kaleidoscope 01/2024 NOWE SAFETY VIDEO NA POKŁADACH DREAMLINERÓW I DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ TBILISI, DUBAJ ORAZ MUMBAJ I TRWA KARNAWAŁ I SPACER PO WROCŁAWIU I ŚNIADANIA ŚWIATA

zabierz mnie | take me home

kaleidoscope

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

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT 95 JUBILEUSZ

95 LAT RAZEM
95 YEARS TOGETHER

A STAR ALLIANCE MEMBER

kaleidoscope 01/2024 NOWE SAFETY VIDEO NA POKŁADACH DREAMLINERÓW I DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ TBILISI, DUBAJ ORAZ MUMBAJ I TRWA KARNAWAŁ I SPACER PO WROCŁAWIU I ŚNIADANIA ŚWIATA

zabierz mnie | take me home

kaleidoscope

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

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT | 95 JUBILEUSZ

95 LAT RAZEM
95 YEARS TOGETHER

A STAR ALLIANCE MEMBER

Tropical getaway
in the heart of Poland
30 mins drive from Warsaw
Get your ticket online
European Star
Award 2023
EUROPE'S BEST
WATER PARKS
European Star
Award 2023
EUROPE'S BEST
WATER SLIDES
SUNTAGO
SAMSUNG
PEPSI
parkofpoland.com

1 stycznia 1929 r. panowała w Warszawie niezbyt zimowa pogoda – niewiele ponad zero stopni z możliwymi opadami deszczu. Jak donosi *Gazeta Poranna*, prezydent Mościcki złożył życzenia noworoczne przyszłemu prezydentowi Stanów Zjednoczonych Herbertowi Hooverowi, a w Teatrze Narodowym miała miejsce premiera *Brata Marnotrawnego* Oscara Wilde'a z udziałem wybitnego duetu Irena Solska i Juliusz Osterwa. Odnotowano również, że LOT obejmuje z dniem 1 stycznia 1929 r. eksploatację linii lotniczych polskich i zagranicznych, na których komunikacje lotnicze utrzymywały dotychczas towarzystwa Aeorolot i Aero. Prowizorycznie obowiązują dotychczasowe rozkłady lotów i taryfy. Nowe rozkłady lotów i warunki przewozów powietrznych wszelkiego rodzaju ładunków zostaną ogłoszone w pierwszych dniach stycznia.

Tak właśnie rozpoczęła się niezwykła podróż, która trwa już od 95 lat.

LOT stale się rozwija, łącząc cztery kontynenty, oferując w swojej siatce coraz to nowe połączenia. Dzięki swojej gościnności staje się ulubionym przewoźnikiem w tej części Europy.

W tym roku do naszej siatki połączeń dołączą m.in. Rijad, Taszkent i Ateny, do których wracamy po przerwie. Zachęcam do lektury tego numeru, a w szczególności do zapoznania się z fascynującą historią polskiego żurawia – naszego logo, które towarzyszy nam niezmiennie od 1929 r., a które jest przedmiotem naszej dumy i obietnicą dobrej podróży. Dziękuję Państwu za zaufanie i życzę spełnienia wszystkich podróżniczych marzeń w nowym roku – oczywiście na naszych gościnnych pokładach. Bo...

...to ważne, z kim podróżujesz!

Z lotniczym pozdrowieniem
Best regards

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

Michał Fijoł

ENG

On 1 January 1929, the weather in Warsaw was not very wintery - just above zero with some rainfall. As reported by Gazeta Poranna, President Mościcki had extended New Year's wishes to the future President of the United States, Herbert Hoover, and *The Importance of Being Earnest* by Oscar Wilde, with the outstanding duet Irena Solska and Janusz Osterwa, premiered at the National Theater. It was also noted that "as of January 1, 1929, LOT is taking over the operation of Polish and foreign airlines previously operated by the "Aeorolot" and "Aero" companies. The current flight timetables and tariffs are provisionally in force. New flight timetables and conditions of air transportation of all types of cargo will be announced early this month."

This is how this extraordinary journey that has been going on for 95 years began.

LOT is constantly developing, connecting four continents and offering new connections in its network. Thanks to its hospitality, it's becoming the carrier of choice in this part of Europe.

This year, our network of connections will include Riyadh, Tashkent, and Athens, where we're returning after a break. I encourage you to read this issue of our on-board magazine, and especially to learn about the fascinating history of our logo, the Polish crane, which has been with us since 1929, and which is our pride and our promise of a good journey. Thank you for your trust and I wish all your travel dreams come true in the new year – of course on-board of our hospitable aircraft. Because...

...it's who you travel with!

W samym sercu Tbilisi, jego starym historycznym centrum Abanotubani, wciąż działają łaźnie z basenami kąpielowymi pachnącymi siarką (na zdj.). Można je poznać po charakterystycznych ceglanych kopułach i udekorowanych mozaikami fasadach. Według legendy podczas polowania w okolicznych lasach sokół króla Vakhtanga wpadł do jednego z nich i zginął. Ten przykry wypadek spowodował jednak odkrycie gorących źródeł o leczniczych właściwościach. I stał się początkiem powstania miasta, które nazwano Tbilisi, co znaczy „ciepłe miejsce". Żeby więc zrozumieć stolicę Gruzji, warto zacząć od kąpieli. Najlepiej z grupą przyjaciółek lub przyjaciół, by wspólnie beztrosko spędzić czas, poddając się na zmianę gorącym i zimnym kąpielom, masażom, ale przede wszystkim celebracji czasu z ludźmi, na których nam zależy. Gruzini przywiązują do tego ogromną wagę i zawsze będę im wdzięczna, że uczą nas tego, co jest ważne. Doświadczam tego za każdym razem, ilekroć odwiedzam ten kraj. Każda taka wizyta to wielkie towarzyskie spotkanie przerywane zwiedzaniem. Podczas supry stoły uginają się od tradycyjnego jedzenia, bo Gruzini kochają swoją kuchnię równie mocno jak ojczyznę i honor. Ton nadaje wznoszący toasty tamada, a kiedy pojawia się wino, a Gruzja to przecież miejsce, gdzie podobno się ono narodziło, wkrótce ktoś przynosi gitarę, zaczyna się śpiew. A potem tańce do rana. I pisząc o tym, już tęsknię za tym krajem – mam nadzieję, że i Wam się spodoba po przeczytaniu reportażu o Tbilisi w tym noworocznym wydaniu *Kaleidoscope'u*. Oddajemy go w Wasze ręce z życzeniami wielu niezapomnianych podróży.

ENG

Abanotubani, the historical centre of Tbilisi still has operational baths with sulphur swimming pools. They are easily recognized by their characteristic brick domes and the mosaics on their facades. According to legend, while hunting in the surrounding forests, King Vakhtang's falcon fell into a pond and died. However, this unpleasant accident resulted in the discovery of hot springs with healing properties. And so began the creation of Tbilisi, which means "warm place". If you really want to get to know the capital of Georgia, then a bath is a good way to start. It's best to spend this carefree time with a group of friends, alternating between hot and cold baths, massages, but above all, celebrating time together with the people we care about. Georgians attach great importance to this and I will always be grateful to them for teaching me what is important. I experience this every time I visit this country. Each visit is a great social gathering with some sightseeing thrown in. During Supra, the tables are full of traditional food, because Georgians love their cuisine as much as they love their homeland and value honour. The tone is set by the tamada (toastmaster). Once the wine appears on the table (and Georgia is said to be the birthplace of wine), someone with a guitar is bound to materialise. That's when the singing and dancing begin and continue until dawn. And I already miss this country while writing about it all. I hope you will like it too after reading our reportage in this New Year's issue of *Kaleidoscope*. We hand it over to you, and wish you many unforgettable journeys.

Żeby zrozumieć stolicę Gruzji, warto zacząć od kąpieli. Najlepiej z grupą przyjaciół, by wspólnie spędzić czas.
If you really want to get to know the capital of Georgia, then a bath is a good way to start. It's best to spend this time with a group of friends.

Agnieszka Frenes

redaktor naczelna | editor in chief

©GETTYIMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

AVIATOR
SWISS MADE WATCHES

Nr ref. V.3.36.2.294.4 PL
Cena: 6400 PLN

DAY-DATE

MECA-41

Douglas

- Polska Edycja -

SWISS MADE

Oficjalny dystrybutor w Polsce

POLJOT EURO

Igańska 24 Warszawa • Polska • +48 22 879 97 93
Lista salonów sprzedaży na www.poljot.com.pl

Up In The Air

10 **Felieton na 95-lecie PLL LOT**
95th Anniversary of LOT Polish Airlines

What's on

12 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

Travel

20 **Dlaczego warto odwiedzić Mumbaj**
Why? Mumbai

24 **Podróż życia: Tbilisi**
Journey of a lifetime: Tbilisi

32 **Dlaczego warto odwiedzić Dubaj**
Why? Dubai

36 **Inspiracje: karnawał**
Inspirations: Carnival

44 **Polska: Wrocław**
My Poland: Wrocław

Science

54 **Prof. Edward Wylęgała**

Trends

62 **Śniadania świata**
Breakfasts around the world

74 **Nowości kosmetyczne**
New in beauty

76 **Must have: dodatki**
Accessories

82 **Nowe safety video na pokładach Dreamlinerów**
New safety video on board of Dreamliners

84 **Ważne, z kim podróżujesz: Patrycja Olech**
It's who you travel with: Patrycja Olech

©GETTYIMAGES (2), SHUTTERSTOCK, STOCKFOOD

kaleidoscope

e-mail: kaleidoscope@burdamedia.pl

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

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

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

REKLAMA:

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

Sekretariat Biura Reklamy /
Advertising Secretariat
e-mail: biuro.reklamy@burdamedia.pl

Head of Advertising Team
of Corporate Media
Żaneta Lis-Stryczewska
t. +48 664950424
e-mail: zaneta.lis@burdamedia.pl

DYSTRYBUCJA:

Director of Distribution and Subscriptions
Tomasz Kałuża
Burda Media Polska sp. z o.o.

ПИРАМИДА УЖЕ В ВАРШАВЕ

ZŁOTA BILA

CENTRUM BILARDOWE

PIRAMIDA | POOL | SNOOKER | DARTS | DRINK BAR

WWW.ZLOTABILA.COM

Blue City - Aleje Jerozolimskie | 179 Open 7 days a week : 12 pm- 1 am | www.zlotabila.com

Gratulujemy
LOT

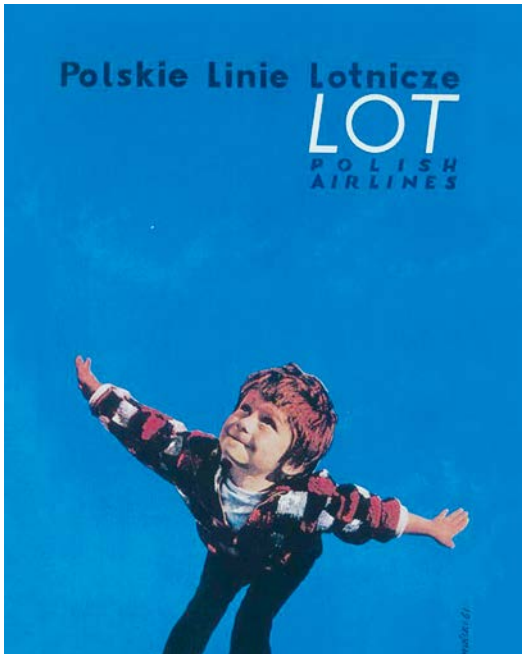
EMBRAER

lat

tworzenia podniebnej historii!

Jesteśmy dumni, że już od 25 lat możemy ją z Wami współtworzyć. Dla wszystkich, którzy na co dzień dbają, by polski Żuraw rozwijał skrzydła **– najlepsze życzenia od całego zespołu Embraera!**

Celebrating 95 years of LOT Polish Airlines



Żuraw – symbol szczęścia

CRANE – A SYMBOL OF HAPPINESS

Przygotowując na konkurs, ogłoszony przez nowo powstałe Polskie Linje Lotnicze LOT, projekt logo – stylizowanego, wpisanego w okrąg lecącego żurawia, Tadeusz Gronowski zapewne nie pomyślał, że jego dzieło zostanie z LOT-em już na zawsze. Od 95 lat umieszczony na statecznikach samolotów żuraw przemierza kontynenty i jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych znaków graficznych w Polsce. Tadeusz Gronowski był jednym z pionierów plakatu reklamowego. Ukończywszy École Supérieur des Beaux-Arts w Paryżu, miał doskonałe wyczucie tej formy graficznej – wszak to Francja w tym czasie była jej prekursorem. Stąd też od czasu zaprojektowania żurawia stale współpracował z LOT-em, też w czasach powojennych, otwierając panteon wybitnych grafików tworzących plakaty.

Jako wielbiciel tradycji w nowoczesnej formie graficznej Gronowski zainspirował się właśnie żurawiem będącym już od czasów greckich symbolem szczęścia, dobrobytu i długowieczności. Pokonując tysiące kilometrów w swoich wędrówkach, stał się też synonimem wytrwałego lotnika. Nie bez znaczenia była również moda na Orient w sztuce przełomu lat 20. i 30. W Japonii żuraw pełni przecież ważną rolę – na weselach rodzina i bliscy składają z origami tysiąc żurawi, które mają przynieść młodej parze szczęście.

Logo było na tyle ponadczasowe, że dopiero po blisko 50 latach, w 1978 r., wziął je na warsztat duet Roman Duszek i Andrzej Zbrożek. Przedstawione przed nimi zadanie było ambitne – mieli stworzyć (i stworzyli) pierwszy w Polsce kompleksowy system identyfikacji wizualnej właśnie dla LOT-u. Od kroju czcionki, przez wzory papieru firmowego, wizytówki, oznakowanie placówek, aż po malowanie samolotów. Punktem wyjścia do pracy było założenie, aby logo było wyraźne i możliwe do rozpoznania z daleka. I logo w tej wersji, z żurawiem będącym jego integralną częścią, funkcjonuje do dzisiaj, dając jak najlepsze świadectwo polskiej sztuce grafiki.

Zapraszam do lektury kolejnych numerów *Kaleidoscope'u*, w których zabiorę Państwa w podróż przez 95 lat historii Polskich Linii Lotniczych LOT. ■

tekst | by
Krzysztof Moczulski
rzecznik prasowy PLL LOT
Lot Polish Airlines press spokesman

ENG

When he submitted his entry to the newly established LOT Polish Airlines, which had announced a competition to design a logo, Tadeusz Gronowski could not have known that his work would be identified with LOT forever. The crane placed on LOT aircraft stabilizers has been traversing continents for 95 years and is one of Poland's most recognizable graphic symbols. Tadeusz Gronowski was one of the pioneers of advertising posters in Poland. Having graduated from the Ecole Supérieur des Beaux-Arts in Paris, he had an excellent sense of this graphic form - after all, France was its precursor. Hence, from the time he designed the crane, he constantly collaborated with LOT (this continued in the post-war period), opening a pantheon of outstanding graphic designers creating posters

As an admirer of tradition in a modern graphic form, Gronowski was inspired by the crane, which has been a symbol of happiness, prosperity and longevity since Greek times. Covering thousands of kilometres during its journeys, the bird had also become synonymous with a persistent aviator. The fashion for the Orient in art at the turn of the 1930s was probably another inspiration for Gronowski's choice. The crane also plays a very important role in Japan - at weddings, family and friends fold 1,000 origami cranes, which are supposed to bring the bride and groom happiness.

The logo was so timeless that it wasn't altered until almost 50 years later. Roman Duszek and Andrzej Zbrożek got to work on it in 1978. The task presented to them was quite ambitious – they were to create (and did create) the first comprehensive visual identification system for LOT Polish Airlines in Poland. From the font, through letterhead patterns, business cards, branch markings, to the painting of aircraft. The starting point for the work was to ensure that the logo was clear and recognizable from a distance. It is this version of the logo, with the crane as an integral part, that functions to this day, bearing eloquent testimony to the excellence of Polish graphic design.

In the next few issues of *Kaleidoscope*, I will be taking you on an exciting journey through 95 years of LOT Polish Airlines history. ■

Kultura / Culture

poleca / by **AGNIESZKA MICHALAK**

LONDON

IKONA KLASYKI

Classic icon

Mała czarna, sportowe fasony, fryzury „na pazia", golfy, długie sznury pereł – Gabrielle „Coco" Chanel zrewolucjonizowała damską modę, a dzięki perfumom Chanel No. 5 odniosła finansowy sukces. Sama Marilyn Monroe w jednym z wywiadów przyznała, że do snu zakłada na siebie tylko kilka kropli No. 5. W londyńskim V&A można oglądać wystawę poświęconą francuskiej projektantce. Koniecznie!
The little black dress, the sporty style, the pageboy haircut, the turtleneck, the long strands of pearls - Gabrielle "Coco" Chanel revolutionized women's fashion, and with her Chanel No 5 perfume, she achieved financial success. Marilyn Monroe once claimed in an interview that the only thing she wore to bed were a few drops of Channel No 5. At the V&A in London, you can see an exhibition dedicated to the French designer. A must-see.

Gabrielle Chanel. Fashion Manifesto, Victoria & Albert Museum, Londyn, do 25.02

MUNICH

BOLEŚNIE PIĘKNE Painfully beautiful

Jak opowiadać o Holokauście za pomocą sztuki? Odpowiedź w pracach polskich artystów, które właśnie są pokazywane w byłej siedzibie NSDAP, czyli monachijskim Muzeum NS-Dokumentationszentrum. Znajdziecie tu m.in. sześć „zanikających" portretów kobiet żydowskiego pochodzenia Pawła Kowalewskiego, płótna Wilhelma Sasnala (na zdj.) czy instalację wideo-fotograficzną Artura Żmijewskiego oraz Zofii Waślickiej-Żmijewskiej. Poruszające.
How to talk about the Holocaust through art? The answer is to be found in the works of Polish artists, which are currently being shown at the former headquarters of the NSDAP, the NS-Dokumentationszentrum Museum in Munich. Exhibits include six "disappearing" portraits of women of Jewish origin by Paweł Kowalewski, paintings by Wilhelm Sasnal (pictured), and a video and photographic installation by Artur Żmijewski and Zofia Waślicka-Żmijewska. Moving.

Materializing. Zeitgenössische Kunst und die Shoah in Polen,
NS-Dokumentationszentrum, Monachium, do 25.02

VIENNA

Jak wygląda idealne ciało według Michała Anioła, Rafaela, Dürera, Rembrandta, Mengsa, Rubensa czy Klimta? Ich rzeźby, rysunki i grafiki do zobaczenia w Albertinie.
What does the ideal body look like to Michelangelo, Raphael, Dürer, Rembrandt, Mengs, Rubens and Klimt. Their sculptures, drawings and graphics can be seen in Albertina.

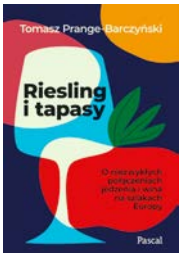
Michał Anioł i nie tylko,
Albertina, Wiedeń, do 14.01

Książki / Books

CICCHETTI Z PROSECCO? Cicchetti with prosecco?

Jeden z najlepszych w Polsce znawców wina Tomasz Prange-Barczyński zabiera nas w kulinarną podróż m.in. do Serbii, Bułgarii, Słowenii oraz Grecji. Przy okazji sypie ciekawostkami, dzieli się osobistymi opowieściami i podsuwa całą garść praktycznych informacji.
One of Poland's leading wine experts, Tomasz Prange-Barczyński, takes us on a culinary journey to such places as Serbia, Bulgaria, Slovenia, and Greece. He shares interesting facts, personal stories, and provides a wealth of practical information.

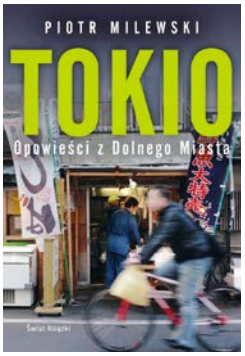
Riesling i tapasy,
Tomasz Prange-Barczyński, Pascal



SPACER A walk

...po Rzymie to zawsze dobry pomysł. A jeśli wędrujemy z kimś, kto mieszka tu od 20 lat, zna każdy kamień, historię każdej rzeźby i świątyni oraz najlepsze cukiernie, pizzerie i kafeterie, to taka podróż przeradza się w niesztampową lekcję historii. Taki jest ten osobisty przewodnik Magdaleny Wolińskiej-Riedi.
...around Rome is always a good idea. And if we walk with someone who has lived in the city for twenty years, knows every stone, the history of every sculpture and temple, as well as the best confectioneries, pizzerias and cafeterias, the trip turns into an unconventional history lesson. This is what the personal guide by Magdalena Wolińska-Riedi is like.

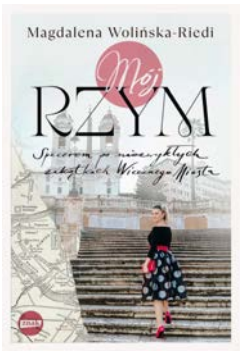
Mój Rzym!,
Magdalena Wolińska-Riedi, wyd. Znak

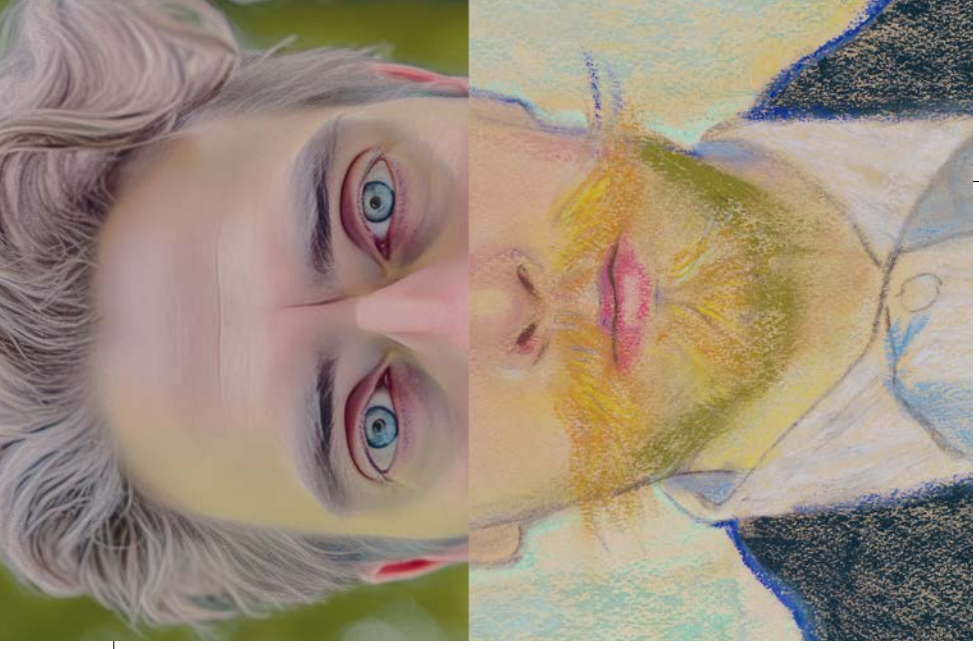


NIEZNANA TWARZ The unknown face

Tych zaskakujących zaułków, dziwnych barów, minitargów rybnych, fryzjerskich saloników czy wąskich ciemnych uliczek, które skrywają niesamowite ludzkie historie, nie znajdziecie w przewodnikach po jednej z największych i najbardziej dynamicznych metropolii świata. Do nich zabierze was dziennikarz i podróżnik Piotr Milewski. Przepadniecie.
You won't find these surprising nooks and crannies, strange bars, mini fish markets, hair salons or narrow dark streets that hide incredible human stories in any guidebook of one of the largest and most dynamic metropolises in the world. But these are the places that the journalist and traveller Piotr Milewski will take you to. Be ready to get lost.

Tokio. Opowieści z Dolnego Miasta,
Piotr Milewski, Świat Książki





KRAKOW

WYOBRAŹNIA CZY RZECZYWISTOŚĆ?
Imagination or reality?

Reżyserka Agata Duda-Gracz wraca do Teatru Słowackiego w Krakowie. Tym razem przygląda się Stanisławowi Wyspiańskiemu. Oto do autora Wesela przychodzi jego wiele lat wcześniej zmarła matka i prowadzi go przez przestrzeń między życiem a śmiercią, gdzie – tak jak na scenie – wszystko jest możliwe. Efekt? Dostajemy opowieść o egoizmie, zazdrości, okrucieństwie i pysze. Ale też o marzeniach, sztuce i miłości. Są jeszcze bilety!
Director Agata Duda-Gracz returns to the Słowacki Theater in Krakow. This time she takes a closer look at Stanisław Wyspiański. The author of *The Wedding* is visited by his long dead mother. She guides him through the space between life and death, where - just like on stage - anything is possible. The result? We get a story about selfishness, jealousy, cruelty and pride – and also dreams, art and love. Tickets still available.

Proszę Państwa, Wyspiański umiera, **reż. Agata Duda-Gracz, Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie**
teatrwkrakowie.pl

WARSAW

Kto się nigdy nie śmieje, od tego zimno wieje – pisał hrabia Aleksander Fredro. Jeśli macie ochotę na twórczość największego polskiego komediopisarza w pigułce, to do Narodowego!
"He who never laughs is cold", wrote Count Aleksander Fredro. If you want to see the work of the greatest Polish comedy writer in a nutshell, then make for the National Theatre!

Fredro. Rok Jubileuszowy,
reż. Jan Englert, Teatr Narodowy w Warszawie

POZNAŃ

DLA ODWAŻNYCH For the brave

Teatromanom nie trzeba przedstawiać Mai Kleczewskiej, która jest jedną z najbardziej odważnych reżyserek w polskim teatrze. Nie trzeba też przytaczać fabuły powieści Kena Keseya *Lot nad kukułczym gniazdem*. I chyba nie trzeba was namawiać, byście zobaczyli ten tytuł w interpretacji tej reżyserki.
Theatregoers need no introduction to Maja Kleczewska, one of Poland's most courageous theatre directors. And there's certainly no need to detail the plot of Ken Kesey's novel *One Flew Over the Cuckoo's Nest*. Nor should you need to be talked into seeing how Kleczewska interprets it.

Lot nad kukułczym gniazdem,
reż. Maja Kleczewska, Teatr Nowy w Poznaniu

Grzegorz Małecki jako Aleksander Fredro.
Grzegorz Małecki as Aleksander Fredro.

ZAMEK KRÓLEWSKI W WARSZAWIE

THE ART OF SEEING

5.12.2023 — 3.03.2024

Nowosielski et al.

