę Przylotu (tzw. landing card) lub Kartę Odlotu (departure card), w niektórych regionach również deklarację celną. Formularze otrzymają Państwo w trakcie lotu od naszego personelu pokładowego, który będzie również służył pomocą w razie niejasności i pytań.

KARTY PRZYLOTÓW

- » obowiązkiem każdego podróżnego jest wypełnienie kart
- » jeśli dziecko ma własny paszport, musi również wypełnić własny formularz
- » formularze wypełnia się piśmem drukowanym
- » rodzice lub osoby dorosłe, będące opiekunami dzieci, podpisują karty w ich imieniu
- » formularze należy przedłożyć razem z ważnym paszportem przy przejściu przez kontrolę na lotnisku.

GENERAL INSTRUCTIONS

Before you enter another country and before you leave you have to just like other countries' citizens fill in and hand in landing cards or departure cards and in some cases also a customs declaration. You receive forms from our stewards during the flight and they can help you with various problems you might encounter or answer your questions.

LANDING CARDS

- » each passenger is obligated to fill out a landing card
- » if the child has his / her own passport, he / she must have completed his / her own form
- » fill out the form in block letters
- » parents or adults who are responsible for child passengers sign a card on behalf of the child
- » the form shall be handed over together with valid travel documents when passing through airport security

جمهورية مصر العربية وصول غير المصريين A . R . E NON EGYPTIAN ARRIVAL رقم الرحلة TRIP NO : قادم من ARRIVING FROM		ختم الوصول ARABSKA REPUBLIKA EGIPITU (A.R.E) PRZYJAZD SPOZA EGIPITU NUMER REJSU PORT PRZYLOTU
FAMILY NAME (CAPITAL LETTER) NAZWISKO (Drukowanymi literami)		
FORE NAME IMIĘ		الاسم /
DATE & PLACE OF BIRTH DATA I MIEJSCE URODZENIA	تاريخ ومكان الميلاد / /	
NATIONALITY NARODOWOŚĆ		الجنسية
PASSPORT NUMBER & TYPE ADRES POBYTU W EGIPCIE ADDRESS IN EGYPT		رقم الجواز ونوعه العنوان في مصر
الغرض من الوصول (ضع علامة ✓) <input type="checkbox"/> نقائي <input type="checkbox"/> مؤتمرات <input type="checkbox"/> دراسة <input type="checkbox"/> سياحة <input type="checkbox"/> أخرى <input type="checkbox"/> تدريب <input type="checkbox"/> أعمال <input type="checkbox"/> علاج		
CEL WIZYTY PURPOSE OF ARRIVAL : <input type="checkbox"/> TOURISM <input type="checkbox"/> STUDY <input type="checkbox"/> CONVENTION <input type="checkbox"/> CULTURE turystyczny naukowy zjazd kulturowy <input checked="" type="checkbox"/> leczenie medyczne <input type="checkbox"/> biznesowy <input type="checkbox"/> szkoleniowy <input type="checkbox"/> inny (✓) <input type="checkbox"/> MEDICAL TREATMENT <input type="checkbox"/> BUSINESS <input type="checkbox"/> TRAINING <input type="checkbox"/> OTHER		
ACCOMPANIED ON THE PASSPORT & DATE OF BIRTH		أسماء المرافقين وتاريخ الميلاد
1 - OSOBY WPISANE DO PASZPORTU ORAZ ICH MIEJSCE & DATA URODZENIA		
← Head Of Queen Nefertiti		رأس نفرتيتي

MyWings TV

Za pomocą swojego urządzenia połącz się z pokładowym systemem rozrywki i ciesz się ponad **100 godzinami** treści premium.

Connect to the Inflight Entertainment from your device and enjoy over **100 hours** of premium content.



Filmy
Movies



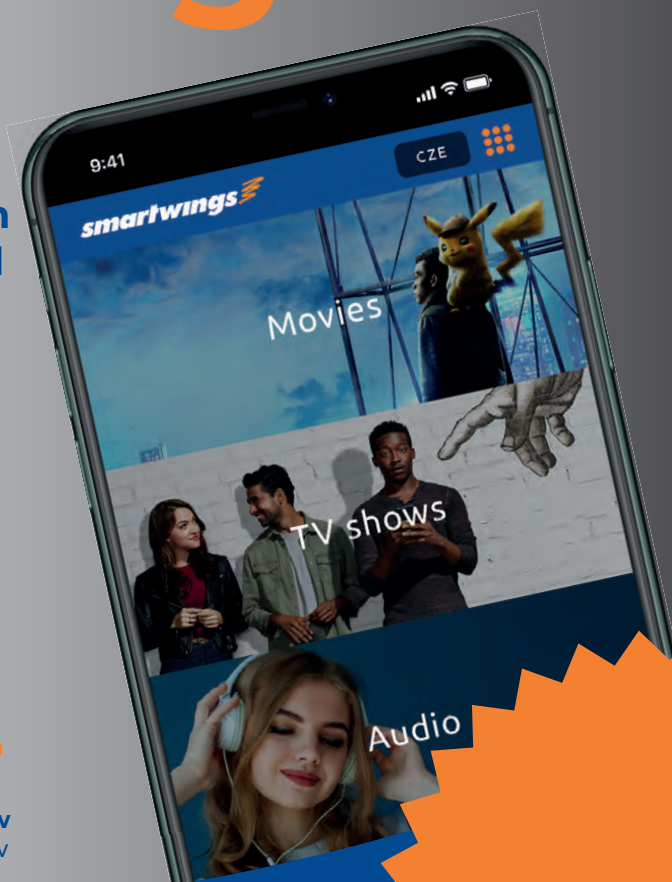
Programy telewizyjne
TV Shows



Muzyka
Music



Airshow
Airshow



BEZPŁATNIE
FREE

Gdy będziesz na pokładzie... While on board...

- 1** **Włącz na swoim urządzeniu tryb samolotowy.**
Switch your device to airplane mode.
- 2** **Włącz Wi-Fi i połącz się z siecią MyWings.**
Turn on Wi-Fi and connect to MyWings Network.
- 3** **Otwórz przeglądarkę internetową. W celu uzyskania najlepszych wrażeń z MyWings TV, zalecamy korzystanie z przeglądarki internetowej Chrome lub Safari.**
Open a browser on your device. We recommend using Chrome or Safari browsers for the best MyWings TV experience.
- 4** **Wprowadź adres: mywingstv.aero i możesz korzystać z rozrywki!**
Navigate to mywingstv.com and enjoy!

smartwings

SKY BRIDGE 721

DOLNÍ MORAVA

#1
WORLD
RECORD

The longest suspension bridge in the world is in the Czech Republic

The Dolní Morava mountain resort brings to visitors unique experience.

The Sky Bridge 721 spans the valley at height of 95 meters
and is an incredible 721 meters long.

**Come and enjoy the unique moments
and be a part of a bridge in the sky.**

www.skybridge721.com