Ministry of Culture and National Heritage Republic of Poland

Cofinanced by the Ministry of Culture and National Heritage

JUBILEUSZ 2021 1971

UNESCO United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

50th anniversary of the reconstruction of the Royal Castle in Warsaw
Celebrated in association with UNESCO

Organizer

ZAMEK KRÓLEWSKI W WARSZAWIE

Coorganizer

Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej ELEKTROWNIA

Patron

KGHM POLSKA MIEDŹ

Strategic Partner

TOTALIZATOR SPORTOWY

Sponsor

Bank Pekao

Exhibition Partners

PGE Polska Grupa Energetyczna

PKP INTERCITY

Anniversary Partners

ORLEN

NBP NARODOWY BANK POLSKI

Partners of the Royal Castle

Lidex translations conferences

Marsh

Media Partners

POLSKIE RADIO

TVP TELEWIZJA POLSKA

STOLICA

Warsaw insider

SZUM

psychologia dla ciebie sens

zwierciadło

Film / Film

NIC DARMO?
Nothing's for free?

Najnowsza, pyszna komedia duetu Olivier Nakache i Éric Toledano, twórców kasowego hitu *Nietykalni*. Tym razem dostajemy portrety bohaterów, którzy żyją ponad stan i zadłużają się po uszy. Aż tu nagle...
The latest, delicious comedy from the duo Olivier Nakache and Éric Toledano, creators of the box office hit *The Intouchables*. This time round, we meet people who have been living beyond their means and are up to their necks in debt, when suddenly...

Będzie lepiej, reż. Olivier Nakache, Éric Toledano

Muzyka / Music

CUDA Wonders

Amerykański raper, aktor i producent muzyczny, zdobywca Grammy Kid Cudi wraca z dziewiątym pełnometrażowym albumem studyjnym. Nogi same tańczą!
American rapper, actor, record producer, and Grammy winner Kid Cudi returns with his ninth full-length studio album. Time to hit the dancefloor.

Insano,
Kid Cudi, Universal Music Group

ZMRUŻ OCZY
Squint your eyes

Na najnowszej płycie saksofonisty Kenny'ego G usłyszymy głównie kołysanki. Obok nowych kompozycji znalazły się też ponadczasowe utwory: *Rock-a-Bye Baby* i *Over the Rainbow* Harolda Arlena. Melancholia w pakiecie.
The latest album by saxophonist Kenny G mostly contains lullabies. In addition to new compositions, there are also such timeless songs as *Rock-a-Bye Baby* and *Over the Rainbow* by Harold Arlen. Melancholy included for free.

Innocence,
Kenny G, Concord Music Group

HUŚTAWKA NASTROJÓW
Mood swings

Brytyjski zespół rockowy The Smile tworzą członkowie Radiohead: Jonny Greenwood i Thom Yorke, oraz perkusista Tom Skinner. Panowie właśnie serwują nam swój drugi album – nastrojowy, ciekawy, dobry.
The British rock band The Smile consists of Radiohead members: Jonny Greenwood and Thom Yorke, and drummer Tom Skinner. The gentlemen are currently serving us their second album - atmospheric, interesting, and classy.

Wall of eyes,
The Smile, XL Recordings

BEZ FAŁSZU
No falsehood

Stroni od fleszy i mód, od ponad czterech dekad pozostaje niezależnym artystą i bacznym obserwatorem codzienności. W muzyce bawi się słowem i formą. Jeśli wciąż nie macie nowego, świetnego albumu Lecha Janerki, to czas to nadrobić.
He avoids the spotlight, ignores trends, and has remained an independent artist and a keen observer of everyday life for over four decades. In his music, he plays with words and form. If you still don't have Lech Janerka's new album, you have some catching up to do.

Gipsowy odlew falsyfikatu,
Lech Janerka, Mystic Production

©ED FEINGERS/MICHAEL OCHS ARCHIVES/GETTYIMAGES. MARTA ANKIERSZTEJN. ROBERT BODNAR/THE ALBERTINA MUSEUM. M.P.

Z kodem rabatowym *FLY* odbierz 5% zniżki na naszą ofertę.

The *FLY* discount code will get you a 5% discount.

Zimowe otulenie w Pałacowym SPA

Winter coziness in the Palace SPA

Kochasz uroki zimy, tak jak my? Zachwyć się ośnieżonymi ogrodami i spędź niezapomniane chwile w Hotelu Pałac Mała Wieś & SPA zaledwie 40 min od Warszawy!
Do you love the charms of winter as much as we do? Marvel at the snow-covered gardens and spend unforgettable moments at the Hotel & SPA Pałac Mała Wieś. Just 40 minutes from Warsaw.

Ciesz się ogromną przestrzenią pięknych ogrodów z zimowymi iluminacjami, które koniecznie musisz zobaczyć podczas spaceru!

Odkryj magiczną moc zabiegów SPA, jest to idealny pomysł dla osób, które potrzebują chwili dla siebie, pełnej odprężenia i relaksu. Seans w naszych saunach i gorącej balii opalanej drewnem polecamy w zimowe wieczory. A może tak rytuał z masażem gorącą świecą w aromacie grzanego wina i peelingiem ciała? Ponadto rytuał ten rozpoczynamy kieliszkiem wina.

Przysłowie mówi przez żołądek do serca, dlatego też nie można zapomnieć o doskonałej Pałacowej Kuchni, serwującej polską kuchnię w nowoczesnym wydaniu. Wieczór we dwoje spędź przy świecach, smakując potrawy nagradzanej kuchni i delektując się wyśmienitymi winami z polski i całego świata, które idealnie podkreślą atmosferę miłości i bliskości.

Jeśli marzy Ci się głębszy relaks z drugą połówką to pobyt w Hotelu Pałac Mała Wieś & SPA będzie niezwykle trafnym rozwiązaniem, szczególnie na zbliżający się Walentynkowy czas.

Enjoy a vast expanse of beautiful gardens with winter illuminations that simply must be seen while taking a walk.

Discover the magical power of SPA treatments. These are perfect for having some time to yourself and completely relaxing. We recommend a session in our saunas and wood-fired hot tub during these cold winter evenings. Or maybe a massage with a mulled wine scented candle and body peeling? We start this ritual with a glass of wine.

The old saw has it that the way to a man's heart is through his stomach, so you cannot miss the excellent Pałacowa Kuchnia, which a modern version of Polish cuisine. Spend an evening for two enjoying a candlelight dinner, tasting award-winning cuisine, and sipping delicious wines from Poland and around the world to emphasize the atmosphere of love and closeness.

If you've been dreaming of relaxing more deeply with your significant other, then a stay at the Hotel & SPA Pałac Mała Wieś will be a perfect solution, especially with Valentine's Day approaching.

Mała Wieś
★★★★
PAŁAC MAŁA WIEŚ
HOTEL & SPA

Hotel & SPA Pałac Mała Wieś****

Mała Wieś 40, Belsk Duży 05-622
+48 782 404 040 www.palacmalawies.pl

FOOD, DRINKS,
LIVE MUSIC,
ENTERTAINMENT.
YOU NAME IT,
WE HAVE IT.
Old Shaker
SONOR

amar BEIRUT Lebanese Fusion

Bibi's Cafe & Bar

Blue Cactus

BOCCA

Dary Natury

Donkey Shoe

Food Town Fabryka Norblina

Let's Nibble Time to Share

moxo

Paradiso

The Piano Bar Warsaw

Smoke On The Grill

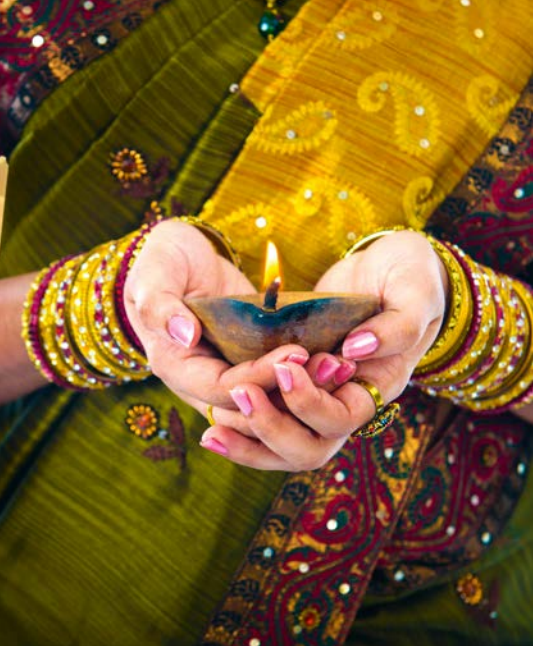
Uwaga Piwo

Wine First

Wiśniewski

FABRYKA NORBLINA

શ્રી જગનાથ મહાદેવ મંદિર



Mój Mumbaj
MY MUMBAI

poleca | recommends
Joanna Kozłowska-Prządka

Kolorowy, zaskakujący i z rozmachem – położone na wyspie Salsette, na Morzu Arabskim, indyjskie miasto będzie idealne na styczniowy wypad.
Colourful, surprising and spectacular – this Indian city, built on the island of Salsette, in the Arabian Sea, is the perfect place for a January city break.

Warto wiedzieć
Worth knowing

BRAMA INDII
THE GATEWAY OF INDIA

Majestatyczna budowla z żółtego bazaltu wzniesiona przez Brytyjczyków w 1924 r. u wejścia do portu. To dziś niepodważalny symbol Mumbaju. Polecam odwiedzić to miejsce wczesną porą – wtedy zabytek jest ładnie oświetlony przez wschodzące słońce i nie ma tłumów na placu wokół. Naprzeciw znajduje się zjawiskowy gmach hotelu Tadż Mahal. Ma imponującą fasadę oraz wewnętrzny dziedziniec porośnięty egzotyczną roślinnością. Wspaniałe miejsce na krótki pobyt, a także na odwiedzenie okolicy historyczno-biznesowego centrum miasta. Kawa w barze z widokiem na Morze Arabskie doda energii na cały upalny dzień.
A majestic yellow basalt building erected by the British in 1924 at the entrance to the port. Today, it is the undisputed symbol of Mumbai. I recommend visiting this place early in the morning, when it is beautifully illuminated by the rising sun, and there are no crowds in the surrounding square. Opposite is the spectacular Taj Mahal Palace Hotel. It has an impressive facade and an internal courtyard filled with exotic plants. A great place for a short stay, as well as for visiting the area around the historic and commercial centre of the city. A coffee in a bar overlooking the Arabian Sea will energise you for the whole hot day.

Joanna Kozłowska-Prządka
Senior Purser

Od dziecka marzyłam, aby opiekować się ludźmi w samolocie. Dziś, po ponad dwóch dekadach, wciąż sprawia mi to radość. Praca jest moją pasją. Lubię też aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu i fitness. Uwielbiam wyjeżdżać nad polskie morze. Jest najpiękniejsze na świecie.
I'd dreamt of taking care of people on a plane since I was a child. Today, after over two decades, it still gives me great joy. Work is my passion. I also like outdoor activities and fitness. I love going to the Polish seaside. It is the most beautiful in the world.

1

Spróbuj... | Taste...

W Mumbaju warto spróbować sycącej zupy z łososiem (salmon masala soup).

Be sure to try the filling salmon masala soup.

2

3

Nie przegap
Don't miss

1. PRALNIA DHOBI GHAT
DHOBI GHAT
LAUNDRY SERVICE

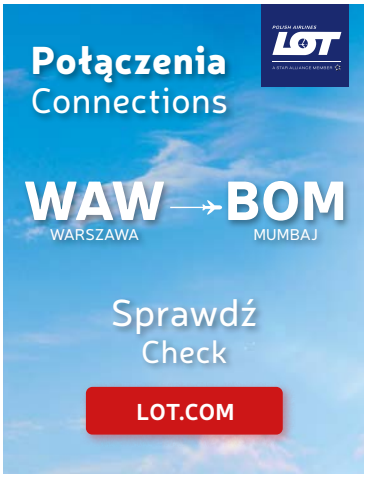
Największa i najstarsza pralnia ręczna w Indiach. Tutaj trafiają tysiące rzeczy z całego Mumbaju – z hoteli, restauracji, szpitali oraz od osób prywatnych. W dobie pralek to miejsce jest wciąż intensywnie wykorzystywane i nie pozostało jedynie ciekawostką turystyczną. Do środka wchodzi się z lokalnym przewodnikiem, który zawsze oczekuje przy wejściu.
The largest and oldest hand laundry in India. Thousands of items from all over Mumbai - from hotels, restaurants, hospitals and private individuals - come here. Curiously, in this day and age of washing machines, this place is still intensively used, and it is more than just a tourist attraction. You enter with a guide, and you can always find one waiting by the entrance.

2. MALABAR HILL

Wzgórze widokowe jest jednym z najlepszych miejsc, z których można podziwiać panoramę Mumbaju. Widać też stąd malownicze wybrzeże. Malabar to ponadto nazwa ekskluzywnej, pełnej zieleni dzielnicy mieszkalnej, która słynie z parku „wiszących ogrodów".
This is one of the best vantage points from which to look out over the Mumbai skyline. You can also see the picturesque coast from here. Malabar is also the name of an exclusive, leafy residential area, famous for its "hanging gardens" park.

3. GLOBAL VIPASSANA

Pagoda znajduje się w pobliżu Gorai, na północny zachód od Mumbaju (można się tam dostać promem). Świątynia jest dość ascetyczna, bez bóstw lub dzwonów. Ogromne wrażenie robi spokój, który promieniuje po całej okolicy.
The pagoda is located near Gorai, northwest of Mumbai (you can get there by ferry). The temple is quite ascetic, with no deities or bells. The peace that radiates throughout the area is striking.



© SHUTTERSTOCK (11), GETTYIMAGES, STOCKFOOD, ARCHIWUM PLL LOT

WILLA MAKUSZYŃSKIEGO 14A

W SERCU POLSKICH TATR
IN THE HEART OF THE POLISH TATRA MOUNTAINS

Nowoczesne rozwiązania architektoniczne, najlepsze materiały budowlane, zachwycające ogrody zimowe, wygodne miejsca postojowe w garażu podziemnym – Willa Makuszyńskiego 14A to siedemnaście luksusowych apartamentów w Zakopanem.

Modern architectural solutions, top quality construction materials, stunning winter gardens, comfortable parking spaces in an underground garage – these are the 17 luxury apartments in Willa Makuszyńskiego 14A in Zakopane.

Po pierwsze LOKALIZACJA, która czyni Willę Makuszyńskiego 14A prawdziwą perłą pośród innych inwestycji. Z większości apartamentów widać Giewont na tle urzekającej panoramy Tatr. Takie otoczenie nakłania do respektu dla tradycji, która znalazła odzwierciedlenie w detalach i bogatych zdobieniach zakopiańskich, zastosowanych w projekcie. Ponadto Willę Makuszyńskiego 14A dzieli zaledwie kilkaset metrów od Krupówek czy Wielkiej Krokwi. Krótkim spacerem w malowniczej scenerii dojdziemy z willi także do Drogi pod Reglami, gdzie rozpoczyna się Tatrzański Park Narodowy.

Po drugie KOMFORT – apartamentowiec jest kameralny, przez co komfortowy dla mieszkańców. Dbając o Ich bezpieczeństwo, zastosowano nowoczesne rozwiązania architektoniczne z wykorzystaniem najlepszych jakościowo materiałów. Zachwycające ogrody zimowe otwierają przestrzeń mieszkań na naturę a kameralne ogródki zapewniają wytchnienie i intymność przyszłym lokatorom. Projekt spełnia oczekiwania nawet najbardziej wymagających klientów.

First of all, the LOCATION makes Willa Makuszyńskiego 14A a real pearl among property investments. Most of the apartments offer a view of Giewont against the backdrop of the captivating panorama of the Tatra Mountains. Surroundings like these inspire respect for tradition. This is clearly visible in the rich Zakopane decorations used in the design and the scrupulous attention to detail. Moreover, Willa Makuszyńskiego 14A is only a few hundred metres from Krupówki St. or Wielka Krokiew. A short walk through some very picturesque scenery will take you from the villa to Droga pod Reglami – the gateway to the Tatra National Park.

Secondly, COMFORT - the apartment building is intimate, which makes it comfortable for the residents. Modern architectural solutions and top quality construction materials were used in order to maximise safety. Stunning winter gardens open the apartment space to nature, and intimate green spaces guarantee relaxation and intimacy. This is a project that cannot fail to satisfy the expectations of even the most demanding purchasers.

Sprzedaż w Zakopanem
Paweł Klimek
pawel.klimek@makdom.pl
tel.: 601 339 139

MAK DOM
GRUPA DEWELOPERSKA

Sprzedaż w Warszawie
Al. Niepodległości 54
aneta.bienkowska@makdom.pl
tel.: 22 322 70 03

www.makdom.pl

Tysiące roczników

THOUSANDS OF VINTAGES

Stolica Gruzji to nie tylko najbardziej kosmopolityczne miasto w regionie Kaukazu. To także doskonały kierunek dla foodies.

The capital of Georgia is not only the most cosmopolitan city in the Caucasus region – it is also a perfect destination for foodies.

Futurystyczny pieszy Most Pokoju to jeden z wielu nowoczesnych obiektów zmieniających oblicze miasta.
The futuristic, pedestrian Bridge of Peace is one of many modern structures that have changed the face of the city.

tekst / by
MAGDALENA RUDZKA

Dziennikarka *Kaleidoscope'u*, NG *Traveler* i *national-geographic.pl*, fotoedytorka.
Journalist of *Kaleidoscope*, *NG Traveler* and *national-geographic.pl*., photo editor.

PL

W Gruzji czerwone wino piją głównie starsze panie – ironizuje David, mój przewodnik po Tbilisi. Niby domyślam się, że żartuje, ale wiem też, że jest w tym i trochę prawdy. Do Tbilisi ściągnęła mnie sława gruzińskiego wina i tutejszej winiarskiej tradycji. I od razu zobaczyłam, że Gruzini piją przede wszystkim wino białe. I głównie własnej produkcji – każda rodzina w tym kraju wie, jak zrobić wino, i niemal każda je na własny użytek robi. Tego nie spotkamy nigdzie indziej na świecie.
W klimatycznej hipsterskiej restauracji Shavi Lomi (po gruzińsku „czarny lew") nie pijemy jednak win domowych. Próbujemy doskonałych jakościowo win pomarańczowych fermentowanych wraz ze skórkami w tradycyjnych glinianych amforach, czyli kwewri. Ten kraj w winiarskim światku słynie właśnie z takich win. Zresztą na fali produkcji win naturalnych, coraz modniejszych na świecie, Gruzja odnajduje się doskonale, bo takie wina robi się tu niemal nieprzerwanie od 8 tys. lat. To jedyne miejsce na świecie z tak długą i wciąż żywą lokalną tradycją winogrodnictwa. Nikogo tu też nie dziwi, że goście przynoszą do restauracji własne trunki. Ja zaś nie mogę sobie odmówić wizyty w wine barze i sklepie opatrzonym symboliczną nazwą. 8000 Vintages, czyli „8000 roczników", sprzedaje tylko wina gruzińskie. Można tu wybierać spośród ponad 700 etykiet (podobno najwięcej w mieście), a właściciele co roku objeżdżają kraj, próbując nowych win.

ENG

"In Georgia, red wine is mainly drunk by older women", says my guide David. I know he's joking, but I also know that there's some truth in what he says. I was drawn to Tbilisi by the fame of Georgian wine and the local wine tradition. And I immediately saw that Georgians mainly drink white wine. And, above all, it's wine they produce themselves – every family in this country knows how to make wine and almost every family makes it for their own use. You won't experience anything like this anywhere else in the world. However, in the atmospheric, hipster Shavi Lomi (Georgian for "black lion") restaurant, we don't drink homemade wines, but excellent quality orange wines fermented with skins in traditional clay amphoras called "kvevri" – the international pride of Georgia. These wines have made Georgia famous the world over. On the rising tide of producing natural wines, which are becoming more and more fashionable internationally, Georgia is perfectly at home, because these wines have been made here almost continuously for 8,000 years. It is the only place in the world with such a long and still living viticultural tradition. No one bats an eye when people bring their own wine to a restaurant. I can't resist visiting a wine bar and a shop that only sells Georgian wines and which bears the symbolic name "8000 Vintages". You can choose from over 700 labels here (apparently the largest number in the city), and the owners travel around the country trying new wines every year.

„Tbilisi to nie miejsce dla introwertyków – wspólne spędzanie czasu jest tu rzeczą tak oczywistą jak oddychanie.

Tbilisi is not a place for introverts – social gathering is as natural as breathing.

KURCZAK W MLEKU

Przybywając do Tbilisi, trudno nie odnieść wrażenia, że gruzińska tożsamość kręci się wokół wina i jedzenia. Gruzini kochają swoją narodową kuchnię do tego stopnia, że nie tak łatwo w Tbilisi znaleźć restaurację z jakąkolwiek inną. Mieszkańcy po prostu nie są tym zainteresowani. Nic dziwnego – gruzińska tradycja kulinarna jest niezwykła i nie oglądając się na mody, powoli podbija świat.

CHICKEN IN MILK

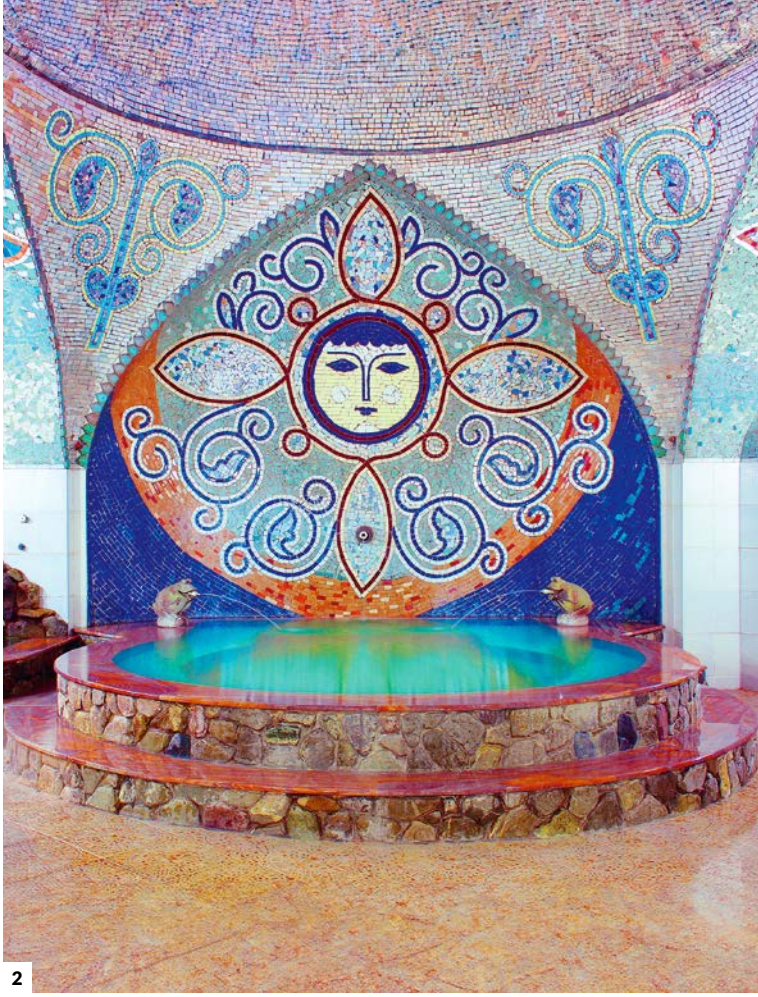
Tbilisi makes it hard to avoid the impression that Georgian identity revolves around wine and food. In addition to wine, Georgians love – and rightly so – their national cuisine. In fact, they love it so much that it is not so easy to find a restaurant here that serves anything else. The locals simply have no interest in it. And no wonder. The Georgian culinary tradition is extraordinary, and instead of giving way to other cuisines,

1. Kuchnia gruzińska słynie z obfitości dań z użyciem warzyw, owoców i orzechów.
Georgian cuisine is famous for its abundance of dishes with vegetables, fruits and nuts.

2. Wnętrze jednej z tradycyjnych siarkowych łaźni. Ze źródeł wód siarkowych korzysta się w mieście od setek lat.
The interior of one of the traditional sulfur baths. Sulfur water springs have been used in the city for hundreds of years.

3. Na tbiliskiej starówce znajdziemy zarówno cerkiew, meczet, synagogę, jak i hipsterskie knajpki oraz kasyno.
In the old town of Tbilisi, you will find an Orthodox church, a mosque, a synagogue, as well as hipster pubs and a casino.

1



2

3

Chaczapuri, czyli napełniony serem chlebek, to najbardziej znany gruziński produkt kulinarny, ale na tym nie koniec. Pierożki chinkali, faszerowany bakłażan badridżani, paprykowa pasta adżika, pikantna zupa czachochbili to tylko niektóre z setek potraw. David opowiada mi o ogromnej ilości postnych dni w tradycji gruzińskiego kościoła prawosławnego. Można tu więc wybierać spośród ogromu dań na bazie roślin, dlatego Gruzja z pewnością jest jednym z najlepszych kierunków dla wegetarian. Najoryginalniejsze potrawy, jakich spróbowałam w Tbilisi, to chyba kurczak duszony w mleku z czosnkiem i pstrąg w sosie śliwkowym.

ŚPIEWY DO RANA

Położone w dolinie rzeki Kury i otoczone szczytami Kaukazu Małego Tbilisi jest też miastem niezwykle malowniczym. To też bez wątpienia najbardziej kosmopolityczne miasto tego regionu. Życie tętni w jego starej części – dzielnice Dzweli Tbilisi i Betlemi zachowały swojski charakter – tradycyjne drewniane domy z balkonami, niewielkie placyki, wąskie uliczki pełne drzew, podwórka, na których toczy się zwykłe życie. Tu Gruzini przesiadują w restauracjach, imprezują i śpiewają do rana (po czym śpią do południa), chodzą do lokalnej łaźni

it is steadily conquering the world. Khachapuri, or cheese-filled bread, is the most famous Georgian culinary product, but it does not end there. Khinkali dumplings, badrijani stuffed eggplant, adjika pepper paste, and spicy chakhokhbili soup are just some of the hundreds of local dishes. David tells me about the large number of fasting days in the tradition of the Georgian Orthodox Church. It used to be similar in Poland, but our vegetarian dishes have almost disappeared. Here by contrast, there are any number of plant-based dishes to choose from. Tbilisi, and Georgia in general, are definitely vegetarian-friendly. You would be better off enjoying all this abundance than look for international cuisine in Tbilisi. The most original dishes I try in Tbilisi are probably chicken stewed in milk with garlic and trout in plum sauce.

SINGING UNTIL DAWN

Situated in the Kura River valley and surrounded by the peaks of the Lesser Caucasus, Tbilisi is an extremely picturesque city. It is also by far the most cosmopolitan city in the region. Life is vibrant in the old town - the Dzveli Tbilisi and Bethlemi districts have retained their homely character with their traditional wooden houses with balconies, small squares, narrow streets full of trees, and courtyards teeming with ordinary life.

(Powyżej) W dużej części starówki zachowała się charakterystyczna drewniana zabudowa.
(Above) Characteristic wooden buildings have been preserved in a large part of the old town.

(Po prawej) Gallery 27 to sklep z lokalnym rękodziełem, do którego prowadzi zjawiskowa, pełna witraży drewniana klatka schodowa.
(On the right) Gallery 27 is a shop with local handicrafts, which is accessed by a phenomenal wooden staircase full of stained glass windows.

Każda rodzina w tym kraju wie, jak zrobić wino, i niemal każda je na własny użytek robi. Tego nie spotkamy nigdzie indziej na świecie.

Every family in this country knows how to make wine and almost every family makes it for their own use.

siarkowej, kupują i sprzedają starocie na bazarze przy tzw. Suchym Moście. Ta tradycyjność w dziwny sposób współistnieje z aurą zabawy, nieustannej imprezy i hipsterskim charakterem. Tbilisi to nie miejsce dla introwertyków – wspólne spędzanie czasu jest tu rzeczą tak oczywistą jak oddychanie.

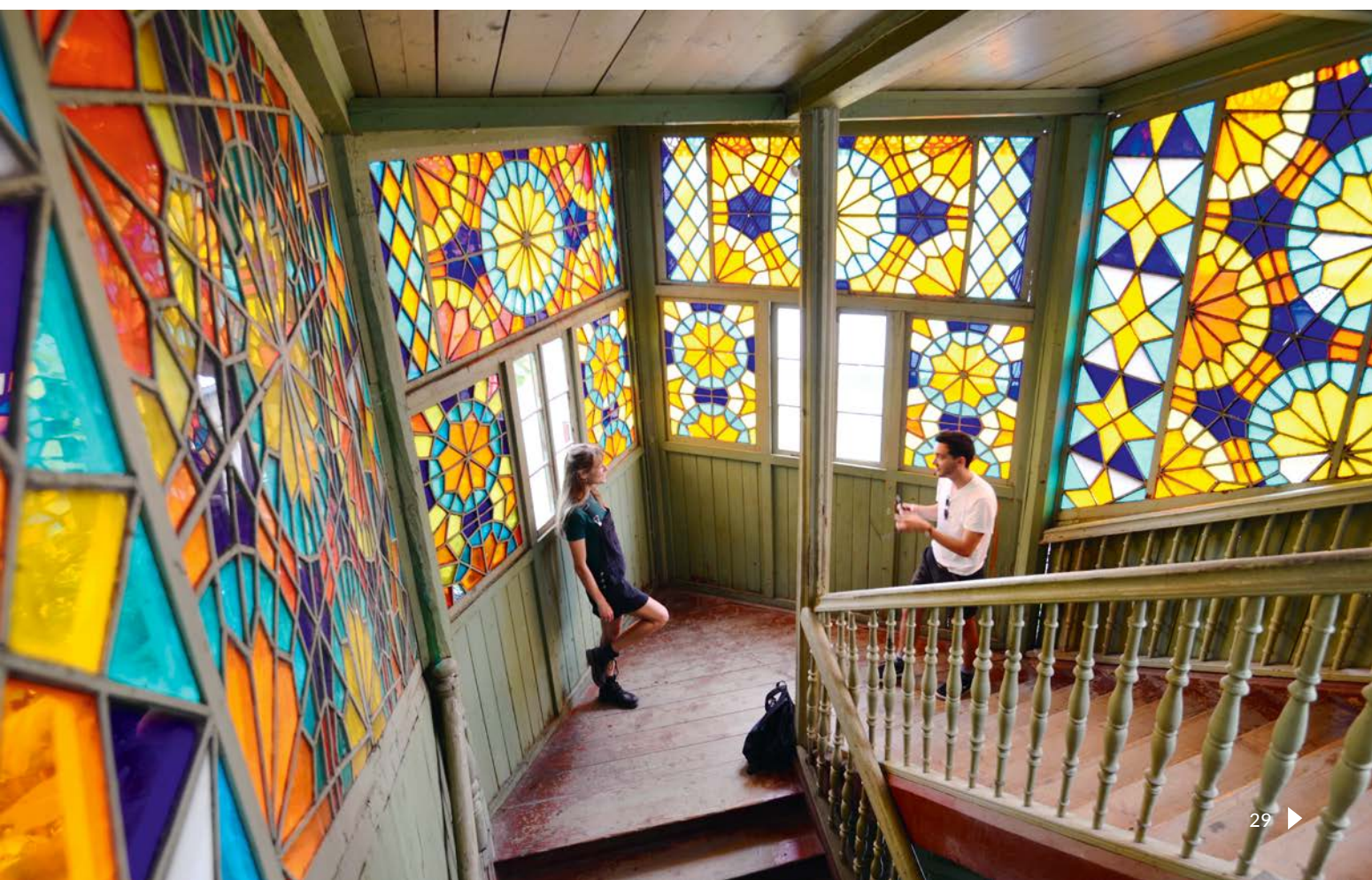
MATKA GRUZJA

Aby przewietrzyć głowę po ucztowaniu i spojrzeć na miasto z innej perspektywy, warto rzucić na nie okiem z góry. W Tbilisi są dwie kolejki wiodące na całkiem wysokie okoliczne szczyty. Szynowa Mtatsminda Funicular – na górę o tej samej nazwie, i gondolowa, którą można się dostać na wzgórze z twierdzą Narikala i pomnikiem Kartlis Deda – Matki Gruzji. Z obydwu rozciągają się piękne widoki na miasto, chociaż Mtatsminda jest wyższa. Historia twierdzy Narikala sięga IV w., kiedy powstało samo Tbilisi, i podobnie jak cały region była własnością perską, arabską, turecką i wreszcie

Here, Georgians sit in restaurants, party and sing until early morning (then sleep until noon), go to the local sulphur baths, and buy and sell antiques at the Dry Bridge street market. This traditional setting strangely has an aura of fun, and is known for its constant partying and hipster character. Tbilisi is not a place for introverts – social gathering is as natural as breathing.

THE MOTHER OF GEORGIA

To clear your head after feasting, it is worth looking at the city from above. There are two cable cars that ascend the surrounding mountains. The Mtatsminda Funicular goes to the mountain of the same name, and a gondola will take you up a steep hill on top of which stands the Narikala fortress and the monument to Kartlis Deda - the mother of Georgia. Both have beautiful views of the city, although Mtatsminda is higher. The Narikala Fortress dates back to the 4th century, when Tbilisi itself was founded, and, like the entire region, it has been ruled by the Persians,



1 2

gruzińską. Okolice wielkiej aluminiowej sylwetki pomnika Matki Gruzji to ulubione miejsce spotkań mieszkańców. Pomnik powstał w 1958 r., dla uczczenia 1500-lecia istnienia Tbilisi. Matka Gruzja oczywiście w jednaj z rąk trzyma puchar z winem. Mam wrażenie, że duch wina chodzi tu za mną krok w krok.

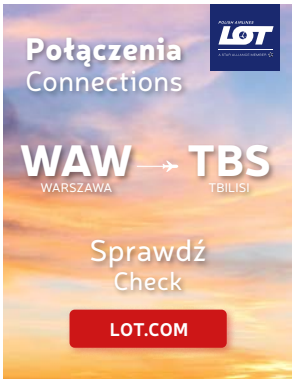
W miejskim Muzeum Narodowym, obok niezwykłego bogactwa złotych ozdób ze starożytnej Kolchidy, która znajdowała się właśnie w dzisiejszej Gruzji, oglądam amforę na wino. Wygląda niemal identycznie jak kwewri produkowane i używane w całym kraju. Ale ma – uwaga – 8 tys. lat! Z niedowierzaniem i podziwem przyglądam się amforze udekorowanej we wzory winorośli. Co za niezwykły kraj!

A czy rzeczywiście słynny gruziński obyczaj toastów jest taką świętością, że nigdy nie wypada odmówić? David tłumaczy mi, że wcale nie. – Pijesz, ile chcesz, co chcesz, i mówisz, kiedy chcesz – kwituje. Ale ja wcale nie mam ochoty się wymigać. Gruziński toast wydaje mi się wspaniałym obyczajem, czymś w rodzaju wspólnej rozmowy jednocześnie ze wszystkimi gośćmi przy stole, a także doskonałą okazją do refleksji i próby ujęcia tego, co chcę przekazać, w kilku ładnych i zgrabnych zdaniach. A zatem – *gaumardżos!* – na zdrowie! ■

Arabs, Turks, Russians, and finally the Georgians. The area around the large aluminium silhouette of the Mother of Georgia monument is a favourite meeting place. The monument was created in 1958 to celebrate the 1,500th anniversary of Tbilisi. The Mother of Georgia, of course, holds a cup of wine. I have the impression that the spirit of wine follows my every step. In the city's National Museum, next to the extraordinary wealth of gold decorations from ancient Colchis, which was located in today's Georgia, I see a wine amphora. It looks almost identical to the qvevri produced and used throughout the country today, but it's 8,000 years old. It is decorated with vine patterns and cannot help but elicit disbelief and admiration. What an extraordinary country. And is the famous Georgian custom of making toasts really so sacred that it should never be refused? David explains to me that it's not. "You drink as much as you want, whatever you want, and speak whenever you want", he says. But I don't feel like shirking at all. The Georgian toast seems to me to be a wonderful custom, something like a common conversation with all the guests at the table at the same time, as well as an excellent opportunity to reflect and try to capture what I want to convey in a few nice and neat sentences. So – *gaumarjos!* – cheers! ■

1. Sobór Trójcy Świętej to centrum gruzińskiego Kościoła i jedna z największych prawosławnych świątyń na świecie. The Holy Trinity Cathedral is the center of the Georgian church and one of the largest Orthodox churches in the world.

2. Z winogron Gruzini robią nie tylko wino, także czurczchelę, czyli słodką przekąskę z orzechów i winogronowego soku. Georgians use grapes to make not only wine, but also churchkhela, a sweet snack made of nuts and grape juice.



© SHUTTERSTOCK (5), GETTYIMAGES (2), LOOK PHOTOS

ARE YOU LOOKING FOR THE COOLEST WINTER RETREAT IN TBILISI?

MOXY BY MARRIOTT TBILISI IS A FUN, VIBRANT AND STYLISH HOTEL DESIGNED FOR "ALWAYS-ON GUESTS" WHO ARE TURNED ON BY NEW EXPERIENCES - AND PRICE IS JUST A PLEASANT SURPRISE.

ADDRESS : SAARBRUCKEN SQUARE, TBILISI, GEORGIA
MAIL : MOXY.TBSOX.HOTEL@MOXYHOTELS.COM
NUMBER : +995 32 277 92 77
WEBSITE : MARRIOTT.COM/TBSOX
FACEBOOK : MOXY BY MARRIOTT TBILISI
INSTAGRAM : MOXY TBILISI
TRIPADVISOR : MOXY TBILISI HOTEL

Aya to miejsce dla dorosłych i dzieci. Zaczarowany świat pełen dźwięków, kolorów i faktur.
Aya is a place for adults and children. An enchanted world full of sounds, colors and textures.

Dubaj
DUBAI

W tym mieście, z największą liczbą rekordów na świecie, atrakcji jest bez liku i ciągle otwierają się nowe. Oto najciekawsze z nich.

This city holds the most world records in the world. It has countless attractions and new ones are constantly opening. Here are some of the more interesting ones.

tekst / by **AGNIESZKA FRANUS**

RESTAURACJA FI'LIA
FI'LIA RESTAURANT

Miejsce to (drugi raz docenione Michelin Bib Gourmand) naznaczone jest pasją trzech kobiet: babci, mamy i wnuczki, a jednocześnie jest pierwszą w regionie restauracją obsługiwaną wyłącznie przez panie. Mieści się na 70. piętrze wieżowca SLS, dlatego goście mają stąd oszałamiający widok na Dubaj. Jej nową szefową została 25-letnia Célia Stoecklin, która w kuchni promuje proste składniki i wyrafinowane włoskie smaki.

The place (which has two Michelin Bib Gourmand awards under its belt) is marked by the passion of three women: the grandmother, the mother and the granddaughter. It is also the first restaurant in the region run exclusively by women. It is located on the 70th floor of the SLS skyscraper, so it offers stunning views of Dubai. The new head chef is 25-year-old Célia Stoecklin, who promotes simple ingredients and sophisticated Italian flavours in her kitchen.

W restauracji Fi'lia polecam spróbować obłędnego tiramisu.

I recommend trying the amazing tiramisu at the Fi'lia restaurant.

MUZEUM PRZYSZŁOŚCI
MUSEUM OF THE FUTURE

A tu dowiecie się, jak za 50 lat będzie wyglądał świat. Futurystyczną bryłę muzeum (MOFT) pokrywają 1024 panele z arabską kaligrafią, co wyróżnia ją na tle innych spektakularnych obiektów wzniesionych wzdłuż autostrady Sheikh Zayed Road. Budynek ma kształt pierścienia, symbolu ludzkości; zielona podstawa – ziemi; a pustka – nieznanej przyszłości. *National Geographic* uznał MOFT za jedno z 14. najpiękniejszych muzeów na świecie.

Here you will find out what the world will look like in 50 years. The futuristic shape of the museum (MOFT) is covered with 1,024 panels with Arabic calligraphy. This sets it apart from the other spectacular structures along the Sheikh Zayed Road highway. The building has the shape of a torus - a ring that is meant to symbolise humanity, its green base symbolises the earth, and the space in the centre the unknown future. MOFT was recognized by *National Geographic* as one of the 14th most beautiful museums in the world.

ATLANTIS THE ROYAL

Najbardziej gorący adres w Dubaju. Poza designerskim wystrojem jest tu aż 17 restauracji. Wśród nich Dinner Hestona Blumenthala (z gwiazdką Michelin), która oferuje gościom kuchnię brytyjską w nowej odsłonie. Inną atrakcją hotelu jest Cloud 22 – basen na tarasie 22. piętra typu infinity (na zdjęciu). Rozkoszując się luksusem, goście mają widok na Zatokę Perską oraz palmę Jumeirah, gdzie mieści się obiekt.
The hottest address in Dubai. In addition to the designer interior, there are as many as 17 restaurants. Among their chefs are such celebrities as Gastón Acurio, Costas Spiliadis or José Andres. One of the biggest attractions of the facility is Cloud 22 - an infinity swimming pool on the 22nd floor terrace (in the photo). While enjoying all the luxury, you can look out over the Persian Gulf and Palm Jumeirah, where the hotel is located.

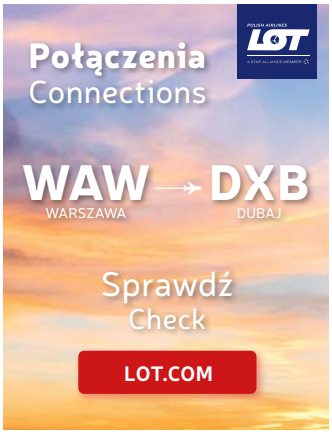
Wystrzał adrenaliny gwarantuje Sky Walk, czyli spacer na wysokości 220 m n.p.m., pomiędzy wieżami Address Sky View.
An adrenaline rush is guaranteed by Sky Walk, an 85 m long and 30 m wide walking bridge between the Address Sky View towers.

AYA UNIVERSE

Przygotujcie się na doświadczenie niczym z *Avatara* i *Gwiezdnych wojen*. Po tym multimedialnym Uniwersum, zbudowanym na terenie Wafi City Mall, oprowadzają nas ubrani w długie szaty „kapłani". Wspólnie odkrywamy kolejne tematyczne komnaty, których jest tu 12. To podróż pełna kolorów, multimedialnych obrazów i dźwięków, falujących sztucznych łąk. Możemy się tu schłodzić w wodospadzie lub polecieć w kosmos. I zrobić mnóstwo zdjęć, bo to wyjątkowo instagramowa atrakcja.
Get ready for an experience like something out of *Avatar* and *Star Wars* movies. Masters dressed in long robes show us around this multimedia Universe built in the Wafi City Mall. Together we will discover 12 thematic chambers. This is a journey full of psychedelic colours, multimedia images and sounds, and waving artificial meadows. Here we can cool off in a waterfall or fly into space. And take lots of photos, because it's an extremely Instagrammable attraction.

HATTA I SONARA CAMP
HATTA AND SONARA CAMP

Hatta znajduje się przy granicy z Omanem. Można tu pojeździć konno w gaju palmowym, popływać kajakiem i zobaczyć, jak żyli Dubajczycy jeszcze 60 lat temu. A wynajmując przyczepę kempingową, spędzić tu noc, oglądając gwiazdy. Równie romantyczną alternatywę gwarantuje Sonara Camp (w Rezerwacie Przyrody Pustyni Dubajskiej), gdzie przy dźwiękach arabskiej muzyki i w świetle zachodzącego słońca zjemy wykwintną kolację na pustyni.
A two-hour drive from Dubai, on the border with Oman. Here you can ride horses in a palm grove, go kayaking and see how Dubaians lived 60 years ago. And you can rent a caravan and spend the night watching the stars. An equally romantic alternative is provided by Sonara Camp (in Dubai Desert Nature Reserve), where you can dine in fine style in the desert, while being regaled with Arabic music, in the light of the setting sun.



© SHUTTERSTOCK (3), GETTYIMAGES, M.P.

VIMED Health & Beauty Innovative Medical Longevity Clinic

Est. 1997, Warsaw | Rok zał. 1997
Warszawa, Mokotów, ul Czerniowiecka 9
phone | tel: +48 600 830 875
vimedmlc.com | vimed.pl

Dla prawdziwego zdrowia

Spersonalizowana Terapia Fenotypowa®

Wszyscy chcemy żyć dłużej, ale nikt nie chce starzeć się przedwcześnie!

Medycyna regeneracyjna na nowo zdefiniowana. Gdzie nauka spotyka się z pięknem, zdrowym życiem i długowiecznością.

Spersonalizowane odżywianie to sprawdzona droga do prawdziwego zdrowia i urody!

99% skuteczności
dzięki najlepszym narzędziom diagnostycznym:

- Test Niepożądanych Reakcji na składniki pożywienia FARTEST 200
- Genomika funkcjonalna - testy genetyczne i analiza

Synergia z unikalnymi zabiegami

Pierwsza w Polsce i jedna z najlepszych na świecie klinik długowieczności znajduje się w Warszawie!

25 lat doświadczenia

50 000 zadowolonych pacjentów

Zabezpiecz się!

Po raz pierwszy w historii terapia realnie wydłużająca życie jest dostępna niemal dla każdego.

Nie trać więcej czasu i pieniędzy!

MAKE LIFE LONGER Julia Trawińska & VIMED MLC

For true Health

Personalized Phenotype Therapy®

We all want to live longer, but no one wants to age prematurely!

Regenerative Medicine Redefined. Where science meets beauty, healthy life and longevity.

Personalized nutrition – the way to the true health & beauty

99% success rate
due to the best diagnostic tools:

- Food Adverse Reaction Test - FARTEST 200
- Functional Genomics - Genetic Tests & Analysis

Synergy with unique procedures

The first in Poland and one of the best longevity clinics in the world is located in Warsaw!

25 Years of experience

50 000 satisfied patients

Protect Yourself!

First Time in the world, therapy, really extending the lifespan, is available for almost everybody.

Do not waste your Time and Money!

W 2004 r. karnawał w Rio de Janeiro został wpisany do *Księgi rekordów Guinnessa* jako największy na świecie. Co roku jego ważnym elementem jest parada szkół samby. Karnawał potrwa do 13 lutego.

In 2004, carnival in Rio de Janeiro was entered into the Guinness Book of Records as the largest carnival in the world. Every year, its important element is the samba school parade. The carnival will last until February 13.

Czas karnawału

CARNIVAL TIME

Maski, krzykliwe stroje, dumne parady, śpiewy i tańce do białego rana. W pierwszych miesiącach roku świat się bawi. Dołączycie?

Masks, flashy costumes, proud parades, singing and dancing until dawn. The beginning of the new year is when the whole world has fun. Will you join us?

Powyżej: Historia karnawału w Wenecji sięga XI w., a tradycyjnie rozpoczyna się w Dniu św. Szczepana, czyli 26 grudnia.
Above: The history of the carnival in Venice dates back to the 11th century, and traditionally begins on St Stephen's Day, i.e. December 26.

Po lewej: Karnawał w Oruro (Boliwia) jest wpisany na listę UNESCO. Co roku bierze w nim udział blisko 30 tys. tancerzy. Organizowany tu od XVIII w. jest świadectwem wielokulturowości kraju.
Left: The Carnival of Oruro (Bolivia) is inscribed on the UNESCO Intangible Cultural Heritage List. Nearly 30,000 dancers take part in it every year. Organized since the 18th century, it is a testimony to the multiculturalism of the country.

Huczne imprezy w belgijskim Binche odbywają się przez trzy ostatnie dni karnawału. Zaś ostatniego dnia na ulice wychodzą Gilles, czyli mężczyźni w kostiumach nawiązujących do historii Inków (na zdj.).
Large parties in Binche, Belgium, take place on the last three days of carnival. And on the last day, Gilles, i.e. men in costumes which relate to the history of the Incas (in the photo) take to the streets.

Razlog, Bułgaria. Festiwal karnawałowy Kukeri Starchevata. Kukerzy swoimi tradycyjnymi strojami odstraszają złe duchy.
Razlog, Bulgaria. The Kukeri Starchevata Carnival Festival. Kukeri are meant to scare away evil spirits with their traditional costumes.

Po prawej: Podczas karnawału w portugalskiej wiosce Podence na ulice wychodzą caretos, czyli tancerze ubrani w kostiumy pokryte wełnianymi frędzlami. Stroje nawiązują do pradawnych obrzędów płodności.
Right: During carnival in the Portuguese village of Podence, caretos, i.e. clothed dancers, take to the streets. Their costumes are covered with woolen fringes. They refer to ancient fertility rites.

Poniżej: Dla Holendrów karnawał to m.in. rytuał wesołego przejścia z ciemności do światła. Dlatego na ulicach miast (m.in. Bredy, na zdj.) odbywają się parady zabawnych stworów.
For the Dutch, carnival means, among other things, a rite of happy passage from darkness to light. Parades of funny creatures take place on the streets of cities (such as the one in Breda, in the photo below).

Co roku podczas karnawału w Santa Cruz na Teneryfie wybierana jest królowa imprezy. Kto nią zostanie tym razem?
Every year during the Santa Cruz carnival in Tenerife, the queen of the carnival is chosen. Who will it be this time?

© SHUTTERSTOCK (6), LOOK PHOTOS (2)

ODLEĆ NA ZIMĘ!

ITAKA

NOWOŚCI: BRAZYLIA | SRI LANKA | KENIA

ZANZIBAR | MALEDIWY | DOMINIKANA
MADAGASKAR | TAJLANDIA | OMAN
WYSPY ZIELONEGO PRZYLĄDKA

ITAKA | POLSKA

PARTNER

WWW.ITAKA.PL

Zdobione, masywne drzwi do gmachu Uniwersytetu Wrocławskiego.
Decorative, massive door to the building of the University of Wrocław.

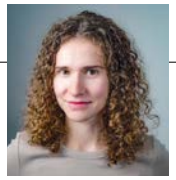
Spacer po Wrocławiu

A WALK AROUND WROCLAW

Godzina lotu z Warszawy i znów jestem w mieście, w którym spędziłam studenckie lata. Zimowy wiatr szczypie w policzki, ulice przecinają niebieskie tramwaje, a ja znajduję wciąż nowe zachwycające miejsca.

An hour's flight from Warsaw and I'm back in the city where I spent my student years. Winter wind stings my cheeks, blue trams crisscross the streets, and I keep finding amazing new places.

Jestem w samym sercu Starego Miasta, na wrocławskim rynku. Omijam jednak jego główne trakty, bo lubię sprawdzać, co słychać w bocznych uliczkach. Są spokojniejsze, ale pełno w nich inspirujących zakamarków. Na takiej Kotlarskiej można się natknąć na symboliczny portret poety Tadeusza Różewicza. Symboliczny, bo namalowany w zamurowanym oknie kamienicy nad księgarnią, z której często korzystają studenci pobliskich wydziałów Uniwersytetu Wrocławskiego. Z kolei z placu Nankiera polecam zboczyć do Hali Targowej wzniesionej na początku XX w. Budynek z czerwonej cegły zdobi kilka płaskorzeźb – postać przekupki, herb Wrocławia czy renesansowa XVI-wieczna tarcza herbowa. Na tutejszych straganach można kupić pieczywo, owoce i warzywa, ryby, kwiaty, ale i skorzystać z drobnych usług czy napić się kawy. Warto też zajść do pobliskiego Barokowego Ogrodu w cichym dziedzińcu Ossolineum, a obok, w Piecu na Szewskiej, serwują najlepszą w mieście pizzę neapolitańską. Ja tymczasem dochodzę do pięknego gmachu głównego Uniwersytetu Wrocławskiego. Parę lat temu, jeszcze jako studentka, widywałam go codziennie. Dziś słynny Szermierz strzegący ogromnych zdobionych, niebiesko-złotych drzwi budzi we mnie sentyment. W barokowym budynku



tekst / by

Paulina Soboniak

1. Nie wiecie, gdzie zajść na kawę we Wrocławiu? Podpowiadamy: WuWA café.
You don't know where to get coffee in Wrocław? Here's a tip: Info WuWA café.

2. Kolorowe podwórka i murale przy ul. Roosevelta to jedna z nietypowych atrakcji Wrocławia.
Colorful courtyards and murals in Roosevelta St. is one of Wrocław's unusual attractions.

ENG I am in the heart of the Old Town, on the Wroclaw market square. However, I like to check what's going on in the side streets. They are quieter, but full of inspiring nooks and crannies. In Kotlarska St. you can come across a symbolic portrait of the poet Tadeusz Różewicz. Symbolic because it was painted in a bricked-up window of a tenement house above a bookstore often visited by students of the nearby University of Wroclaw. Fom Nankiera Square, I recommend going to the 20th c. Market Hall. The red brick building is decorated with several bas-reliefs – the figure of a merchant, the coat of arms of Wroclaw and a 16th-century Renaissance coat of arms. At the local stalls you can buy bread, fruit and vegetables, fish, and flowers. It is also worth visiting the nearby Baroque Garden in the quiet courtyard of the Ossolineum, next to which Piec na Szewskiej serves the best Neapolitan pizza in the city. Meanwhile, I reach the beautiful main building of the University of Wroclaw. A few years ago, when I was still a student, I looked at it every day. Today, the famous Swordsman guarding the huge ornate blue and gold doors evokes sentiment in me. In the baroque building, apart from the usable spaces, there is the University Museum, i.e. Aula Leopoldina, the Oratorium Marianum, the Mathematical Tower with an observation deck (with a panorama of the Market Square and the Oder River), and exhibition rooms where you can see collections devoted to the history of the university. You

Nadodrze dzięki programowi rewitalizacji kamienic odżywa.

Thanks to the tenement house revitalization program, Nadodrze is coming back to life.

1

2

3

4

5

poza przestrzeniami użytkowymi znajduje się Muzeum Uniwersytetu, czyli Aula Leopoldina, Oratorium Marianum, Wieża Matematyczna z tarasem widokowym (z panoramą na Rynek i Odrę) oraz sale ekspozycyjne, w których można oglądać zbiory poświęcone dziejom uczelni. Zwiedzanie możliwe jest codziennie poza środami. Przy planowaniu wizyty należy pamiętać, że oratorium i aula pełnią też funkcje akademickie – tu odbyła się inauguracja mojego pierwszego roku akademickiego. W 2022 r. aula została ponownie otwarta dla zwiedzających, po zakończonych pracach konserwatorskich wspaniałych malowideł, polichromii, fresków i sztukaterii. Wychodzę z gmachu wprost na most Uniwersytecki – po zmroku widać z niego zachwycające iluminacje na budynku uczelni, a za nim zaczyna się Nadodrze.

ARTYSTYCZNE NADODRZE

Wrocław zmienia się i ewoluuje jak każde miasto. Obserwuję to, spacerując uliczkami historycznego Przedmieścia Odrzańskiego, dziś Nadodrza. Kiedyś rejon zmagał się z problemem starzejącej się zabudowy, a dziś dzięki m.in. Programowi Rewitalizacji Wrocławskich Kamienic miejsce odżywa. Przyciąga artystów, ciekawe projekty rzemieślnicze i kulinarne. Aż roi się tu

3. W Hali Stulecia wpisanej na listę UNESCO odbywają się najważniejsze imprezy w mieście.
The most important events in the city take place in the Centennial Hall, a UNESCO World Heritage Site.

4. Wróżby, czary, stragany z jedzeniem – co roku na przełomie maja i czerwca Wrocław żyje jarmarkiem świętojańskim.
Fortune telling, spells, food stalls – every year, at the turn of May and June, Wrocław comes to live with the St John's Fair.

5. Wzniesiona na początku XX w. Hala Targowa.
Market Hall built at the beginning of the 20th century.

can visit the place every day, except Wednesdays. When planning a visit, please remember that the oratory and the hall also have academic functions – the inauguration of my first academic year took place here. In 2022, the hall was reopened to visitors, after the conservation works on the wonderful paintings, polychromes, frescoes and stuccowork had been completed. I leave the building heading straight to the University Bridge - after dark, from there you can see stunning illuminations on the university building, and behind it Nadodrze begins.

ARTISTIC NADODRZE

Wrocław has been changing and evolving – just like any other city. I observe this as I walk along the streets of the historic Przedmieście Odrzańskie (now Nadodrze). Not so long ago, this area was falling into dilapidation, but is now being brought back to life, thanks to initiatives such as the Rewitalizacji Wroclawskich Kamienic [Wroclaw Tenement Revitalisation – ed.] program. The district attracts artists as well as some interesting craft and culinary events. It is full of vintage shops, artistic boutiques, niche art galleries, workshops, design stores, and cultural institutions. One of the attractions are the "colourful courtyards" at Roosevelta Street. The 250m “Niemural” is a combination of ceramics, painting and sculpture.

W parkowym stawie pływają żyjące nawet do 70 lat karpie koi.
Koi carps, which can live up to 70 years, swim in the park pond.

od sklepów vintage, nietuzinkowych butików, niszowych galerii sztuki, pracowni warsztatowych, sklepów z designem i instytucji kultury. Atrakcją są też tzw. kolorowe podwórka przy ul. Roosevelta. Ja lubię jedno z nich, w którym stworzono długi na 250 m *Niemural* (połączenie ceramiki, malarstwa oraz rzeźby), który jest wynikiem kooperacji mieszkańców z Akademią Sztuk Pięknych. Ściany zdobią rośliny, zwierzęta, kosmiczne i bajkowe postaci oraz portrety wrocławian. Również tutejsze klatki schodowe przechodzą niecodzienne renowacje – w kamienicy przy Dubois w oknach wiszą białe i czarne rowery, a przy Kilińskiego ściany zdobią secesyjne turkusowe kafle z początku XX w.
Zatrzymuję się w niewielkiej i przytulnej Café Rozrusznik. Pełno tu roślin, wygodnych foteli i mebli vintage, a ściany zdobią obrazy lokalnych artystów. Podają kawę speciality, ciasta, a muzyka płynie z płyt winylowych. Można tu przyjść na kawę z pupilem. Właścicielka w 2022 r. otrzymała tytuł Wrocławianki Roku w kategorii Działalność small biznes – za zaangażowanie w inicjatywy kulturalne, społeczne i ekologiczne.

SZTUKA I NATURA

Następnego dnia przenoszę się na wschód Wrocławia i zaczynam od wizyty w Pawilonie Czterech Kopuł – jednym z oddziałów wrocławskiego

Park Szczytnicki to świetne miejsce na długi spacer m.in. po ogrodzie japońskim (otwartym od kwietnia do października).
Szczytnicki Park is a great place for a long walk, among other places, around the Japanese garden (open from April to October).

It was created by the residents in conjunction with the Academy of Fine Arts. The walls are decorated with plants, animals, cosmic and fairy-tale characters – and portraits of residents. Some of the staircases are also undergoing fabulous renovations here - the tenement house in Dubois St. has black and white bicycles hanging in the windows, and in Kilińskiego St., the walls are decorated with Art Nouveau turquoise tiles from the early 20th century.
I stop at the small and cozy Café Rozrusznik. It is full of plants, comfortable armchairs and vintage furniture, and paintings by local artists. The cafe serves specialty coffee, cakes, and plays music from vinyl records. Rozrusznik is also pet-friendly. In 2022, the owner received the title of Wrocław Woman of the Year in the small business category - for her involvement in cultural, social and ecological initiatives.

ART AND NATURE

The next day, I head to the eastern part of the city and start with a visit to the Four Domes Pavilion - one of the branches of the Wrocław National Museum. The building and the adjacent Centennial Hall have been UNESCO World Heritage Sites since 2006. Polish contemporary art is exhibited here. The pavilion has an interesting history. Construction was completed in 1913, and from then on it served as an exhibition venue. From 1951 to 1953, one of the domes housed a planetarium. After that, the pavilion

Fall in love with Riga this Winter!

Riga's charm unfolds slowly during winter, creating a captivating holiday destination. Gloomy days are brightened by enchanting moments like strolls through snow-covered parks adorned with the Christmas light trails that have earned a spot among Europe's most spectacular, making Riga the perfect destination to rouse your holiday spirit.

Christmas light trails

Step into a world of the warmest Latvian folk tales as you wander Riga's parks adorned with Christmas Lights Trail illuminating the city.
With more than 9000 metres and 700 light objects, this light trail is the largest in the Baltics. Every installation in the trail centres around a captivating local folk tale that holds a special place in the hearts of Latvians. The Light Trail begins with the most significant artwork - the Moon and trees embroidered with sparkling stars; throughout the trail unveil beloved symbols such as the Golden Horse, the "Hill Trail of the Daughter of the North", characters from "The Old Man's Mitten" and more.

Let the sparkling lights warm your heart and create unforgettable memories - Riga is your picture-perfect destination for winter wonder and Instagram-worthy moments!

LOCATION: various parks in Riga
DATES: December 10th - February 5th

RIGA

liveriga.com

1

2

Muzeum Narodowego. Od 2006 r. budynek razem z sąsiadującą Halą Stulecia znajduje się na liście UNESCO. Na ponad 6 tys. m² znajduje się ekspozycja polskiej sztuki współczesnej. Pawilon ma ciekawą historię. Budowę ukończono w 1913 r. i od tej pory pełnił funkcje wystawiennicze. Od 1951 r. przez dwa lata w jednej z kopuł znajdowało się planetarium, natomiast od roku 1953 pawilon został siedzibą Wytwórni Filmów Fabularnych – powstał tu m.in. kultowy *Rękopis znaleziony w Saragossie* Wojciecha Hasa. Po upadku wytwórni budynek niszczał, a w 2009 r. przejęło go Muzeum Narodowe – można tu zobaczyć rzeźby Magdaleny Abakanowicz i Aliny Szapocznikow, ascetyczne obrazy Stanisława Fijałkowskiego, prace Jerzego Nowosielskiego, Stanisława Ignacego Witkiewicza czy Władysława Strzemińskiego.

Fani modernistycznej architektury powinni też zajrzeć na osiedle WUWA (Wohnung und Werkraum, czyli „mieszkanie i miejsce pracy") powstałe w 1929 r. i zaprojektowane według pięciu zasad architektury nowoczesnej Le Corbusiera. Jednymi z ciekawszych obiektów są „Dom dla osób samotnych i małżeństw bezdzietnych" (dziś hotel) i odbudowane dawne przedszkole. Wiele budynków to obecnie prywatne domy mieszkalne. Zaopatruję się w herbatę z WUWA café i ruszam jeszcze na spacer po skąpanym w białym puchu parku Szczytnickim utrzymanym w stylu angielskim. Rośnie tu ok. 200 gatunków drzew, krzewów i kwiatów. I co ciekawe, w parkowym stawie (w otwartym latem ogrodzie japońskim) pływają żyjące nawet do 70 lat karpie koi – symbol szczęścia, odwagi i długowieczności. Moja zimowa wyprawa do Wrocławia jest kompletna. ■

1. We wrocławskim Muzeum Narodowym można oglądać m.in. rzeźby Magdaleny Abakanowicz.
In the National Museum in Wrocław you can see, among other works of art, sculptures by Magdalena Abakanowicz.

2. Galeria neonów w podwórku przy ulicy Ruskiej 46 to zjawiskowe miejsce na mapie Wrocławia. O zmroku rozjaśnia je ponad 30 świecących szyldów.
The neon gallery in the backyard at 46 Ruska St. is a phenomenal place on the map of Wroclaw. At dusk, it is illuminated by over 30 glowing signs.

became the head office of the Feature Film Studio. This is where the iconic *Manuscript Found in Saragossa* by Wojciech Has was made. The building fell into disrepair after the studio went out of business, but was taken over by the National Museum in 2009 - now it's home to sculptures by Magdalena Abakanowicz and Alina Szapocznikow, paintings by Stanisław Fijałkowski, or works by Jerzy Nowosielski and Stanisław Ignacy Witkiewicz.

If you like modernist architecture, then the WUWA housing estate ("Wohnung und Werkraum", i.e. "living and working") is well worth a visit. The estate was built in 1929 and designed according to Le Corbusier's five principles of modern architecture. Some of the most interesting facilities are the "Dormitory for single people and childless couples" (today a hotel) and the rebuilt former kindergarten (today the seat of the Lower Silesian Chamber of Architects). Many buildings are now private residential houses. I buy a cup of tea from the WUWA café and go for a leisurely stroll around the English style Szczytnicki Park, bathed in white powder. There are about 200 species of trees, shrubs and flowers here, and in the pond (in the Japanese garden open in summer) - Koi carp that live up to 70 years – a symbol of happiness, courage and longevity. My winter trip to Wrocław is complete. ■

© ADOBE STOCK, ARKADIUSZ PODSTAWKA/MUZEUM NARODOWE WE WROCŁAWIU, DAWID ZAWILA/UNSPLASH, SHUTTERSTOCK (2), GETTYIMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE, M.P.

ŚWIĘTUJEMY 9 LAT POMOCY FRANKOWICZOM!

ŻBK | Departament Mediacji i Ugód

Więcej o sprawiedliwych ugodach na: zyciebezkredytu.pl

impact'24

GEOPOLITICS

Sanna Marin

MENTAL HEALTH

Esther Perel

CULTURE

Jesse Eisenberg

PRODUCTIVITY

Chris Bailey

GEOPOLITICS

Peter Zeihan

FINANCE

Mark Barnett

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Kenneth Cukier

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Kate Kallot

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Verity Harding

GEOPOLITICS

Valerie Jarrett

GEOPOLITICS

Ivan Krastev

INVESTMENTS

Sebastian Kulczyk

EVENTEX AWARD GOLD 2023 WINNER

THOUGHT LEADERSHIP EVENT

THE PLACE TO BE

15-16 MAY 2024

POLAND / POZNAŃ

WWW.IMPACTCEE.COM

CHRIS BAILEY

Speaker Impact'24

Umysł musi podróżować / The mind must travel

Chris Bailey, ekspert od produktywności radzi by wyłączyć smartfon i poddawać się nudzie. Dzięki niej nasz umysł podróżuje i jesteśmy kreatywni.
Chris Bailey, a productivity expert, says we should turn off our smartphones and surrender to boredom. That way the mind is free to travel and we stay creative.

Podróż samolotem to ten rzadki moment kiedy jesteśmy offline. Możemy go przeklinać, ale Chris Bailey, jeden z najczęściej oglądanych mówców TED uważa, że jest cenny jak złoto. Kilka lat temu zauważył, że przestał się rozwijać a jego życie stało się serią ekranów. Tuż po przebudzeniu scrollował telefon, potem do wieczora siedział przed laptopem, a jego smartfon nie ustawał w powiadomieniach, które odciągały go od pracy. Badania dowodzą, że kiedy pracujemy przy komputerze, a w pobliżu mamy telefon, możemy się skupić na jednej konkretnej rzeczy przez średnio 40 sekund! Wina technologii? - To byłoby zbyt proste wyjaśnienie. Nasz mózg sam poszukuje bodźców i rozproszenia - wyjaśnia Bailey, który 15-16 maja wystąpi w Poznaniu na Impact'24.

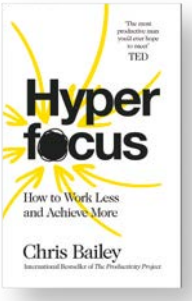
Za znalezienie rozrywki mózg nagradza nas dawką dopaminy, substancji odpowiedzialnej za przyjemność, którą otrzymujemy także np. kiedy się kochamy albo jemy pizzę. A ponieważ jesteśmy permanentnie przestymulowani, mechanizmy dopaminowe nie działają jak należy.

Bailey przeprowadził eksperyment: przez 3 miesiące korzystał z komórki tylko przez pół godziny dziennie. Zauważył, że zwiększyła się jego uwaga, dużo łatwiej się skupiał, miał więcej pomysłów. Eksperyment opisał w książce *Hyperfocus*. Tytuł oznacza najbardziej produktywny tryb naszego umysłu, taki gdy jedno zadanie wypełnia całą uwagę. A co się dzieje kiedy celowo nie skupiamy się na niczym, nudzimy się? Naukowcy twierdzą, że wówczas nasz umysł podróżuje, a kiedy to robi, aż 48 proc. czasu zajmuje się przyszłością. Bailey przyznaje, że najlepsze pomysły przychodzą mu do głowy, kiedy robi na drutach i nie myśli o niczym. Może się to wydarzyć także podczas kąpieli, spaceru lub ... siedzenia w samolocie i patrzenia na chmury. Isaak Newton leżał pod drzewem, gdy spadło mu na głowę jabłko i wypowiedział kultowe „Eureka!". Przypadek?

One of the rare moments when we're offline? It's when we're up in the air. This lack of connectivity might bring to mind a few curse words but Chris Bailey, one of the most watched TED Talks speakers, believes that it is more precious than gold. A few years ago he noticed that he was stuck, he had stopped making personal and professional progress. Right after waking up he would scroll his phone and then work in front of his laptop until the evening, all the while being distracted by the endless notifications on his smartphone. Studies have shown that if we have a phone nearby while working in front of a computer the average time that we can focus on something is just 40 seconds! Is that technology's fault? That explanation is too simple to be true. Our brain looks for stimuli and distractions on its own, explains Bailey, a confirmed speaker at Impact'24 on May 15-16 in Poznań.

When we find a way to entertain ourselves the brain rewards us with a dose of dopamine, the substance responsible for pleasure, the level of which also increases i.e. when we make love or eat pizza. But we are permanently overstimulated and the mechanisms that trigger dopamine release don't work the way they should.

Bailey conducted an experiment: he used his cell phone only 30 minutes per day for three months. He noticed that, as a result, his attention level increased, it became easier for him to focus and he had more ideas. This experiment is described in his book titled: *Hyperfocus*. The term "hyperfocus" refers to our mind's most productive mode. In it we concentrate entirely on performing a single task - give it all our attention. What happens, on the other hand, when we deliberately don't focus on anything, when we're bored? Researchers say that this is when our mind travels and when that happens we spend as much as 48% of the time thinking about the future. Bailey himself admits that he gets his best ideas when knitting and thinking about...nothing. The same thing can happen when taking a bath, going for a walk or sitting on an airplane and staring out the window at the clouds. Isaac Newton was lying under a tree when an apple fell on his head and he uttered that famous word: "Eureka!". Coincidence?



Chris'a Bailey'a będzie można zobaczyć i wysłuchać na żywo. Odwiedzi Polskę już tej wiosny. / See Chris Bailey live and listen to what he has to say. He will visit Poland this spring.

OKO
NAJSZYBSZY KOMPUTER ŚWIATA
THE EYE
THE FASTEST COMPUTER IN THE WORLD

Dokonuje cudów, przywraca wzrok pacjentom, przeszczepiając na co dzień dziesiątki rogówek, jest też pionierem wykorzystania ultradźwięków w terapii jaskry. Prof. Edward Wylęgała.
Prof. Edward Wylęgała can work wonders. He restores vision by transplanting dozens of corneas every day, and is a pioneer in using ultrasound technology in glaucoma therapy.

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK**

PL

Bułhakow powiedział, że „język może ukryć prawdę, oczy nigdy". Jest Pan okulistą z wieloletnim stażem, na co dzień zagląda ludziom głęboko w oczy. Jaka jest ta prawda o naszym wzroku, w jakiej jest dziś kondycji?

Dobrze, że zaczęła pani od mojego długiego stażu – otóż kiedy zaczynałem się zajmować okulistyką, 35 lat temu, mogliśmy diagnozować i leczyć 60 proc. chorób. W ostatnich 10 latach postęp technologiczny tak przyspieszył, że dziś jesteśmy w stanie zdiagnozować i wyleczyć 90 proc. przypadków. Dlatego kondycja naszego wzroku jest całkiem dobra, bo jeśli coś się z nią dzieje, potrafimy reagować.

Zatem gdyby Stevie Wonder, który urodził się jako wcześniak, przyszedł na świat dziś, miałby szansę na widzenie?

Oczywiście! Leczenie retinopatii wcześniaczej, czyli powikłań naczyniowych w niedojrzałej siatkówce, w Polsce jest całkowicie rozwiązane dzięki Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy. Został przez nią zakupiony odpowiedni sprzęt, czyli wzierniki i lasery, którymi diagnozujemy i leczymy. A my, okuliści, musieliśmy nauczyć się ten sprzęt obsługiwać. Wracając do Wondera, kilkanaście lat temu miał wszczepioną sztuczną siatkówkę, czyli mówiąc w uproszczeniu, matrycę światłoczułą o średnicy 3 mm przymocowaną wewnątrz oka, blisko nerwu wzrokowego. Chip jest wrażliwy na światło i zdolny do odbierania obrazów z zewnątrz i przekazywania ich do mózgu. Efekty tej metody wciąż nie są jednak spektakularne, bo pacjenci rozróżniają wprawdzie obiekty, np. widelec czy talerz na stole, ale nie potrafią czytać. Elon Musk inwestuje w badania, które pomogą łączyć mózg z komputerem, i tu też okulistyka widzi dla siebie wielkie szanse.

À propos nowych szans Szpital Kolejowy w Katowicach w 2023 r. przeprowadził rekordową liczbę ponad 200 przeszczepów rogówek. A Pan stoi na czele tego zespołu…

Nieliczne ośrodki w Polsce przekraczają sto przeszczepów rocznie, u nas robi się ich znacznie więcej. To sedno transplantologii okulistycznej – dziś możemy przeszczepić rogówkę w pełnej grubości, warstwowo i – uwaga – możemy też przeszczepić wyhodowaną warstwę komórek macierzystych z komórkami nabłonkowymi. Ostatnio operowałem pacjenta, który przyjechał do nas z Wielkopolski. Od ponad 20 lat chorował na zapalenie błony naczyniowej obu oczu. Uszkodzoną jedną rogówkę udało się wymienić w ubiegłym roku, a teraz odbył się pełny przeszczep drugiej. Już po pierwszym przeszczepie pacjent mógł wrócić do pracy. I to jest przełom.

90%

Tyle chorób oczu możemy dziś diagnozować i leczyć. This is how many eye diseases we can diagnose and treat today.

23

Tyle godzin trwał pierwszy na świecie przeszczep twarzy. Operację przeprowadzało jednocześnie sześć zespołów specjalistów. This is how many hours the world's first face transplant took. The operation was performed simultaneously by 6 teams of specialists.

12

Tyle razy na minutę powinniśmy mrugać, by naturalnie nawilżyć oczy. This is how many times per minute we should blink to naturally moisturize our eyes.

ENG

Bulgakov once said that "the tongue can conceal the truth, but the eyes never." You're an ophthalmologist with many years of experience, and you look deep into people's eyes every day. What is the truth about our eyesight and its present condition?

I'm glad you opened with my longstanding experience. When I started out in ophthalmology 35 years ago, we could diagnose and treat approximately 60 percent of diseases. Technological progress has accelerated so much over the last 10 years or so that we can now diagnose and cure 90 percent. So, the condition of our eyesight is quite good, because we know what to do when anything goes wrong with it.

So, if Stevie Wonder, who was born prematurely, was born today, he would have a chance of being able to see?

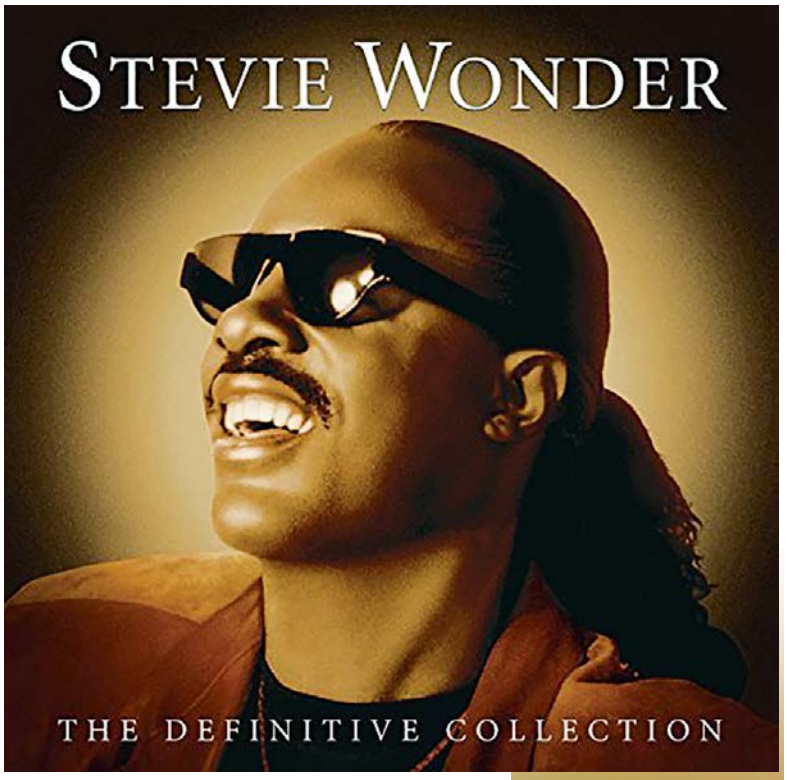
Absolutely. Retinopathy of prematurity, i.e. vascular complications in the immature retina, can now be treated in Poland thanks to the Great Orchestra of Christmas Charity. The Charity purchased the necessary equipment, i.e. speculums and lasers, which are used to diagnose and treat these disorders. And we ophthalmologists had to learn how to use this equipment. Returning to Wonder, a dozen or so years ago, he had an artificial retina implanted, or to put it simply, a 3 mm diameter photosensitive matrix attached inside the eye, close to the optic nerve. The chip is sensitive to light and is able to receive images from the outside and transmit them to the brain. This method still has a lot of room for improvement. Patients can distinguish objects, e.g. a fork or a plate on the table, but they cannot read. Elon Musk is investing in research that will help connect the brain with a computer. This will open up a lot of opportunities for ophthalmology.

Speaking of new opportunities, the District Railway Hospital in Katowice performed more than 200 cornea transplants in 2023. This was a record number and you were the leader of the team.

Few centres in Poland perform more than 100 transplants a year, but we perform a lot more than that. This

„Przełomem w okulistyce była wynaleziona w latach 90. ub. w. optyczna tomografia koherentna.

Optical coherence tomography invented in the 1990s was a breakthrough in ophthalmology.



Podobnie jak przeszczep twarzy w 2022 r.
Tak, to kolejny krok milowy – Eduardo Rodriguez z NYU Langone Health wraz ze 140-osobowym zespołem dokonali przeszczepu twarzy. Zabieg trwał 23 godz. Operację przeprowadzało jednocześnie sześć zespołów specjalistów. 22-letni mieszkaniec New Jersey, który został poparzony w wypadku samochodowym, miał przeszczepione m.in. 21 ścięgien twarzy, czoła, brwi, uszu, nosa, z blokiem oczodołów i kości z gałką oczną. Pacjent nie będzie widział, ale co nas, okulistów, fascynuje, to to, że po pięciu miesiącach od operacji udało się wciąż utrzymać żywą siatkówkę, która jest najszybszym we wszechświecie komputerem. To w niej na sekundę odbywają się miliony operacji, które potrzebują ogromnej energii – dlatego jest najlepiej ukrwioną tkanką w naszym organizmie. Pacjent jeszcze nie mruga, ale rogówka jest przezroczysta, nie ma zaćmy. Czekamy wciąż na rozwój wypadków. To przełom na miarę wynalezienia druku. Już uczę o nim studentów. To moje marzenie, żeby być w takim zespole.

Wróćmy do przełomów. Co w okulistyce umożliwiło ten postęp?
Przede wszystkim wynaleziona w latach 90. ubiegłego wieku optyczna tomografia koherentna, is the essence of ophthalmic transplantology. We can transplant the cornea in full thickness, in layers, and we can also transplant a cultured layer of stem cells with epithelial cells. I recently operated on a patient who had been suffering from uveitis in both eyes for over twenty years. One damaged cornea was replaced in 2022 and the other last year. After the first transplant, the patient could return to work. This was a breakthrough.

Just like a face transplant in 2022.
Yes, this was another milestone. Edward Rodriguez from NYU Langone Health and his 140-person team performed the first face transplant. The procedure took 23 hours. The operation was performed simultaneously by six teams of specialists. A 22-year-old resident of New Jersey who had been burned in a car accident had 21 tendons of the face, forehead, eyebrows, ears, and nose – with the eye socket block, complete with bones and eyeball – transplanted. The patient will not be able to see, but what fascinates us, ophthalmologists, is that five months after the surgery, the retina, which is the fastest computer in the universe, is still alive. It performs millions of operations every second. That's why this tissue has the best blood supply in our body. The patient does not blink yet, but the cornea is transparent and there is no cataract. We are monitoring the patient's progress with great interest. This is a breakthrough comparable to the invention of printing. I'm already teaching my students about it. It's my dream to be in such a team.

Let's get back to breakthroughs. What has made all this progress in ophthalmology possible?
First of all, optical coherence tomography. This is a painless and non-invasive examination method invented in the 1990s, which allows for accurate measurements, primarily of the retina, cornea, optic disc, and other eye structures. Incidentally, the OCT scanner was invented by a Pole, Prof. Maciej Wojtkowski. It not only makes it possible to diagnose many eye diseases, but also to monitor the course of therapy.

Let me refer to another artist - John Milton, the author of *Paradise Lost*, who went blind at the age of about 50. Would a CT scan have given him a chance to see too?
Yes, Milton had an acute glaucoma attack. This disease is now treated using laser techniques. The same applies to macular diseases, i.e. age-related degeneration (AMD), macular edema, or diabetic changes in the retina.

What other civilization diseases can we treat today?
One is the cataract. This is a disease that causes a partial or complete clouding of the lens. Just 40 years ago, we had to remove the lens and patients were forced to wear thick glasses. A few years later,

STEVIE WONDER

Przyszedł na świat jako wcześniak i nie widział od urodzenia. Kilkanaście lat temu miał wszczepioną sztuczną siatkówkę.
He was born prematurely and was blind from birth. Several years ago, he had an artificial retina implanted.

25

Mniej więcej w tym wieku narząd wzroku osiąga dojrzałość. Wtedy można wykonać laserową korektę wzroku.
This is the age at which our visual organs reach maturity. And then you can perform laser vision correction.

czyli bezbolesna i nieinwazyjna metoda badania. Jest oparta na technologii polegającej na skanowaniu przezroczystych tkanek przez fale świetlne. To daje możliwość pomiarów, przede wszystkim siatkówki, rogówki, tarczy nerwu wzrokowego i innych struktur oka. Dzięki tomografowi OCT, opracowanemu zresztą przez Polaka, prof. Macieja Wojtkowskiego, możemy dziś zdiagnozować wiele chorób oczu, ale też monitorować przebieg terapii.

Nawiążę do kolejnego artysty – taki John Milton, autor *Raju utraconego*, który oślepł w wieku ok. 50 lat, dziś – dzięki tomografii – też miałby szansę widzieć?
Tak, Milton miał ostry atak jaskry. Dziś właśnie dzięki technikom laserowym jesteśmy w stanie taką chorobę leczyć. Podobnie jak choroby plamki żółtej, czyli zwyrodnienie związane z wiekiem (AMD), obrzęk plamki czy zmiany cukrzycowe w siatkówce oka.

Jakie są jeszcze choroby cywilizacyjne, z którymi radzimy sobie świetnie?
Jedną z nich jest też zaćma, czyli choroba soczewki polegająca na częściowym lub całkowitym jej zmętnieniu, wskutek czego soczewka traci przezroczystość. Jeszcze 40 lat temu usuwaliśmy soczewki i pacjenci byli zmuszeni nosić grube okulary. Kilka lat później można było wszczepiać sztuczne soczewki, ale trzeba było otworzyć oko na 16 mm, potem szyć. Postęp technologiczny spowodował, że zmieniono metodę na ultradźwiękowe rozdrobnienie zaćmy, co umożliwiło zmniejszenie cięcia do 2,5 mm, i już nie trzeba szyć. Pacjent tego samego dnia wraca do domu, a kolejnego może nawet polecieć samolotem. Wspomniana jaskra z otwartym kątem przesączania, czyli cichy złodziej wzroku, to kolejna choroba, z którą sobie radzimy. Jaskra nie boli, ale powoduje stopniowe zawężanie pola widzenia, co może powodować całkowitą ślepotę. Możemy dziś obniżać ciśnienie wewnątrzgałkowe

„Jeśli musimy długo patrzeć w ekran, róbmy co 20 min przerwy i patrzmy w dal oraz… mrugajmy.

If we have to look at the screen for a long time, take a break every 20 minutes, look into the distance and... blink.

REKLAMA

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

WARSZTATY „Świadomość i intuicja w pracy performera"

Spektakl „GAME"

Wystawa Biennale Kultura Futura 2023

Kultura Futura. Interdyscyplinarne Biennale Sztuki i Techniki Przyszłości jest projektem współfinansowanym z Programu „Kultura", Działanie 2 „Poprawa dostępu do kultury i sztuki" w ramach MF EOG 2014–2021.

Iceland Liechtenstein Norway grants

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ MINISTERSTWO KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO

130 lat Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

KULTURA FUTURA

CARTE BLANCHE THE NORWEGIAN NATIONAL COMPANY OF CONTEMPORARY DANCE

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE

farmakologicznie lub chirurgicznie. Do tego dochodzą jeszcze cukrzycowe zmiany w obrębie narządów wzroku. Je też możemy diagnozować – dzięki tomografii, ale możemy też leczyć, np. laserami. Możemy tutaj też wstrzykiwać różne leki, przeciwciała hamujące rozwój nowych naczyń krwionośnych, implanty, które powoli uwalniają leki wewnątrz oka – to technologie kosmiczne. Większość chorób cywilizacyjnych jest zatem opanowana, chociaż zanik jaskrowy nerwu wzrokowego nadal pozostaje wyzwaniem.

A co z chorobami rzadkimi?
No właśnie, uderzyła pani w czuły punkt. Medycyna na całym świecie wciąż nie potrafi poradzić sobie z genetycznie uwarunkowanymi chorobami siatkówki. Jedną z nich jest np. zespół Stargardta, czyli wrodzone zwyrodnienie centralnej części siatkówki, które może się pojawić już we wczesnym wieku. Polega na tym, że centralna część siatkówki, gdzie znajdują się fotoreceptory, ulega stopniowemu zniszczeniu. Objawy to m.in. obniżenie ostrości wzroku, trudności z rozpoznawaniem szczegółów utrudniające czytanie, problemy z rozpoznawaniem kolorów. Gen, który ją wywołuje, nazywa się ABCA4, ale nie wiemy, jak to odpowiednio leczyć. Na tę chorobę cierpiał – tym razem ja nawiążę do artystów – impresjonista francuski Edgar Degas. Tracił wzrok od 30. roku życia. Dlatego skłonił się ku rzeźbie i malowania pastelami, bo te techniki nie wymagały ostrego wzroku. Malowane przez niego baletnice wyglądają, jakby tańczyły, a on po prostu nie najlepiej widział. Jednym z największych wyzwań współczesnej okulistyki stało się też opracowanie terapii zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem (AMD).

Powiedzieliśmy sporo o chorobach i ich leczeniu, a jak im zapobiegać? W końcu długie godziny spędzamy przed ekranami komputerów i telefonów…
Oczywiste jest, że patrzenie przez wiele godzin w ekran z bliskiej odległości nie jest obojętne dla oczu. Głównie dla dzieci, bo występuje wtedy skurcz akomodacji mięśni wewnętrznych oka. Ten skurcz powoduje to, że układ optyczny dodaje sobie minusów. I skurcz się utrwala, więc i wada się utrwala. Efekt? Widzimy gorzej z daleka – krótkowzroczność występuję dziś niestety masowo. W wieku ok. 25 lat, czyli pełnej dojrzałości, można wykonać laserową korektę wzroku, czyli zniwelować zarówno minusy, jak i plusy oraz astygmatyzm. Zresztą jesteśmy liderami w Europie Wschodniej, jeśli chodzi o chirurgię laserową wad wzroku.

A jak temu zapobiec? Jak dziś dbać o oczy?
Jeśli musimy długo skupieni patrzeć w ekran, róbmy co 20 min przerwy i popatrzmy w dal oraz…

LOT SAMOLOTEM
FLYING

Nie wolno wsiadać do samolotu po zabiegach, podczas których do gałki ocznej jest podawany gaz. Może się on – podczas startu lub lądowania – rozprężyć i spowodować zamknięcie tętnicy środkowej. Możemy wsiąść dopiero, kiedy gaz się całkowicie wchłonie (około miesiąca). Jeżeli cierpimy na choroby niedokrwienne nerwu wzrokowego, należy zapytać lekarza, czy nie trzeba przed startem zażyć leków rozrzedzających krew. Jeśli z kolei pacjent nosi okulary +5, +7, być może warto przed lotem wykonać irydotomię laserową, która usprawni krążenie cieczy wodnistej w oku. Cierpiący zaś na zespół suchego oka powinni często nawilżać oczy. Podczas lotu najlepiej zdjąć soczewki kontaktowe.

You must not board a plane after procedures during which gas is injected into the eyeball. It may expand during take-off or landing and cause the middle artery to occlude. You cannot fly until once the gas has been completely absorbed (approx. 1 month). If you suffer from ischemic diseases of the optic nerve, ask your doctor whether you need to take blood-thinners before you board. If the patient wears +5 or +7 glasses, it may be worth performing laser iridotomy before the flight, which will improve the circulation of aqueous humor in the eye. People suffering from dry eye syndrome should moisturize their eyes frequently. It's also best to remove your contact lenses during the flight.

artificial lenses could be implanted, but we had to make a 16mm incision in the eye and then sew it up again. Technological progress brought ultrasonic cataract fragmentation. This enabled the incision to be reduced to 2.5 mm, and it no longer has to be resewn. The patient returns home the same day and can even fly on the next day. Open-angle glaucoma, the silent thief of vision, is another disease that we deal with. Glaucoma gradually narrows the field of vision, and can eventually cause complete blindness. Today, we can lower intraocular pressure pharmacologically or surgically. In addition, people can experience diabetic changes in the eye. These can be treated with e.g. lasers. It is possible to inject various drugs and antibodies that inhibit the development of new blood vessels, implants that slowly release drugs inside the eye - these are space technologies. Most lifestyle diseases are under control, although glaucomatous optic nerve atrophy still remains a challenge.

What about rare diseases?
You hit a sore spot there. Medicine around the world still cannot cope with genetically determined retinal diseases. For example, Stargardt syndrome, a congenital degeneration of the central part of the retina that can appear at an early age. It gradually destroys the central part of the retina, where the photoreceptors are located. Symptoms include decreased visual acuity, difficulty recognizing details that make reading difficult, and problems recognizing colours. We still don't know how to treat this condition effectively. Now, it's my turn to bring up an artist. The French impressionist painter, Edgar Degas, was afflicted with this disease. His eyesight had been steadily deteriorating since he was 30. He turned to sculpture and pastel painting, because these techniques did not require sharp eyesight. The ballerinas he painted look as if they were dancing, and he simply couldn't see well. One of the greatest challenges in modern ophthalmology is the development of a therapy for age-related macular degeneration (AMD).

Coraltravel

Wybierz podróż w stronę słońca!

Turcja | Grecja | Hiszpania
Egipt | Tunezja | Bułgaria

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

coralove

LATO '24

Coral Travel Group

Aktywność przynosi lepsze ukrwienie narządu wzroku.

Being physically active helps better blood supply to the eyes.

mrugajmy, czyli naturalnie nawilżajmy oczy. Powinniśmy mrugnąć 12 razy na minutę. Kiedy ktoś mrugnie zaledwie pięć razy, może się pojawić zespół suchego oka. Objawami są wrażenie piasku pod powiekami, pieczenie, ciężkość powiek. Wtedy trzeba podawać sztuczne łzy. Ponadto wszelka aktywność przynosi lepsze ukrwienie narządu wzroku. I dieta powinna być bogata w wit. C i E, kwasy tłuszczowe oraz luteinę, którą zawierają żółtka jajek lub zielone warzywa. Nie zapominajmy też o profilaktyce: po 45. roku życia każdy powinien mieć zmierzone ciśnienie wewnątrzgałkowe – prawidłowe mieści się w przedziale od 10 do 21 mmHg. Powinno się też zrobić ocenę przezroczystości układu optycznego, a więc rogówki, soczewki, ciała szklistego, oraz wyglądu nerwu wzrokowego. A jeśli lekarz przepisze nam okulary, to je nośmy.

Z wielką pasją opowiada Pan o swojej pracy…

Kiedy zaczynałem studiować medycynę, chciałem być kardiologiem. Ale na trzecim roku studiów zobaczyłem, jak moi profesorowie wykonują przeszczep rogówki. Zachwyciły mnie te piękne hafty i koronki na oku, które kreślili z niewidocznym szwem. Zacząłem wtedy pobierać lekcje haftu od… mojej babci, która znakomicie heklowała. I tak uczyłem się mikrochirurgii. Narząd wzroku fascynuje mnie do dziś – jest jedynym narządem z powłoki wspólnej eksponowanym na zewnątrz. Nie widzimy wątroby, serca, a oko – owszem. Mało tego, możemy zajrzeć do środka i zobaczyć część mózgu. Ponadto człowiek jest wzrokowcem, 85 proc. ze świata zewnętrznego dociera do nas właśnie za pomocą narządu wzroku. Poza tym są takie momenty, które dodają mi skrzydeł. W ubiegłym roku wraz z zespołem operowaliśmy ukraińskiego paraolimpijczyka w judo Serhija Sydorenko, który po oparzeniu obu oczu od 30 lat widział jedynie ruch i światło. Jego rogówki wyglądały jak białe mleczne szyby. Wykonaliśmy zabieg usunięcia bielma rogówki połączony z usunięciem zaćmionej soczewki i przeszczepem amerykańskiej sztucznej rogówki typu Boston 1. Po operacji pacjent po raz pierwszy zobaczył żonę i dzieci. Czy to nie cud? Dla takich chwil warto ciężko pracować. ■

PROF. **EDWARD WYLĘGAŁA**

Okulista, prorektor Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. W 2018 r. dokonał pierwszego w Polsce przeszczepu uzyskanych w wyniku ekspansji ex vivo autologicznych ludzkich komórek nabłonka rogówki, zawierające komórki macierzyste w ramach badania klinicznego Holoclar. Jest pionierem wykorzystania ultradźwięków w terapii jaskry.

Ophthalmologist, vice-rector of the Medical University of Silesia in Katowice. In 2018, he was the first surgeon in Poland to transplant autologous human corneal epithelial cells containing stem cells obtained via ex vivo expansion as part of the Holoclar clinical trial; a pioneer in the use of ultrasound technology in glaucoma therapy.

We've said a lot about treating diseases. What about preventing them?

Looking at a screen at close range for hours on end is obviously not indifferent to the eyes. It's particularly harmful in case of children, because it causes a spasm of accommodation of the internal eye muscles. This shrinkage adds a few minuses to the optical system. And as the shrinkage becomes permanent, so does the defect. The upshot is shortsightedness. At the age of approximately 25, i.e. at the age of full maturity, laser vision correction can be performed to eliminate both the pluses and minuses, as well as astigmatism. We are the leaders in Eastern Europe when it comes to laser surgery for vision defects.

But how to prevent this?

If we have to look at the screen for a long time, take a break every 20 minutes and look into the distance and... blink, i.e. naturally moisturize your eyes, and prevent dry eye syndrome. Symptoms include a feeling of sand under the eyelids, a burning sensation, and heaviness of the eyelids. Treatment requires artificial tears. Moreover, being physically active helps better blood supply to the eyes. And the diet should be rich in vitamins C and E, fatty acids and lutein. Let's not forget about prophylaxis: everyone who's turned 45 should have their intraocular pressure measured. The transparency of the optical system should also be assessed, i.e. the cornea, lens, the vitreous body, and the appearance of the optic nerve. And if the doctor prescribes glasses, then wear them.

You talk about your work with great passion.

When I started studying medicine, I wanted to be a cardiologist. But in my third year of college, I saw my professors perform a corneal transplant. I was delighted with the beautiful embroidery and lace on the eye, which they created with an invisible seam. Then I started taking embroidery lessons from... my grandmother. And that's how I learned microsurgery. The organ of vision still fascinates me – it is the only organ from the integumentary system exposed to the outside. We don't see the liver or heart, but we do see the eye. Not only that, we can look inside and see part of the brain. Moreover, humans are visual learners. 85% of the outside world reaches our brain through our organ of vision. Besides, there are moments that give me wings. Last year, together with our team, we operated on the Ukrainian Paralympic judo athlete Serhiy Sydorenko, who, after burning both eyes, had seen only movement and light for 30 years. We performed a procedure to remove the endosperm of the cornea, remove the clouded lens, and transplant a Boston Type 1 Keratoprosthesis artificial cornea from the US. After the operation, the patient saw his wife and children for the first time. Isn't that amazing? Moments like these are worth working hard for. ■

© GETTYIMAGES (2), ARCHIWUM PRYWATNE, M.P.

THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

Part of the Thames British School Group which has British International Schools in the UK, Spain and Poland.

- A leading international school in Warsaw that offers the full complement of education from 2.5 to 19 years.
- Fully accredited to deliver the Cambridge International Curriculum to Primary, Secondary (IGCSE) and High School (A LEVELS).
- Authorised to deliver the International Baccalaureate Diploma Programme (IB DP)
- Teachers are qualified, experienced and native level speakers of English.
- More than 50 nationalities. International and multicultural atmosphere.
- Six campuses in and around Warsaw: Ochota Preschool, Ochota Primary School, Mokotow Primary School, Wlochy Primary and Secondary School, Piaseczno Campus and our new Mokotow High School.

Cambridge Assessment International Education

Cambridge International School

ib Diploma Programme

www.thamesbritishschool.pl

Śniadania dookoła świata
BREAKFAST AROUND THE WORLD

ANGLIA / ENGLAND

FULL ENGLISH

Pełne angielskie śniadanie jest obfite i nawet najbardziej aktywnym może wystarczyć na pół dnia. W jego skład wchodzą: jajka sadzone, bekon, kiełbaski, kaszanka, fasola, pieczarki, pomidory oraz tosty. Własne wariacje mają Irlandia, Szkocja i Walia.

The full English breakfast is plentiful and can be enough even for the most active person for half a day. It includes: fried eggs, bacon, sausages, black pudding, beans, mushrooms, tomatoes and toast. Ireland, Scotland and Wales have their own variations.

Najważniejszy posiłek dnia czy tylko słodka przekąska do kawy? Niezależnie, jakie śniadanie lubimy, inspiracji na świecie jest co niemiara.

The most important meal of the day or just a sweet snack with coffee? Regardless of what breakfast we prefer, there is plenty of inspiration to choose from in the world.

poleca / *recommends*

Magdalena Rudzka

Dziennikarka *Kaleidoscope'u*, *NG Travelera* i *national-geographic.pl*, fotoedytorka. Pisze o kuchniach świata i kulinarnych trendach.

Journalist and photo editor of *Kaleidoscope*, *NG Traveler* and *nationalgeographic.pl*., writes about world cuisines and culinary trends.

W międzywojennej Polsce powszechne były lokale zwane śniadalniami. Serwowano w nich np. jajecznicę, nóżki w galarecie, parówki z sałatką ziemniaczaną, a nawet befsztyki i pieczenie.

Places known as breakfast rooms were common in interwar Poland. They served e.g. scrambled eggs, pig trotters in aspic, sausages with potato salad, and even beef-steaks and roasts.

CHINY / CHINA

DIM SUM

Małe dania gotowane na parze to jedno z najpopularniejszych ulicznych dań Chin, ale także powszechne śniadanie. Mogą mieć dziesiątki różnych nadzień i kształtów, np. z wieprzowiną oraz krewetkami czy szczypiorkiem czosnkowym. Jako dim sum określa się nie tylko pierożki, ale i bułeczki oraz rollsy.
These small steamed dishes are not only one of China's most popular street foods, but also a common breakfast. They come in dozens of shapes and sizes and have lots of different fillings (e.g. pork, shrimp or garlic chives). Dim sums are not only made as dumplings, but also buns and rolls.

MAROKO / MOROCCO

BAGHRIR

Charakterystyczny naleśnik jedzony na śniadanie w krajach Maghrebu – Maroku, Tunezji i Algierii. Prawidłowo zrobiony ma mnóstwo dziurek doskonale przyjmujących sos, który przeważnie jest mieszaniną miodu oraz topionego masła.
A characteristic pancake eaten for breakfast in Morocco, Tunisia and Algeria. If done correctly, it has many holes that perfectly absorb the sauce, which is usually a mixture of honey and melted butter.

MEKSYK / MEXICO

HUEVOS RANCHEROS

...czyli mniej więcej „jajka po wiejsku". Pożywne i sycące danie z jajek podanych na tortilli, z salsą pico de gallo składającą się z siekanego pomidora, cebuli i papryczek serrano. Do tego smażona fasola, ryż oraz guacamole. Trudno o bardziej kompletne i zdrowe śniadanie. Huevos rancheros mają kilka wariacji, m.in. huevos divorciados, czyli „jajka rozwiedzione" – podane każde z innym sosem.

...which roughly translates as "farm eggs". A nutritious and filling dish of eggs served on a tortilla, with pico de gallo (a salsa consisting of chopped tomato, onion and serrano peppers), fried beans, rice and guacamole. It's hard to find a more complete and healthy breakfast. Huevos rancheros has several variations, including: huevos divorciados, or "divorced eggs" - each served with its own sauce.

POLSKA / POLAND

KANAPKI SANDWICHES

Mimo że nie dorobiliśmy się polskiego śniadania o międzynarodowej sławie, pewne jest, że najczęściej nasz pierwszy posiłek dnia składa się z kanapek. A ich najpopularniejsze składniki to wędlina, żółty ser, pomidor i ogórek. Na kolejnych miejscach są jajka – sadzone lub w formie jajecznicy, twarożek oraz parówki. Śniadania z różnych kombinacji tych składników jada lub kiedyś jadł zapewne każdy z Polaków.

Even though we don't have an internationally famous breakfast, it is certain that most often our first meal of the day consists of sandwiches. And the most popular toppings are cold cuts, yellow cheese, tomato and cucumber. Next come eggs - fried or scrambled – cottage cheese, and sausages. All this is familiar to everyone in Poland.

AUSTRALIA / AUSTRALIA

TOST Z AWOKADO
AVOCADO TOAST

Mniej więcej dekadę temu rozpowszechnił się w Australii tak bardzo, że aż wywołał ogólnokrajową awanturę. „Młodzi powinni oszczędzać na mieszkanie, a nie wydawać 22 dolary dziennie na tosty z awokado" – grzmiał dziennikarz gazety *The Australian*. Nic to nie zmieniło i tosty nadal rządzą w porannym menu. Podawane na podpieczonym chlebie, z pokruszoną fetą, są jednym z najzdrowszych śniadań.
About a decade ago, this open sandwich became so popular in Australia that it caused a nationwide uproar. A journalist from The Australian newspaper thundered that young people should have been saving for homes instead of spending $22 a pop" on avocado toast. Nothing has changed and this dish still dominates the morning menu. When served with crumbled feta cheese, there is nothing healthier.

STANY ZJEDNOCZONE / USA

PANKEJKI PANCAKES

Powinny być pulchne i mocno maślane. Podane z syropem klonowym i rumianym bekonem stanowią zmysłową poranną ucztę. Mleko, jajka, roztopione masło i proszek do pieczenia to cała ich tajemnica. Ale można je zrobić także w dużo lżejszych wersjach – z owocami czy używając np. mąki owsianej.
They should be plump and very buttery. Served with maple syrup and browned bacon, they are a sensual morning treat. Milk, eggs, melted butter and baking powder are their secret. But they can also be made in much lighter versions - with fruit or using e.g. oat flour.

Historia amerykańskich pankejków sięga początków XIX w. – jadał je m.in. prezydent Thomas Jefferson.
The history of American pancakes dates back to the early 19th century - they were even eaten by President Thomas Jefferson.

MALEZJA / MALESIA

NASI LEMAK

W krajach Dalekiego Wschodu pierwszym posiłkiem jest coś ciepłego, nie inaczej rzecz się ma w Malezji. Nasi lemak to narodowa potrawa i jednocześnie popularne śniadanie. Ryż gotowany w mleku kokosowym, sos sambal, smażone sardele, jajko i orzeszki ziemne – czego chcieć więcej?
In the Far East, the first meal of the day has to be something warm, and Malaysia is no exception. Nasi lemak is a national dish and a popular breakfast. Rice cooked in coconut milk, sambal sauce, fried anchovies, egg and peanuts - what more could you wish for?

Przepis na...
Recipe for...

ÇILBIR, CZYLI JAJKA PO TURECKU Z JOGURTEM
ÇILBIR, OR EGGS AND YOGHURT TURKISH STYLE

To jedno ze sztandarowych tureckich śniadań. Kto raz spróbował tego niecodziennego połączenia, będzie do çılbıru regularnie wracać. Smak jogurtu, jajek, chili i masła trudno sobie wyobrazić razem, ale połączenie tych składników tworzy genialną całość.
This is a flagship Turkish breakfast. Anyone who has tried this unusual combination will keep coming back to çilbir. The combination of yogurt, eggs, chili and butter is hard to imagine, but the taste is brilliant.

Składniki
Ingredients

2 jajka
200 g gęstego jogurtu typu greckiego
2 łyżki masła
1/2 ząbka czosnku
łyżeczka płatków suszonej papryki pul biber (lub innej średnio ostrej papryki typu chili)
Świeży koperek
Sól
Pita lub inne białe pieczywo

2 eggs
200g of thick Greek yogurt
2 tablespoons of butter
1/2 clove of garlic
A teaspoon of dried pul biber pepper flakes (or other medium hot chili pepper)
Fresh dill
Salt

Przygotowanie
Preparation

Jogurt ogrzej do temperatury pokojowej. Zetrzyj do niego pół ząbka czosnku – zależnie od preferencji może być mniej lub więcej, świeży czosnek jest bardzo mocny. Dodaj także posiekany drobno koperek, dopraw solą do smaku. Wymieszaj, odstaw.

Na patelni rozpuść masło. Kiedy zacznie skwierczeć, dodaj paprykę. Wymieszaj i po minucie–dwóch zdejmij z ognia. W wodzie z odrobiną octu ugotuj jajka w koszulkach. Wbrew rozpowszechnionej opinii najłatwiej zrobić to w spokojnej, leciutko tylko wrzącej wodzie. Średnie jajko gotuje się ok. 3 min.

Pora na serwowanie: na talerzu rozsmaruj jogurt, na nim połóż jajka, a na koniec wszystko polej aromatycznym paprykowym masłem. Podawaj z pitą lub opieczonym jasnym pieczywem.

Bring the yogurt to room temperature. Add half a clove of grated garlic. This can vary according to taste, but bear in mind that fresh garlic is very strong. Add finely chopped dill and season with salt to taste. Mix, set aside.

Melt the butter in a pan. When it starts to sizzle, add the peppers. Stir and set aside after a minute or two. Boil the poached eggs in water with a little vinegar. Contrary to popular belief, it is easiest to do this in calm, simmering water. An egg takes about 3 minutes to cook. Time to serve: spread the yogurt on a plate, place the eggs on it and finally pour the aromatic pepper butter over everything. Serve with pita or toasted bread.

©ADOBE STOCK (2), STOCKFOOD (7)

NOBU
WARSAW
dine with us . stay with us
Nobu Hotel Warsaw
Wilcza 73, Warsaw 00-670, Poland
+48 22 551 88 00 | warsaw.nobuhotels.com

PAŁAC SASKI WRACA NA MIEJSCE

THE SASKI PALACE IS BACK IN PLACE

Zniszczone podczas wojny pałace Saski i Brühla wkrótce znów znajdą się na mapie Warszawy. Właśnie poznaliśmy wyniki międzynarodowego konkursu na koncepcję architektoniczną ich odbudowy.
The Saski and Brühl Palaces, destroyed during the war, will soon be returning to Warsaw. The results of the international competition for the architectural concept of their reconstruction have just been announced.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Pałace Saski i Brühla przed II wojną światową tętniły życiem i były wizytówką stolicy. Po upadku powstania warszawskiego w 1944 r. Niemcy wysadzili obydwa gmachy. Wkrótce budynki zostaną odbudowane – właśnie poznaliśmy wyniki międzynarodowego konkursu na ich koncepcję architektoniczną. W szranki o zwycięstwo stanęło kilkanaście pracowni z całej Europy. Najlepsza okazała się praca biura projektowego WXCA Group.

NOWA HISTORIA

Jak zatem będą wyglądały pałace? Ich zewnętrzny kształt ustawowo ma odpowiadać formie, jaką budynki miały 31 sierpnia 1939 r., czyli w przededniu wybuchu wojny. Zmieni się natomiast funkcja budynków oraz układ ich wnętrz. W odbudowanych gmachach zagości m.in. Kancelaria Senatu RP, ale także instytucje kultury i prowadzące działalność społecz-

ENG

The Saski and Brühl Palaces were teeming with life before World War II and were the showcase of the capital. After the failure of the Warsaw Uprising in 1944, the Germans blew both buildings up. They are going to be rebuilt soon - we have just learned the results of the international competition for their architectural concept. Several studios from all over Europe submitted entries and the WXCA Group design office was selected.

NEW HISTORY

So, what will the palaces look like? They are required by statute to appear as they did on August 31, 1939, i.e. on the eve of the outbreak of the war. However, their function and the layout of their interiors is set to change. They will be home to the Chancellery of the Senate of the Republic of Poland, as well as cultural institutions and institutions conducting socially useful ac-

nie użyteczną. Miejsce ma zatem szansę stać się nowym kulturalnym centrum Warszawy.

INNOWACYJNE POMYSŁY

Ciekawym rozwiązaniem, jakie zastosowali architekci, jest propozycja ulokowania sali posiedzeń Senatu w przestrzeni dziedzińca wewnętrznego Pałacu Brühla – gmachu będącego przed wojną siedzibą Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Dzięki temu możliwe będzie odtworzenie modernistycznych wnętrz zaprojektowanych w latach 30. XX w. przez wybitnego architekta Bohdana Pniewskiego. Będzie to nie lada gratka dla miłośników architektury i designu. W zwycięskiej koncepcji nie zapomniano

tivities. Pilsudski Square therefore has a chance to become the new cultural centre of Warsaw.

INNOVATIVE IDEAS

The architects have proposed to locate the Senate Chamber in the inner courtyard of the Brühl Palace - a building that was the seat of the Ministry of Foreign Affairs before the war. This will make it possible to recreate the modernist interiors designed in the 1930s by the outstanding architect Bohdan Pniewski. It will be a real treat for architecture and design lovers. The winning concept also includes the exposure of the remains of the historical basements of the Saski Palace. First uncovered in 2006, and recently uncovered again and

też o wyeksponowaniu pozostałości historycznych piwnic Pałacu Saskiego. Po raz pierwszy odkryte w 2006 r., a w ostatnim czasie odsłonięte ponownie i udostępnione do zwiedzania, będą jedną z atrakcji, jakie znajdą się w ofercie odbudowanej rezydencji. Wszystkie prace konkursowe prezentowane są obecnie na ogrodzeniu terenu inwestycji przy pl. Piłsudskiego w Warszawie, czyli tam, gdzie już za kilka lat będziemy podziwiać odbudowany kompleks pałaców i kamienic.
Wciąż trwa zbiórka archiwalnych fotografii okolicy Pałacu Saskiego, które pomogą jak najwierniej odtworzyć najmniejszy detal przywracanej zabudowy.
Więcej na: *palacsaski.pl*

Projekt dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego – Odbudowa Pałacu Saskiego, Pałacu Brühla oraz kamienic przy ul. Królewskiej – prace przygotowawcze.

opened to the public, they will be one of the attractions of the rebuilt residence. The winning architectural projects are currently presented on the fence of the investment area in Pilsudski Square in Warsaw, where the complex of palaces and tenement houses will be rebuilt over the next few years.
Old photographs of the area around the Saski Palace are still being collected. These will help recreate the buildings as faithfully as possible – down to the last detail.
To find out more go to: *palacsaski.pl*

Co-financed from the funds of the Ministry of Culture and National Heritage of the Republic of Poland "Reconstruction of the Saski Palace, the Brühl Palace and tenements at Królewska Street - preparation works".

Ministry of Culture and National Heritage
Republic of Poland

PAŁAC SASKI

© KONCEPCJA AUTORSTWA WXCA GROUP SP. Z O.O.

Poland.

Business Forward

KAŻDA MARKA MA SWOJE DNA

EVERY BRAND HAS ITS OWN DNA

O Marce Polskiej Gospodarki opowiada Anna Kaczmarska, dyrektor Departamentu Komunikacji, Partnerstwa i Promocji w Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu.
Anna Kaczmarska, director of the Department of Communication, Partnership and Promotion at the Polish Investment and Trade Agency, talks about the Polish Economy Brand.

tekst / by **FILIP MAJCHRZAK**

PL

Czym zajmuje się Polska Agencja Inwestycji i Handlu?

PAIH to pierwszy punkt kontaktu dla eksporterów i inwestorów. Bezpłatnie doradzamy na rzecz rozwoju i promocji polskiej przedsiębiorczości. Pomagamy w wyborze odpowiedniego rynku i ścieżki ekspansji zagranicznej. Edukujemy polskich przedsiębiorców, tłumaczymy przepisy, aby wspólnie pokonywać bariery administracyjne i językowe. Organizujemy różnego rodzaju misje gospodarcze, podczas których promujemy rodzime produkty i usługi za granicą. Nasi eksperci pracują zarówno w Warszawie, jak i na całym świecie poprzez sieć Zagranicznych Biur Handlowych. Mamy ich pond 60, a pracujący na lokalnych rynkach eksperci dzielą się swoją wiedzą, doświadczeniem i kontaktami biznesowymi z polskimi eksporterami.

Czy można zatem powiedzieć, że Agencja zajmuje się promowaniem polskich marek?

Jak najbardziej. Jednym z naszych głównych zadań jest właśnie promocja Marki Polskiej Gospodarki. Pod hasłem Poland. Business Forward pokazujemy nieustający postęp polskiego biznesu oraz rozwój krajowych produktów i usług. Wartości stojące za

ENG

First of all, I would like to ask you what PAIH does?

The Polish Investment and Trade Agency is the first point of contact for exporters and investors. We provide free advice on developing and promoting Polish businesses. We help to choose the right market and foreign expansion path. We educate Polish businesses and translate regulations in order to help them overcome administrative and language barriers. We organize various types of economic missions during which we promote domestic products and services abroad. Our experts work both in Warsaw and around the world through a network of Foreign Trade Offices. We have over 60 of them, and experts working on local markets share their knowledge, experience and business contacts with Polish exporters.

Can we therefore say that the Agency promotes Polish brands?

Absolutely! One of our main tasks is to promote the Polish Economy Brand. Under the slogan "Poland. Business Forward" we show the continuous progress of Polish business and the development of domestic products and services. The values be-

tym hasłem odzwierciedlają cechy polskiego biznesu. Chcemy, aby polska gospodarka kojarzona była z kreatywnością, rzetelnością, wiarygodnością, innowacjami i nowymi technologiami, a także zaufaniem i zrównoważonym rozwojem. Markę Polskiej Gospodarki promujemy na wszystkich konferencjach krajowych i zagranicznych. Pod jej hasłem przewodnim tworzymy stoiska narodowe na największych i najważniejszych targach branżowych na całym świecie. Tylko w styczniu jesteśmy na targach w Las Vegas, Bazylei, Tokio, Birminham czy Monterrey. Poland. Business Forward używane jest we wszystkich kampaniach promocyjnych związanych z eksportem, inwestycjami, a także w projektach edukacyjnych, które tworzymy dla polskich przedsiębiorców w celu podnoszenia ich wiedzy na temat internacjonalizacji działalności. Rozpoczęliśmy też nabór polskich firm do Programu Partnerskiego na Wystawie Światowej Expo 2025 Osaka, Kansai. Będzie to kolejne prestiżowe wydarzenie i okazja do promocji Polski.

No właśnie, bo zajmują się Państwo nie tylko promocją polskich przedsiębiorców i produktów, ale także całego naszego kraju.
Dokładnie tak, PAIH, jak sama nazwa wskazuje, zajmuje się także inwestycjami. Naszą misją jest zwiększenie napływu bezpośrednich inwestycji zagranicznych do kraju. Warto wspomnieć chociażby o największej i nagłośniejszej zagranicznej inwestycji ostatnich lat, czyli fabryce Intela na Dolnym Śląsku. To dzięki pracy naszych ekspertów najwięksi zagraniczni gracze wybierają Polskę jako dobre miejsce do lokowania swojego biznesu. Te wielkie inwestycje przekładają się na rozwój całego kraju, a nie byłyby możliwe gdyby nie właśnie promocja Marki Polskiej Gospodarki.

A co przyciąga zagranicznych inwestorów do Polski?
Bardzo dużo czynników – strategiczne położenie geograficzne, rozbudowany system zachęt inwestycyjnych, stabilność gospodarki. Ale według mnie Marką Polskiej Gospodarki są przede wszystkim ludzie. Kiedyś inwestycje przyciągała tania siła robocza, dzisiaj przyciągają je wykwalifikowane kadry. Polacy są ambitni, chętni do podnoszenia umiejętności, otwarci na rozwój i innowacje. Plasujemy się w pierwszej trójce krajów z najlepszymi programistami na świecie. Dlatego w ostatnich latach kładziemy duży nacisk na innowacyjne i zaawansowane technologicznie inwestycje. Dla Microsoft czy Intela nasza wyspecjalizowana kadra pracowników i przedsiębiorców jest gwarancją wysokiej jakości pracy i produktu. ■

POLSKA AGENCJA INWESTYCJI I HANDLU
THE POLISH INVESTMENT AND TRADE AGENCY

Pełni funkcję instytucji koordynującej, która spaja różnorodne działania promocyjne związane z pozycjonowaniem Polski jako marki i wspieraniem polskich firm w międzynarodowej ekspansji.
Serves as a coordinating institution that integrates various promotional activities related to the positioning of Poland as a brand and supporting Polish companies in international expansion.

hind this slogan reflect the characteristics of Polish business. We want the Polish economy to be associated with creativity, reliability, credibility, innovation and new technologies, as well as trust and sustainable development. We promote the Polish Economy brand at all domestic and foreign conferences. Under the brand's motto, we staff Polish stands at the largest and most important industry fairs around the world. Only in January we are at fairs in Las Vegas, Basel, Tokyo, Birmingham and Monterrey. "Poland. Business Forward" is used in all promotional campaigns related to export and investments, as well as in educational projects on the internationalization of business that we create for Polish businesspeople. We have also started recruiting Polish companies for the Affiliate Program at the World Exhibition Expo 2025 Osaka, Kansai. This is a prestigious event and will be another opportunity to promote Poland.

Exactly. You don't just promote Polish businesses and products; you promote the entire country.
That's right. PAIH, as the name suggests, also deals with investments. Our mission is to increase the inflow of foreign direct investment into the country. It is worth mentioning the largest and best known foreign investment here in recent years, namely, the Intel factory in Lower Silesia. It is thanks to our experts that the largest foreign players choose Poland. These large investments translate into the development of the entire country, and they would not be possible without the promotion of the Polish Economy Brand.

What attracts foreign investors to Poland?
Many factors – our strategic geographical location, our extensive system of investment incentives, and our economic stability. But in my opinion, the Brand of the Polish Economy is, above all, our people. Investors used to be attracted to Poland by its cheap labour, whereas today, they are attracted by our skilled workforce. Poles are ambitious, willing to improve their skills, and open to development and innovation. We are one of the top three countries in the world for computer programming. That's why we've been placing great emphasis on innovative and technologically advanced investments in recent years. For Microsoft or Intel, our specialized workforce and entrepreneurial talent guarantee top quality work and excellent end products. ■

Polish Investment & Trade Agency
PFR Group

Trade.gov.pl

1

SALON URODY

BEAUTY SALON

Jakie kosmetyki najlepiej mieć pod ręką zimą? Podpowiadamy...
What cosmetics should you have at hand during winter? We'll give you some hints.

2

3

4

5

1. Superserum 10 proc. Niacinamide, DOUGLAS SKIN FOCUS 10% Niacinamide Superserum, DOUGLAS SKIN FOCUS **2. Superserum 0,3 proc. Retinol, DOUGLAS SKIN FOCUS** 0,3 % Retinol Superserum, DOUGLAS SKIN FOCUS **3. Woda perfumowana Hyper Oud, Courrèges, 849 zł/100 ml** Hyper Oud eau de parfum, COURRÈGES, 849 PLN/100 ml **4. Youth Booster A.G.E.-Reverse Double Serum, DR. SUSANNE VON SCHMIEDEBERG, *douglas.pl*** Youth Booster A.G.E.-Reverse Double Serum, DR. SUSANNE VON SCHMIEDEBERG, *douglas.pl* **5. Odżywka i szampon do włosów dla mężczyzn, 198 zł, *drcyj.pl*** Hair conditioner and shampoo for men, PLN 198 *drcyj.pl*

© M.P.

yp.com.pl
85 747 30 30

YUNIVERSAL PODLASKI

APARTAMENTY | ZARABIAJ
KUP i ZAINWESTUJ w SUPRAŚLU
W JEDNYM Z NAJPIĘKNIEJSZYCH POLSKICH UZDROWISK NA SKRAJU PUSZCZY KNYSZYŃSKIEJ.

YUNIVERSAL PODLASKI
MIESZKANIA Z JAKOŚCIĄ NA MEDAL

1. **Płaszcz Isabel EVERYDAYOFFICIAL, 1390 zł** Isabel coat EVERYDAYOFFICIAL, PLN 1390

2. **Zegarek Moonflight, AVIATOR SWISS MADE, 2790 zł** Moonflight watch, AVIATOR SWISS MADE, PLN 2790

3. **Skórzana torba, ACNE STUDIOS, 1899 zł** Leather crossbody bag, ACNE STUDIOS, PLN 1899

4. **Pierścionek Love Ring, MAAR, 580 zł** Love Ring ring, MAAR, PLN 580

5. **Skórzane kozaki Saint Honoré 50, AQUAZZURA, 3899 zł** Saint Honoré 50 leather knee-high boots, AQUAZZURA, PLN 3899

TERAZ KONTRAST

AGAINST THE BACKDROP

Czarny klasyczny płaszcz to obowiązkowy element garderoby każdej elegantki. Nic go tak nie ożywi jak dodatki w żywych kolorach, np. apaszka lub kapelusz albo złota biżuteria.

A black classic coat is a must-have in every elegant woman's wardrobe. Nothing will liven it up like accessories in bright colours, e.g. a scarf, a hat or gold jewelry.

© M.P.

JBL by HARMAN

AUTHENTICS

NOWA SERIA GŁOŚNIKÓW INSPIROWANYCH STYLEM RETRO!

JBL AUTHENTICS - AUTENTYCZNE BRZMIENIE W TWOIM STYLU!

Stylistyka retro i najnowsze technologie dźwięku! Głośniki inspirowane kultowymi projektami JBL z lat 70., dostosowane do potrzeb XXI wieku. Jednoczesna obsługa Google Assistance i Amazon Alexa do odtwarzania ulubionej muzyki oraz sterowania inteligentnymi urządzeniami domowymi wyłącznie za pomocą głosu. Bezproblemowe parowanie Bluetooth, aplikacja JBL One, automatyczna kalibracja, wykonane z materiałów z recyklingu.

www.jbl.pl

Bluetooth® Chromecast built-in Works with Apple AirPlay Spotify ENERGY STAR

WARSZAWA

W KRAINIE ZIÓŁ

IN THE LAND OF HERBS

Pijalnia Ziół Dary Natury to lokal, w którym można się zrelaksować i napić się ziołowego naparu czy zjeść pyszny wegetariański lunch. Na miejscu znajduje się również sklep z ziołami, herbatami, przyprawami i innymi ekologicznymi produktami. Pijalnia nawiązuje klimatem do siedziby firmy Dary Natury położonej w malowniczej podlaskiej wiosce.

Pijalnia Ziół Dary Natury is a place where you can spend relaxing time, drink a herbal infusion or eat a delicious vegetarian lunch. There is also a shop that sells herbs, teas, spices and other ecological products. The atmosphere of the pump room refers to the headquarters of the Dary Natury company located in a picturesque village in Podlasie.

więcej | more: ***pijalniadarynatury.pl***

WARSZAWA

SHOW I WYJĄTKOWA KUCHNIA W SERCU MIASTA

Show and dining in the heart of the city

Chaton Warsaw to ulubione miejsce ludzi biznesu i zagranicznych gości. Na czterech poziomach 100-letniej, zabytkowej kamienicy przy ul. Foksal w sercu Warszawy znajdują się restauracja, klub, cigar room oraz diamond VIP room. Główną atrakcją Chaton w każdy weekend są spektakularne widowiska – Dinner Show. To uczta dla zmysłów – podczas wykwintnej kolacji gości zachwyci wyjątkowy program artystyczny wokalistów i tancerzy z różnych stron świata. Restauracja Chaton to nowa perełka na gastronomicznej mapie stolicy. Renomowany i doświadczony szef kuchni, Michał Miłoszewski, w pełni oddaje swoją kulinarną pasję poprzez kreatywne menu. To połączenie zamiłowania do francuskiej kuchni i otwartości na śródziemnomorskie inspiracje.

Chaton Warsaw is a favourite place of business, expats and foreign guests. On four levels of a 100-year-old historic tenement house, in Foksal St. in the heart of Warsaw, there is a restaurant, club, cigar room and Diamond VIP Room. Chaton's main weekend attraction is the spectacular Dinner Show. It is a feast for the senses - during an exquisite dinner guests will be delighted with a unique artistic program performed by singers and dancers from around the world. Chaton Restaurant is a new pearl on the culinary map of the capital. Renowned and experienced Chef Michal Miloszewski fully reflects his passion for taste and exquisite food through a unique menu. It is a combination of love for French cuisine and openness to Mediterranean inspirations.

więcej | more: ***chatonwarsaw.com***

© M. P.

PAKIET HOSPITALITY NA UEFA EURO 2024™

HOSPITALITY PACKAGE FOR UEFA EURO 2024™

w rozmowie z...
in conversation with...

TOMASZ ROŻENEK
Managing Director
SPORTFIVE Poland

Hospitality brzmi zagadkowo – czy może Pan wyjaśnić czym w istocie jest?
Hospitality to pakiety biznesowe na wydarzenia sportowe – jest to mieszanka platformy do networkingu, wystawnego przyjęcia oraz podziwiania rywalizacji z najlepszych miejsc na stadionie.

UEFA EURO 2024™ będzie najważniejszym wydarzeniem piłkarskim w Europie - co otrzymuje fan piłki nożnej poprzez zakup pakietu hospitality?
Goście stref hospitality stają się częścią jednego z największych w nadchodzącym roku forów biznesowych w Europie - niewątpliwy prestiż UEFA EURO 2024™ z pewnością zachęci liderów biznesu do obecności, uczestnictwa w ważnych dyskusjach, a także skorzystania z dodatkowych korzyści jakie dają te pakiety.

Mówił Pan o korzyściach – czy może Pan przybliżyć jak firmy mogą wykorzystać hospitality?
Należy pamiętać, że w biznesie liczą się relacje – możliwość ich nawiązywania oraz wzmacniania to największy atut hospitality. Pakiety mogą być wykorzystane do zrealizowania zewnętrznych jak i wewnętrznych celów biznesowych. Mogą one służyć jako zaproszenie obecnych i potencjalnych partnerów biznesowych, a także jako sposób na nagrodzenie najlepszych pracowników, bądź element szerszego spektrum działań HR.

Hospitality might sound mysterious – can you explain what it actually is?
Hospitality are business packages at sports events – they are a mix of a networking platform, a luxurious reception and an opportunity to follow a competition from the best seats in the stadium.

UEFA EURO 2024™ will be Europe's most important football event - what does a football fan get by purchasing a hospitality package?
Guests of the hospitality lounges will be in the heart of one of the biggest European business forums in 2024 – unquestionable prestige of the UEFA EURO 2024™ will certainly encourage business leaders to appear, participate in meaningful discussions, and take advantage of the several other benefits these packages offer.

You talked about benefits - can you elaborate on how companies can use hospitality?
It is important to remember that relationships matter the most in business - the opportunity to establish and strengthen them is hospitality's greatest advantage. Packages can be used to address both external and internal business goals. They could be used to invite current or potential business partners, as an reward to best -perfoming employees, or as a part of bigger scope of HR activities.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ
FIND OUT MORE

PAKIET PRENUMERATY:
NATIONAL GEOGRAPHIC
+ TRAVELER

249 zł

Cena 12 egzemplarzy NG
i 12 egzemplarzy Travelera
poza prenumeratą: **395,76 zł**

Otrzymujesz:

- **12 wydań** National Geographic
- **12 wydań** TRAVELER
- **Darmową dostawę przez cały rok**

PRENUMERATA
NATIONAL GEOGRAPHIC
+ WYDANIE SPECJALNE

189 zł

Cena 12 egzemplarzy NG i 4 egzemplarzy
NG Wydania Specjalne
poza prenumeratą: **295,84 zł**

Otrzymujesz:

- **12 wydań**
  National Geographic
- **4 wydania specjalne**
  National Geographic
- **Darmową dostawę przez cały rok**

Zamów na kultowy.pl

lub u Opiekuna Prenumeraty: **+48 22 360 39 09** **bok@burdamedia.pl**

ZOSTAŃ ODKRYWCĄ z National Geographic!

ROCZNA PRENUMERATA TRAVELERA
Z GRĄ KARCIANĄ **„WYSPA PRZYGÓD"**

170 zł

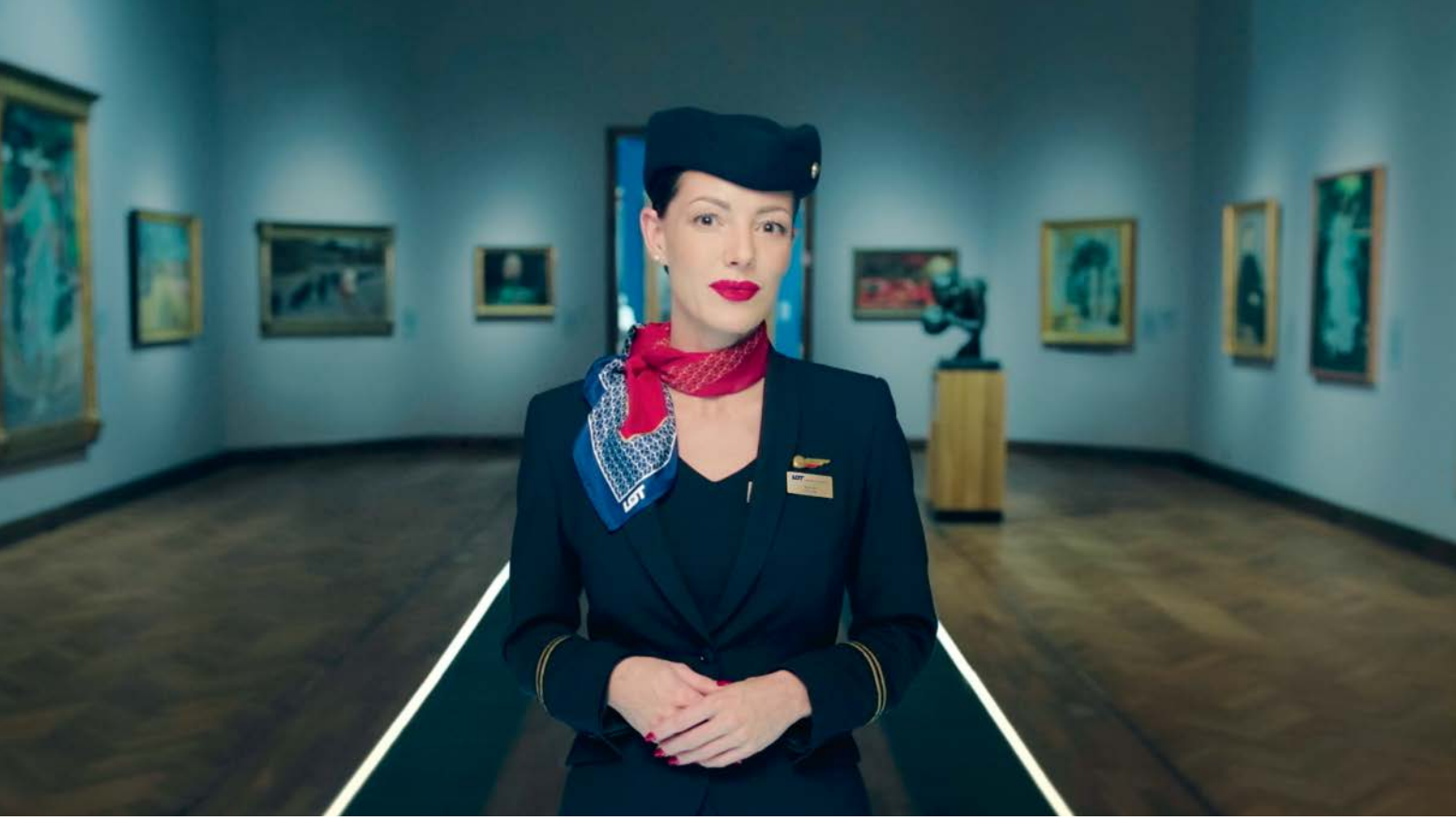
Cena 12 egzemplarzy Travelera i gry karcianej „Wyspa przygód" poza prenumeratą: **280 zł**

Co otrzymujesz?

- **12 wydań** TRAVELERA
- Grę karcianą **„Wyspa przygód"**
- **Darmową dostawę przez cały rok**

Zamów na kultowy.pl

lub u Opiekuna Prenumeraty: **+48 22 360 39 09** **bok@burdamedia.pl**



Leci z nami Mickiewicz

MICKIEWICZ IS ON BOARD

Jak skłonić pasażerów, by przed lotem obejrzeli instrukcję bezpieczeństwa? Nagrać ją w muzeum.
How to get passengers to read the safety instructions before flying? Record them in a museum.

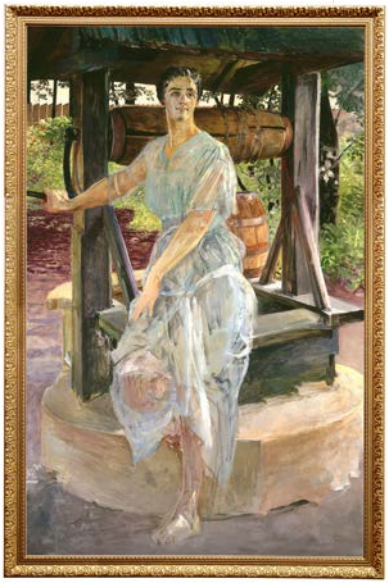
t*ekst* / *by* **MARIANNA KUCHARSKA**

SAFETY VIDEO, CZYLI MUSISZ TO ZOBACZYĆ
SAFETY VIDEO YOU'VE GOT TO SEE

Instrukcja bezpieczeństwa jest obowiązkowym elementem edukacji pasażerów na pokładzie – zgodnie z regulacją sformułowaną przez Agencję UE ds. Bezpieczeństwa Lotniczego. Akcja nowej filmowej safety video toczy się w Galerii Sztuki XIX Wieku Muzeum Narodowego w Warszawie.
Safety EU Aviation Safety Agency regulations oblige airlines to instruct passengers on the safety features of the aircraft. The latest safety video was shot in the Gallery of 19th-Century Art in the National Museum in Warsaw.

11

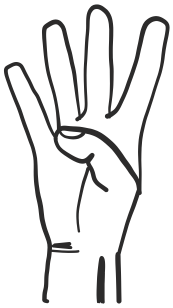
Tyle obrazów pojawia się w safety video. Dzieła sztuki mają pomóc utrzymać uwagę widza przed podróżą.
This is how many paintings appear in the safety video. The artworks are intended to help hold the passengers' attention.



WYCHODZĄ Z PORTRETÓW?
COMING OUT OF THEIR PORTRAITS?

W filmie, który wyreżyserował Adrian Chudek, „zagrali" m.in. Jan Matejko, Adam Mickiewicz (z portretu namalowanego przez Walentego Wańkowicza) oraz dama z obrazu Jacka Malczewskiego (powyżej na zdj.).
The film, directed by Adrian Chudek, features Jan Matejko, Adam Mickiewicz (from the portrait painted by Walenty Wańkowicz), and the lady from the painting by Jacek Malczewski (pictured above).

© SHUTTERSTOCK, ARCHIWUM PLL LOT



DLA KAŻDEGO
FOR EVERYONE

W safety video głosu użyczyła dobrze znana pasażerom LOT-u Krystyna Czubówna. Przygotowano także wersję w polskim języku migowym.
The voice in the safety video is that of the well-known Polish TV presenter, Krystyna Czubówna. There is also a polish sign language version.

300 tysięcy
300 THOUSAND

...osób rocznie odwiedza Galerię Sztuki XIX Wieku, w której zobaczymy blisko 300 obiektów – od obrazów po rzeźby i fotografie.
...people visit the Gallery of 19th-Century Art every year. The gallery has nearly 300 objects – from paintings, through sculptures and photographs.

Nowe safety video wpisuje się w strategię LOT-u, której ważnym elementem jest promocja polskiej kultury na świecie.

The new safety video is part of LOT's strategy, an important element of which is the promotion of Polish culture around the world.

Ewa Lampart
Dyrektor Biura Marketingu i Komunikacji Korporacyjnej PLL LOT
LOT Polish Airlines Chief Marketing Officer

Muzeum Narodowe w Warszawie

Powstałe w 1862 r. Muzeum Narodowe w Warszawie to jedno z największych i najstarszych muzeów sztuki w Polsce. Gromadzi kolekcję ok. 850 tys. dzieł sztuki, polskiej i zagranicznej, od starożytności po współczesność.
Established in 1862, the National Museum in Warsaw is one of the largest and oldest art museums in Poland. It has a collection of approximately 850,000 works of art, Polish and foreign, from antiquity to the present.

ZA OCEAN
OVERSEAS

Nowe safety video jest od 1 stycznia wyświetlane na pokładowych monitorach podczas rejsów dalekodystansowych realizowanych samolotami Boeing 787-8 i 9 Dreamliner.
The new safety video has been displayed on long-haul flights operated by Boeing 787-8 and 9 Dreamliner aircraft as of 1 January.

SZTUKA INSPIRUJE
ART INSPIRES

Cieszy nas, że kolekcja Muzeum wciąż jest odkrywana i inspiruje do działania różne środowiska, a dzięki współpracy z LOT-em dzieła, które na co dzień znajdują się w Galerii Sztuki XIX Wieku, będą wraz z pasażerami podróżować do najodleglejszych zakątków świata – tłumaczy **Kornelia Szpunar, Pełnomocniczka Dyrektora MNW ds. Komunikacji i Edukacji.**

We are pleased to be able to tell you that the Museum's collection is still being explored and continues to inspire various circles. Thanks to the Museum's collaboration with LOT, works that are usually found in the Gallery of 19th-Century Art will be travelling with you to the most remote corners of the world", explains **Kornelia Szpunar, Director's Proxy for Communication and Education at the National Museum in Warsaw.**

3 pytania do...

QUESTIONS TO...

Patrycja Olech,

starszy specjalista ds. planowania siatki połączeń
Network Planning Senior Specialist

Planowanie siatki połączeń to skomplikowany proces. Od czego zaczynasz?

Planning a connection network is a complicated process. Where do you start?

W początkowej fazie zajmuję się badaniem rynku, przepływów pasażerskich, analizą kosztów i możliwości operacyjnych w zestawieniu z planowaną siatką połączeń na dany sezon. Na każdym etapie zaangażowanych jest wiele komórek merytorycznych – takich jak dział rozkładów, osoby odpowiedzialne za zarządzanie przychodami, planowanie załóg czy obsługę naziemną, biuro rozwoju produktu i customer experience.
In the initial phase, I research the market, analyse the passenger flows, and compare our costs and operational capabilities against the planned network of connections for the season. Many operational units are involved at each stage - such as the Schedules Department, people responsible for revenue management, crew planning and ground service, the Product Development Office, and Customer Experience.

Co z punktu widzenia pasażera jest istotne przy planowaniu siatki połączeń?

From the passenger's point of view, what is important when planning a flight network?

Pasażerowie korzystający z rejsów bezpośrednich zwracają uwagę na porę dnia i częstotliwość lotów. Dla pasażerów przesiadkowych ważne są czas i liczba przesiadek, czas wylotu oraz dotarcia do celu. Pasażerowie biznesowi mogą mieć inne preferencje co do godziny wylotu niż pasażerowie wybierający się na wakacje. Planując rejsy dalekodystansowe, zwracamy szczególną uwagę na różnicę stref czasowych – np. w przypadku rejsów z Tokio do Warszawy pasażerowie wylatujący przed północą lądują w stolicy o świcie pomimo blisko 15-godzinnej podróży. Z drugiej strony pasażerowie wylatujący z Korei do Polski cieszą się trzynastoma godzinami słońca.
Passengers using direct flights are focused on the time of day and the frequency of flights. For passengers in transit, the time and number of transfers, and departure and arrival times are essential. Business passengers may have different departure time preferences than holiday passengers. When planning long-distance flights, we pay special attention to the difference in time zones – e.g., in the case of flights from Tokyo to Warsaw, passengers departing before midnight land in the capital at dawn, despite the nearly 15-hour journey. On the other hand, passengers flying from Korea to Poland can enjoy thirteen hours of sunshine.

Jak ewoluuje siatka połączeń na przestrzeni lat?

How has the network of connections evolved over the years?

Na samym początku rejsy były planowane ołówkiem na kartce papieru. Gdy pojawiły się komputery, został w PLL LOT opracowany program do układania siatki, dziś korzystamy już z zaawansowanych systemów. Monitorujemy popyt i staramy się odpowiadać na zapotrzebowanie, które dopiero będzie – bazując na danych historycznych i korzystając z zaawansowanych modeli matematycznych.
At the very beginning, cruises were planned with a pencil on a piece of paper. When computers appeared, LOT developed a grid layout program. Today we use advanced systems. We monitor demand and try to respond to future demand on the basis of historical data and by using advanced mathematical models.

© KAMIL ANDRUKOWICZ. ARCHIWUM PRYWATNE

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 86

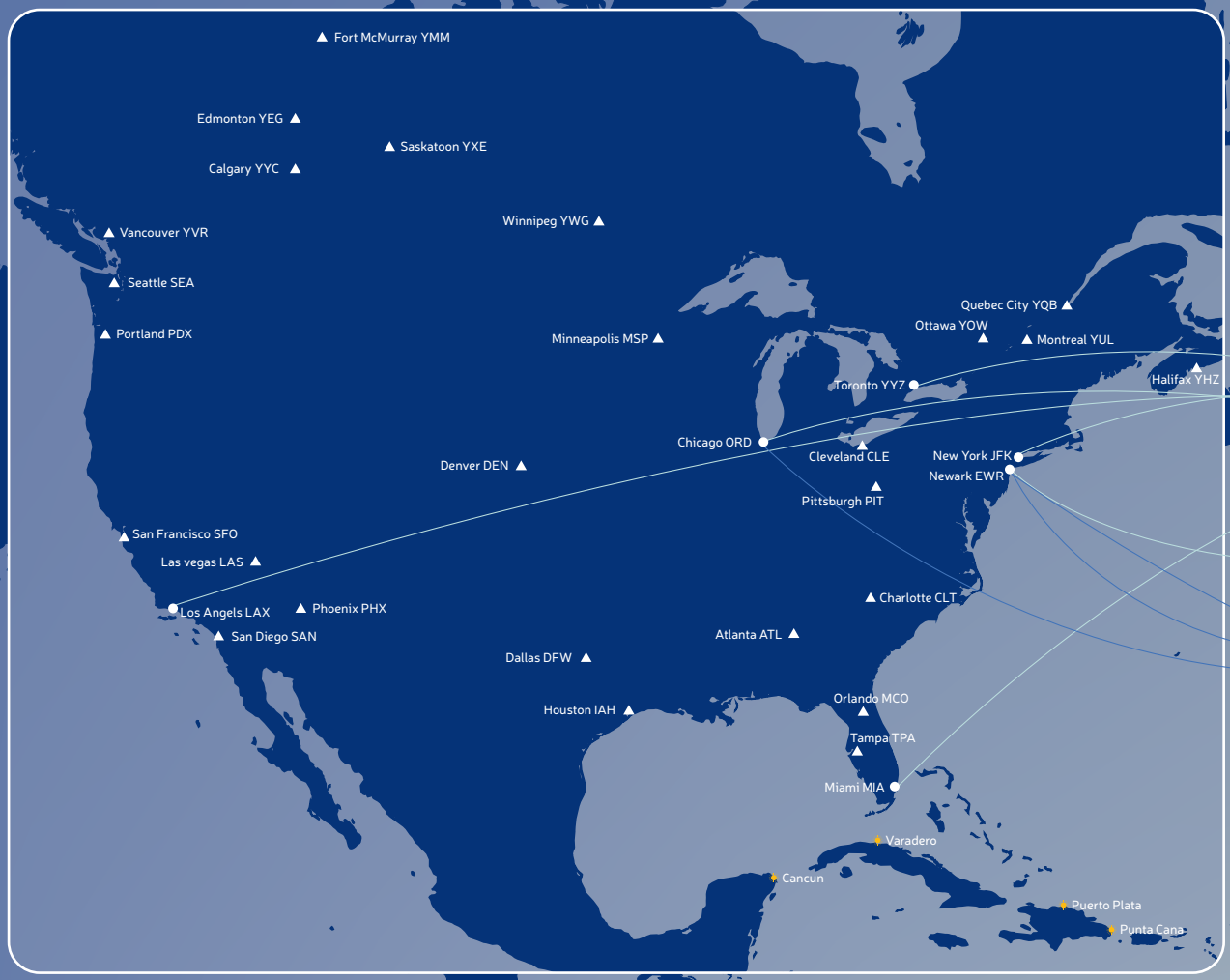
FLOTA
Fleet 90

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment 100

LOT DLA FIRM
LOT dla firm 103

PORADNIK PASAŻERA
Passanger handbook 104

Zapraszamy na lot.com



SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

LOT route network

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

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services

kierunki wakacyjne | holiday destinations

kierunki code-share | code-share destinations

Połączenia czarterowe średniego i dalekiego zasięgu | Medium & long haul charter services

z Katowic do... | from Katowice to:

Bangkok, Cancun, Djerba, Hurghada, Marsa Alam, Phuket, Phu Quoc, Puerto Plata, Varadero

z Warszawy do... | from Warsaw to:

Agadir, Bangkok, Cancun, Colombo, Hurghada, Krabi, Marsa Alam, Phuket, Phu Quoc, Puero Plata, Punta Cana, Salvador, Sharm el Sheikh, Zanzibar

z Pragi do... | from Prague to:

Colombo, Krabi, Mombasa, Punta Cana, Zanzibar

Stan na 13/12/2023 | Status as of 13DEC23

WARSAW
Wroclaw
Rzeszow
Krakow
Budapest
Astana
Beijing PEK
Beijing PKX
Seoul ICN
Tokyo NRT
Tbilisi
Yerevan
Baku
Tashkent
Djerba
Beirut
Amman
Tel Aviv
Cairo
Kuwait
Hurghada
Sharm el Sheikh
Bahrain
Marsa Alam
Riyadh
Dubai DXB
Delhi
Ahmadabad
Kolkata
Mumbai
Pune
Hyderabad
Goa
Chennai
Bangaluru
Kochi
Colombo
Bangkok
Phu Quoc
Phuket
Krabi
Mombasa
Zanzibar

Połączenia krajowe | Domestic services

SIATKA POŁĄCZEŃ LOT
LOT route network

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

regularne połączenia regionalne LOT-u |
LOT schedule services

połączenie code-share |
code-share service

kierunki wakacyjne |
holiday destinations

kierunki code-share |
code-share destinations

Połączenia czarterowe bliskiego i średniego zasięgu |
Short and medium haul charter services

z Katowic do... | from Katowice to:
Antalya

z Warszawy do... | from Warsaw to:
Antalya, Kayseri, Torino, Verona

Stan na 13/12/2023 | Status as of 13DEC23

Trondheim
Tromso
Alesund
Oslo OSL
Stockholm ARN
St. Petersburg*
Tallinn
Gothenburg
Riga
Moscow SVO*
Billund
Copenhagen
Vilnius
Gdansk
Hamburg
Berlin
Poznan
WARSAW
Amsterdam
Dusseldorf
Radom
Brussels
Wroclaw
Kyiv IEV*
Kyiv KBP*
Katowice
Frankfurt
Prague
Krakow
Lviv*
Ostrava
Rzeszow
Luxembourg
Strasbourg
Stuttgart
Kosice
Vienna
Munich
Zurich
Budapest
Chisinau
Cluj-Napoca
Geneva
Lyon LYS
Odesa*
Milan MXP
Torino
Venice
Verona
Lubljana
Zagreb
Belgrade
Bucharest OTP
Nice
Marseille
Split
Sarajevo
Pristina
Sofia
Podgorica
Skopje
Rome FCO
Tirana
Istanbul IST
Ankara ESB
Kayseri
Athens
Antalya
Adana

SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE

Boeing 787-9 Dreamliner

Zasięg max
Range 13 350 km

Długość
Length 62,82 m

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

SAMOLOTY ŚREDNIO – I KRÓTKODYSTANSOWE

Boeing 737 MAX 8

Zasięg max
Range 5750 km

Długość
Length 39,52 m

Liczba *Number in fleet*	11
Rozpiętość *Wing span*	32,92 m
V przelotowa *Cruising speed*	839 km/h
Liczba miejsc *Capacity*	186/189**

Boeing 737-800 NG

Zasięg max
Range 5435 km

Długość
Length 39,47 m

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

Embraer 195

Zasięg max
Range 3990 km

Długość
Length 38,65 m

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

Long-haul aircraft

Boeing 787-8 Dreamliner

Zasięg max
Range 12 650 km

Długość
Length 56,72 m

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

Medium and short-haul aircraft

Embraer 190

Zasięg max
Range 3461 km

Długość
Length 36,64 m

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

Embraer 175

Zasięg max
Range 3300 km

Długość
Length 31,68 m

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

Embraer 170

Zasięg max
Range 3700 km

Długość
Length 29,90 m

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

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

Jak stworzyć MENU, które zachwyci pasażerów na wysokości 10 tysięcy metrów?

How to create a menu that will please passengers 10,000 metres above the ground?

tekst / by **ADAM LEWANDOWSKI**

Jak wygląda przygotowanie posiłków serwowanych w powietrzu?
Elementy dań po gotowaniu, smażeniu, parowaniu, grillowaniu i pieczeniu studzimy w specjalnych, bardzo wydajnych chłodziarkach. Po osiągnięciu określonej niskiej temperatury półproduktów komponujemy posiłki. Nasi kucharze wiedzą, jak przygotować porcję chrupkich, zielonych brokułów lub steka wołowego – tak aby po podgrzaniu w piekarniku samolotowym pasażer mógł delektować się mięsem o określonym stopniu wysmażenia. Dania musimy odpowiednio przyprawić ze względu na warunki panujące na pokładzie.

Jak zmienia się kuchnia w PLL LOT? Jak wyglądała 95 lat temu?
Kuchnia w PPL LOT jest dziś bardziej spersonalizowana i odzwierciedla potrzeby pasażerów. Menu jest urozmaicone, zawiera potrawy z różnych kuchni, np. japońskiej, indyjskiej, arabskiej. Jednocześnie nie zapominamy o polskiej. Dziś istnieje możliwość zamawiania zestawów posiłków przy zakupie biletów. Pasażerowie LOT-u mają szeroką ofertę posiłków specjalnych uwarunkowanych względami religijnymi czy medycznymi. Jako firma cateringowa mamy nowocześniejszy sprzęt gastronomiczny pozwalający lepiej, szybciej i smaczniej przygotowywać posiłki.

A jak zmieniają się podniebienia gości, czy zauważa Pan konkretne trendy?
Upodobania gości zmieniły się diametralnie. Świadomość i wiedza kulinarna są coraz większe. Pasażerowie oczekują najwyższej jakości, a my, kucharze, czujemy presję i odpowiedzialność za dania serwowane ponad chmurami. Posiłki wegańskie już nie są rzadkością.

Czy kuchnia pokładowa jest zdrowa?
Nie ma powodu, żeby myśleć, że nie jest. Odwiedzamy naszych dostawców, a jakość produktów jest monitorowana na etapach dostawy produktów i przygotowania posiłków. Kucharze posiadają odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w przygotowywaniu potraw, np. potrawy orientalne przygotowuje kucharz z Chin. Oczywiście spełniamy wszystkie wymagania dotyczące bezpieczeństwa żywności.

Jak się zmieniają kubki smakowe na 10 tys. m?
Ze względu na niższe ciśnienie i suche powietrze panujące na pokładzie potrawy smakują mniej intensywnie. Smak słodki, słony czy przyprawy są mniej odczuwalne. W takich warunkach sok pomidorowy robi furorę. ponieważ uwydatnia się smak słodki i umami.

What does the preparation of meals served in the air look like?
After cooking, frying, steaming, grilling and baking, the various parts of the dishes are cooled in special, very efficient refrigerators. We prepare the meals once the semi-finished products are at a preset low temperature. Our chefs know how to prepare a portion of crispy, green broccoli or beef steak so that, after it has been heated in the aeroplane oven, the passenger can enjoy it at a specific degree of doneness. We have to season the dishes appropriately due to the conditions on board.

How has the cuisine at LOT Polish Airlines changed? What did it look like 95 years ago?
Today, the cuisine at PPL LOT is much more personalized and better reflects the needs of passengers. The menu is varied and includes dishes from various cuisines, e.g. Japanese, Indian, Arabic. Our own Polish food, however, has not been left out. You can now order meal kits when purchasing your ticket. LOT passengers can choose from a wide range of special meals adjusted to their religious obligations or medical requirements. As a catering company, we currently have more modern catering equipment that allows us to better prepare tastier meals faster.

Do you see any trends in passengers' preferences?
They have changed dramatically. Culinary awareness and knowledge are constantly increasing. Passengers expect the highest quality, and we – chefs – feel the pressure and responsibility for the quality of dishes served above the clouds. Also, vegan meals are no longer uncommon.

Is the on-board kitchen healthy? The common belief is that it isn't.
There's no reason to think that. We visit our suppliers and the quality of products is monitored at the stage of product delivery and meal preparation. The cooks have appropriate qualifications and experience e.g. oriental dishes are prepared by a chef from China. Needless to say, we comply with all food safety requirements.

W powietrzu smak słodki, słony czy przyprawy są mniej odczuwalne. Sok pomidorowy robi furorę.

In the air sweet, salty and spices are less noticeable. Tomato juice tastes wonderful in these conditions.

Łukasz Walo

Główny szef kuchni DO & CO Poland Sp. z o.o.
Head Chef of DO & CO Poland Sp. z o. o.

Jaka jest Pana ulubiona potrawa? I czy ma Pan swoich kulinarnych mistrzów?
Zdecydowanie risotto. Na pierwszy rzut oka proste danie, ale ryż to wymagający składnik. Na początku kariery zawodowej wzorowałem się na konkretnych mistrzach. Dziś nie ograniczam się tylko do gastronomii – inspirują mnie ciekawe biografie, które podbudowują w chwilach słabości i są motorem do działania.

Jak serwowane posiłki odzwierciedlają kulturę docelowego połączenia?
Na niektórych trasach proponujemy dania zachodnie i część polskich, a na niektórych dania charakterystyczne dla kierunku. Na rejsach do Tokio spróbujemy np. ohitashi, yakitori czy onigiri.

Jak wygląda proces tworzenia menu na dany kierunek i czym się Pan inspiruje? Jakie to uczucie próbować własnych potraw w czasie lotu?
Na początek słucham oczekiwań linii lotniczej. Omawiamy wstępny kształt menu. Kuchni lokalnych próbuję na wyjazdach, szkoleniach i prezentacjach zagranicznych. Nie przepuszczam okazji także w czasie wypoczynku. Studiuję książki opisujące obyczaje, przyzwyczajenia, historię danego kraju. Chcę lepiej zrozumieć uwarunkowania konkretnych potraw. Konsultuję menu z kolegami z zagranicznych oddziałów. Czasem wspólnie przygotowujemy pierwsze wersje posiłków z chińskimi i japońskimi mistrzami. Ostateczną ofertę ustalamy z linią lotniczą po spróbowaniu dań na prezentacjach. To ekscytujące jeść w przestworzach dania, które przygotowuję codziennie w pracy.

Czy świadomość, że Pana dań próbują miliony pasażerów, nie jest stresująca?
Zadanie jest odpowiedzialne. Grono krytyków kulinarnych jest dosyć szerokie, zwłaszcza w dobie mediów społecznościowych. Jednak przez lata wypracowałem sposoby na radzenie sobie ze stresem. Obecność stresu motywuje mnie do ciężkiej pracy, stawiania sobie wyzwań i osiągania zawodowych celów. ■

How do taste buds change at 10,000 metres?
Due to the lower pressure and dry air on board, the food tastes less intense. Sweet, salty and spices are less noticeable. Tomato juice tastes wonderful in these conditions as it enhances the umami taste.

What is your favourite dish? Who do you look up to? Who are your master chefs?
Definitely,risotto. At first glance, a simple dish, but rice is a demanding ingredient. At the beginning of my career, I was inspired by specific masters. I no longer limit myself to gastronomy – I'm simply inspired by interesting biographies that encourage me in moments of weakness and give me motivation.

How do the meals served reflect the culture of the target connection?
On some routes, we offer Western and some Polish dishes, and on others, we serve dishes specific to the destination. On flights to Tokyo, you can try, for instance, Ohitashi, Yakitori or Onigiri.

> **Obecność stresu motywuje mnie do ciężkiej pracy, stawiania sobie wyzwań i osiągania zawodowych celów.**
>
> Stress motivates me to work hard, challenge myself, and achieve professional goals.

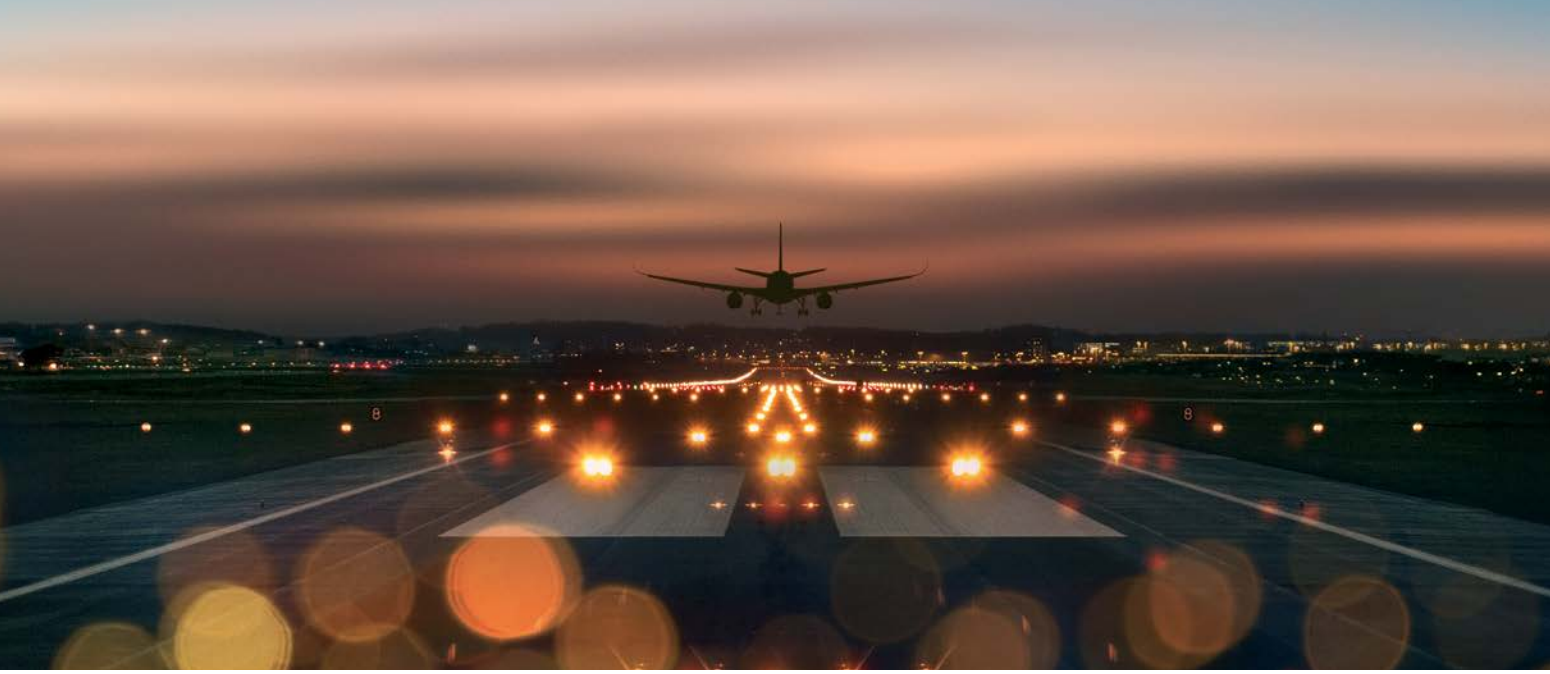
What does the process of creating a menu for a given direction look like and what inspires you?
First, I listen to the airline's expectations. We discuss the initial shape of the menu. I try local cuisine during trips, training sessions and presentations abroad. I don't miss an opportunity even during my free time. I study books describing the customs, habits and history of a given country. I want to better understand the conditions behind specific foods. I consult the menu with colleagues from foreign branches. Sometimes we prepare the first versions of meals together with Chinese and Japanese masters. Then I agree on the final menu with the airline after tasting the dishes at meal presentations. It's exciting to eat the dishes I prepare every day at work while in the sky.

Isn't it stressful knowing that millions of passengers taste your dishes?
The job comes with a lot of responsibility. There are many food critics, especially in this day and age of social media. However, over the years, I've developed ways to deal with stress. It motivates me to work hard, challenge myself, and achieve professional goals. ■

WARMIA MAZURY®

#genWarmiiMazur

invest.warmia.mazury.pl



Dear traveller,
Here you are—closer than ever
to a well-deserved escape.

A chance to exhale, to reflect, to celebrate.
A moment to pause and embrace the joys
of the festive season.

As the enablers of seamless journeys
across the world, we're delighted to connect
you to the holiday you've been wishing for.

And wherever you venture this season,
we'll get you there with our network of 26 member
airlines that fly to over 1,200 destinations.

Until then, safe travels
and have a happy holiday.

May your celebrations
shine bright with festivity.

staralliance.com

STAR ALLIANCE
TOGETHER. BETTER. CONNECTED.

AEGEAN · AIR CANADA · AIR CHINA · AIR INDIA · AIR NEW ZEALAND · ANA · ASIANA AIRLINES · Austrian · avianca
brussels airlines · CopaAirlines · CROATIA AIRLINES · EGYPTAIR · Ethiopian · EVA AIR · LOT POLISH AIRLINES · Lufthansa · SAS
Shenzhen Airlines · SINGAPORE AIRLINES · SOUTH AFRICAN AIRWAYS · SWISS · TP AIR PORTUGAL · THAI · TURKISH AIRLINES · UNITED

unexpected
cultural
centre
Come and see
how a wasteland was
incredibly transformed
into a wonderland.
Visit North Moravia
www.northmoravia.travel
North
Moravia
#VisitCzechia

700 km
tras biegowych / cross-country skiing trails

70 km
tras zjazdowych / ski slopes

ZIMOWA PRZYGODA

— ODPRĘŻAJĄCA ZJAZDÓWKA I JAZDA PEŁNA ADRENALINY

Kochasz sporty zimowe? Cel podróży ***Morawy Północne*** we wschodniej części ***Republiki Czeskiej*** oferuje to, co najlepsze dla fanów sportów zimowych i zabawy. Ośrodki zimowe w malowniczych górach Beskidów i Jesioników, gdzie stoki są na wyciągnięcie ręki, a do tego relaksujące wellness tuż za rogiem. Nie można również zapomnieć o łyżwach i torach saneczkowych, które są idealnym miejscem na wycieczki z dziećmi.

W

Warto wybrać się na przejażdżkę podgrzewaną sześcioosobową kolejką linową w ośrodku zimowym ***SKI BILÁ***, który jest idealnym wyborem dla rodzin z dziećmi, ale doświadczeni downhillowcy również znajdą tu coś dla siebie. Doświadczeni zawodnicy docenią tor FIS z homologacją do zawodów międzynarodowych, snowpark lub trasę fun line pełną różnych wzniesień i zakrętów.

W ***SKI AREÁLU PRADĚD***, który jest najwyżej położonym ośrodkiem narciarskim w Republice Czeskiej (wyciągi znajdują się na wysokości 1300 m n.p.m.), można podziwiać piękne Jesioniki i jedne z najlepszych warunków śniegowych w regionie.

Warto wybrać się na długie szusowanie w ośrodku ***SKI ARÉNA KARLOV***, który oferuje łącznie 12 kilometrów połączonych ze sobą szerokich tras zjazdowych, z których cztery wyciągi krzesełkowe wygodnie dowiozą Cię na szczyt stoku w Karlovie pod Pradědem. Ponadto możesz tu doświadczyć największej wieczornej jazdy na nartach na Morawach.

W ***SKI PARKU GRUŇ*** pomyślano także o wysokiej jakości wypożyczalni, w której znajdują się najnowsze modele nart i można skorzystać z lepszej rodzinnej wejściówki. Szerokie stoki, wysokiej jakości udogodnienia oraz dwie czerwone trasy z homologacją do wyścigów alpejskich sprawiają, że Gruň jest miejscem, do którego chętnie się wraca na narty.

W regionie znajdują się również ***snowparki dla dzieci***, które zapewnią dzieciom rozrywkę na cały dzień, takie jak ten w ***SKI AREÁL KOPŘIVNÁ*** z tubingiem, bobslejami i trampolinami lub w ***HEIPARK Tošovice***, gdzie znajduje się park dla dzieci, snowpark z BigAirBag, bobslejami, tubingiem, lodowiskiem, sankami i trasami do narciarstwa biegowego. Doskonałe zimowe atrakcje dla każdego.

Zatem warto coś przekąsić w restauracji przy stoku i cieszyć się pełnym "après-ski".

WINTER ADVENTURE
- RELAXING SKIING AS WELL AS AN ADRENALINE RIDE

Do you love winter sports? The destination of *North Moravia* in the eastern part of the *Czech Republic* offers the best for winter sports and winter pleasures lovers.

Winter resorts in the picturesque Beskydy and Jeseníky mountains, where the slopes are within easy reach and the spa is just outside your door. Not forgetting ice skating and toboggan runs, which make for ideal destinations for trips with children.

Take a ride on the heated six-person bubble chairlift at the ***SKI BÍLÁ*** winter resort, which is a great choice for families with children, although, experienced downhill skiers will also get their money's worth here. Experienced riders will appreciate the FIS track homologated for international competitions, the snow park, or the fun line route full of waves and twisting turns.

Enjoy the view of the beautiful surrounding Jeseníky hills and some of the best snow conditions in the region at the ***SKI AREA PRADĚD,*** which is the highest ski centre in the Czech Republic (the ski lifts are at an altitude of 1,300 m).

Whizz down the long slopes in the ***SKI ARÉNA KARLOV***, which offers a total of 12 kilometres of interconnected wide pistes and where four chairlifts transport you comfortably to the top of the slopes in Karlov pod Pradědem. Here you can also enjoy the largest night skiing in Moravia.

In the ***GRUŇ SKI PARK***, they have also thought about the quality of the rental facilities, which have the latest ski models and you can take advantage of the family discounted admission. Wide slopes, quality facilities together with two red runs homologated for alpine races make Gruň a destination you will love to return to for skiing.

There are also ***children's snow parks*** in the region, which will keep your kids entertained for the whole day, such as the one in ***SKI AREÁL KOPŘIVNÁ*** with tubing, bobsledding and trampolines, or in ***HEIPARK Tošovice***, where there is a children's park, snow park with BigAirBag, bobsledding, tubing, ice rink, sledding and cross-country skiing trails. Simply perfect winter fun for everyone.

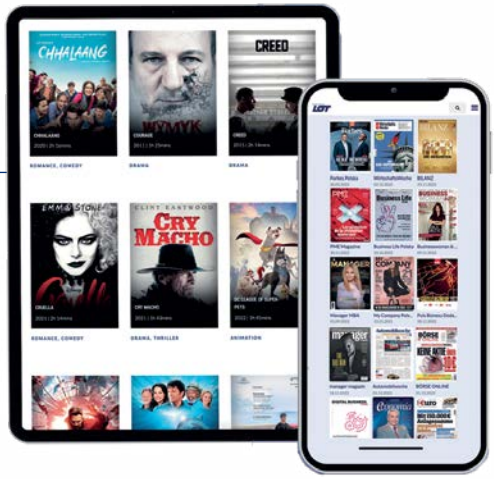
So, grab a bite to eat in the slopeside restaurant and enjoy the full "après-ski".

© ON THE LEFT: DOWNHILL SKIING IN BESKYDY. ON THE RIGHT: JESENIKY HIGHEST PEAK

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment

NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 787
On board our Boeing 787

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



NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 737
On board our Boeing 737

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

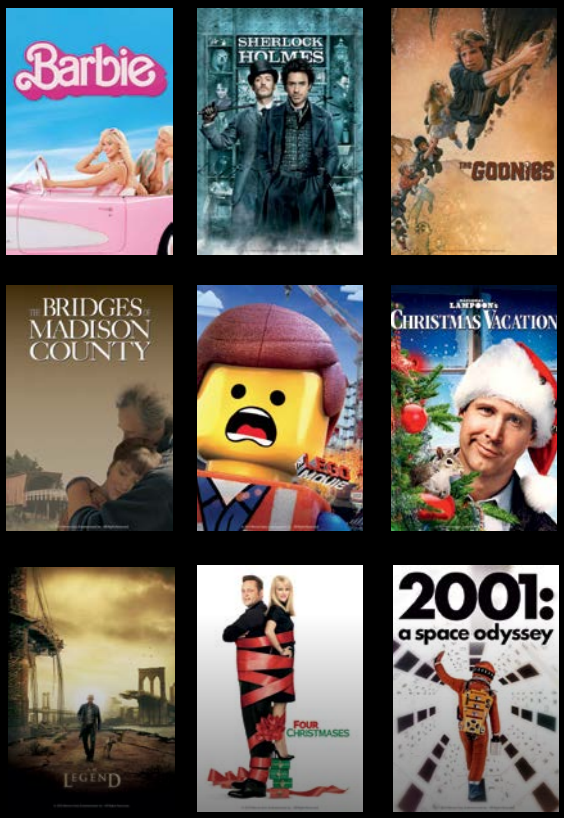
*Usługa dostępna na wybranych samolotach B737
Service available on selected B737 aircraft

Partnerzy | *Partners*

E-PRASA DOSTĘPNA DLA WSZYSTKICH!
Digital press offer for all!

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

lot.com/eprasa
lot.com/digitalpress



HITY NA POKŁADZIE

Hits on board

Szanowni Państwo,

w imieniu redakcji portalu Filmweb - jednego z największych serwisów filmowych na świecie - mam przyjemność zaprezentować starannie wyselekcjonowaną listę filmów, które umilą Wam dzisiejszą podróż. Boże Narodzenie już za pasem, dlatego w świąteczny nastrój wprowadzą Was *Cztery Gwiazdki*, *Elf*, *W krzywym zwierciadle: Witaj, Święty Mikołaju* oraz *Miłość jest wszystkim*. Jeśli z kolei macie ochotę na filmową klasykę, po którą warto sięgnąć niezależnie od pory roku, w pogotowiu czekają *2001: Odyseja kosmiczna*, *Co się wydarzyło w Madison County*, *Tajemniczy ogród*, *Jestem legendą*, *Sherlock Holmes* oraz *Kocha, lubi, szanuje*. Nie zapomniałem również o młodych widzach. O ich dobry nastrój zadbają *LEGO® PRZYGODA*, *Goonies* i ekranizacja słynnej lektury szkolnej *O psie, który jeździł koleją*. W rekomendacjach Filmwebu nie zabrakło również miejsca dla filmów, które jeszcze do niedawna można było zobaczyć w kinach: superbohaterskiego widowiska *Blue Beetle*, a także największego hitu kasowego 2023 roku *Barbie*.

Łukasz Muszyński

Dear Passengers,

On behalf of the Filmweb editorial team - one of the largest film websites in the world - I have the pleasure of presenting a carefully curated list of films that will make your journey today more enjoyable. Christmas is just around the corner, so we would like to get you into the holiday spirit with movies such as *Four Christmases*, *Elf*, *National Lampoon's Christmas Vacation*, and *Love Is Everything*. If, on the other hand, you're in the mood for cinematic classics that are worth watching regardless of the season, we have *2001: A Space Odyssey*, *The Bridges of Madison County*, *The Secret Garden*, *I Am Legend*, *Sherlock Holmes*, and *Crazy, Stupid, Love* ready for you. We haven't forgotten about our younger viewers either. To brighten their mood, we have *The LEGO Movie*, *The Goonies*, and the film adaptation of the famous Polish school reading *About a Dog That Rode the Train*. In Filmweb's recommendations, we have also reserved a spot for movies that were recently in theaters: the superhero spectacle *Blue Beetle* and the biggest box office hit of 2023 *Barbie*.

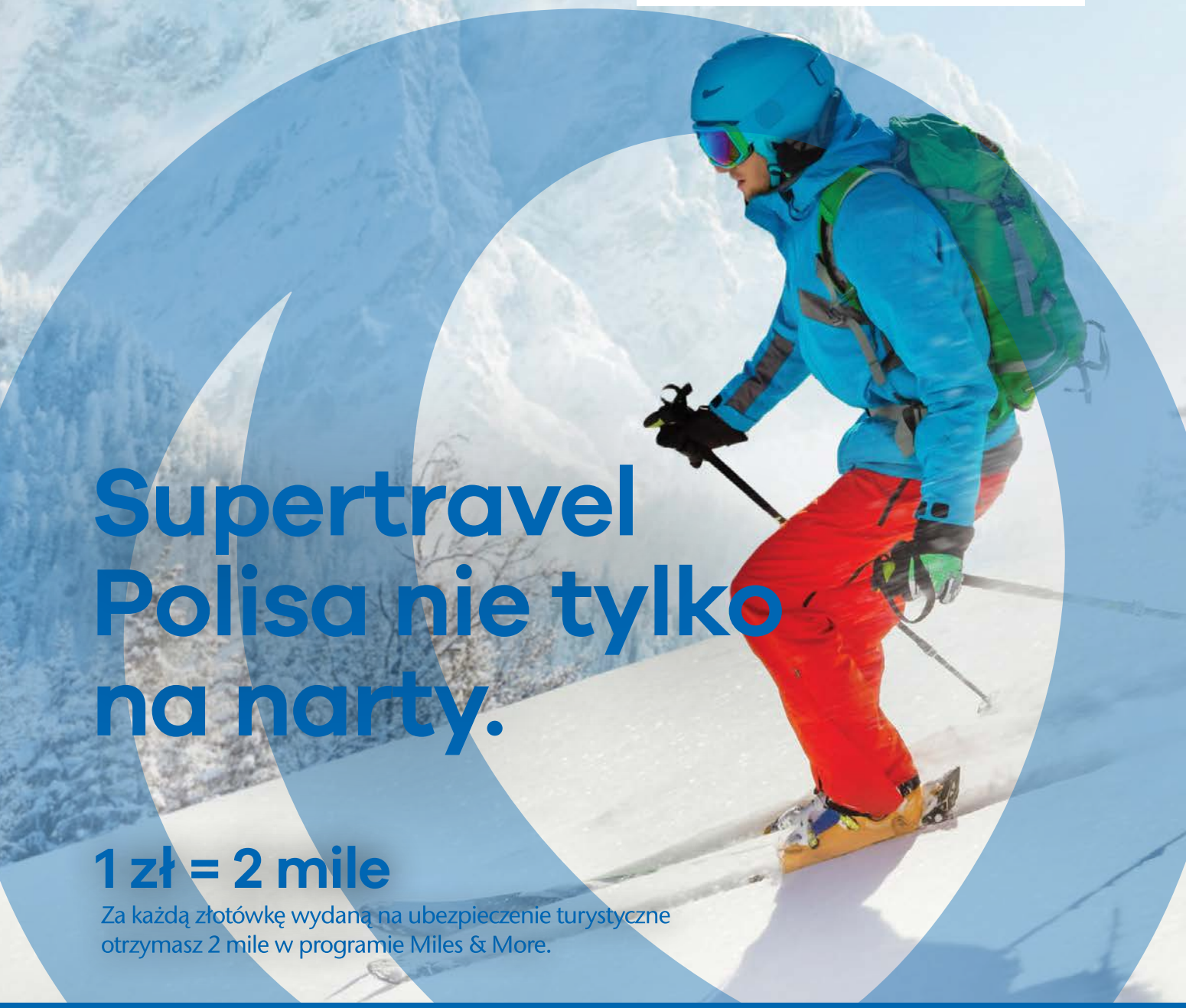
polecają | *recommend*

LOT **oraz** | *and* FILMWEB

Materiał reklamowy

UNIQA

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES



Supertravel Polisa nie tylko na narty.

1 zł = 2 mile

Za każdą złotówkę wydaną na ubezpieczenie turystyczne otrzymasz 2 mile w programie Miles & More.

Myślami jesteś już na miejscu? Pomyśl też o ubezpieczeniu turystycznym, które możesz kupić nawet z pokładu samolotu przed odlotem*. Zeskanuj kod QR i ciesz się spokojną podróżą oraz korzyściami programu Miles & More. Zyskaj bezpieczeństwo i mile, które wymienisz na bilety lotnicze i inne nagrody, jak podwyższenie klasy podróży, pobyt w hotelu czy wynajem samochodu.
Supertravel, to nasze nowe ubezpieczenie na wyjazdy zagraniczne. Sprawdź z Pakietem Zimowym na narty.

*W przypadku przebywania za granicą ochrona ubezpieczeniowa rozpoczyna się po upływie trzech dni.

LOT DLA FIRM

Idealne rozwiązanie dla Twojej Firmy!

The perfect solution for your business!

LOT Dla Firm to dodatkowe przywileje i korzyści dla Twojej firmy. Dołącz do programu i zbieraj Punkty podczas podróży służbowych. Rozwiń potencjał swojej firmy i wymieniaj Punkty na:

LOT Dla Firm offers additional privileges and benefits for your business. Join the program and earn Points while travelling for business. Expand the potential of your company and redeem Points for:

- **usługi premium** / premium services
- car rental / **wynajem auta**
- **pobyt w hotelu** / hotel stays
- airline tickets / **bilety lotnicze**

W programie **LOT Dla Firm** na jednym koncie firma zbiera Punkty za przeloty swoich pracowników, a jednocześnie pracownicy mogą gromadzić mile na indywidualnych kontach w programie Miles & More.

In the **LOT Dla Firm** program, you earn Points for your employees' flights on one account, and at the same time, your employees can earn miles on their private accounts in the Miles & More program.

Zarejestruj się na stronie **lotdlafirm.com**

Register at **lotdlafirm.com**

LOT DLA PASAŻERA INDYWIDUALNEGO

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Jedna karta, wiele przywilejów

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

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

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

- Gromadź mile nie tylko za podróże samolotem w ponad 30 liniach lotniczych, ale również korzystając z ubezpieczenia podróży, podczas zakupów oraz u 300 innych partnerów nielotniczych na całym świecie.
- Wykorzystaj mile premiowe na przelot, podwyższenie klasy podróży oraz inne usługi, między innymi pobyt w hotelu czy wypożyczenie samochodu.

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

NajMILszy poniedziałek – co dwa tygodnie masz możliwość wykorzystać mile na bilety – nagrody w klasie ekonomicznej już od 7000 mil.

Okazje milowe – co miesiąc nowe fascynujące kierunki podróży w atrakcyjnych cenach, dostępne już od 15 000 mil.

One card, many benefits

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

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

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

- *Earn miles not only when you are traveling with more than 30 airlines, but also take advantage of travel insurance, shopping and with 300 other non-airline partners all over the world.*
- *Spend award miles on flight awards, upgrade awards or other services such as stay in the hotel or car rental.*

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

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

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

PAYBACK · APART.pl · aella DUTYFREE · UNIQA

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

Register at **miles-and-more.com/en/registration**

PORADNIK PASAŻERA
Passenger handbook

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM
Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse
on long haul flights

3 x 32 kg max

na krótkie dystanse
on short haul flights

2 x 32 kg max

LOT PREMIUM ECONOMY

na długie dystanse
on long haul flights

2 x 23 kg max

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

1 x 23 kg max

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

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

wózek składany
folding buggy

LUB
or

fotelik samochodowy
car seat

\+ 23 kg max

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

*zależy od taryfy rodzica
depending on parents' tariff

BAGAŻ PODRĘCZNY *Carry-on baggage*

LOT BUSINESS CLASS

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

9 kg max + 9 kg

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

LOT PREMIUM ECONOMY

na długie dystanse**
on long haul flights

8 kg max + 4 kg

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

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

8 kg max

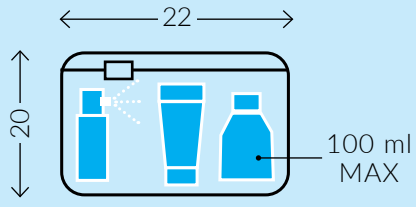
Suma trzech wymiarów bagażu podręcznego (długości, szerokości i wysokości) nie może przekraczać 118 cm
The sum of three dimensions of carry-on baggage (length, width and height) should not exceed 118 cm

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

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

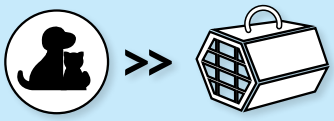
PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

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



ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE *Animals on board*

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



BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT
Safety on board LOT aircraft

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

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

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

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

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

TRANSAKCJE BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE
Non-cash transactions on board

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

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

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

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

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

LOT WARSAW *Transfer guide*

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

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

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

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

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

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

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

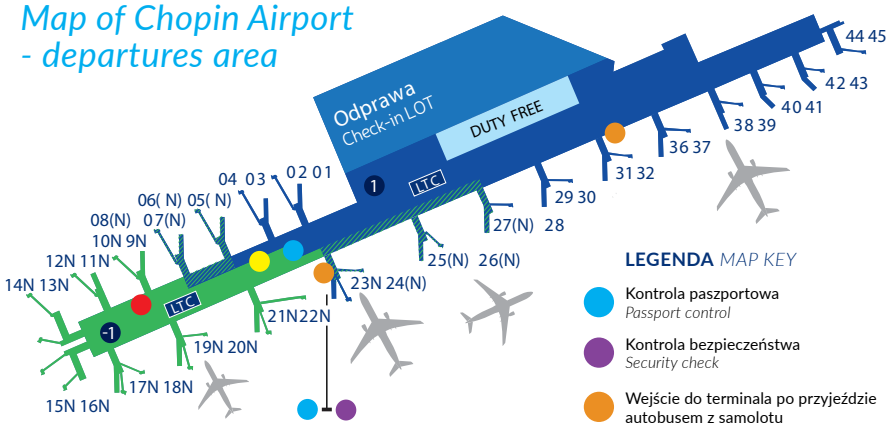
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
   Please proceed to the security check
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for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

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

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

MAPA LOTNISKA CHOPINA - poziom odlotów

Map of Chopin Airport - departures area



LEGENDA *MAP KEY*

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

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

- Strefa Non-Schengen *Non-Schengen Zone*

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

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

- Strefa Schengen *Schengen Zone*

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

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

LTC LOT Transfer Center

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

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

TRANSFER DO USA *Transfer to USA*

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

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

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

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

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

OSIPOWICZ & TURKOWSKI
CLINIC

INNOWACYJNE
ZABIEGI NA PIERSI I POŚLADKI

INNOVATIVE PROCEDURES FOR BREASTS AND BUTTOCKS

Popraw wygląd piersi i pośladków w naszej Klinice bez stosowania klasycznych metod operacyjnych.
Enhance the appearance of breasts and the buttocks without resorting to traditional surgical methods at our Clinic.

Jak podnieść i ujędrnić piersi w sposób trwały?
Upływający czas sprzyja utracie jędrności i elastyczności skóry, co szczególnie widoczne jest w obrębie piersi. Sytuacji tej nie sprzyja też karmienie piersią czy częste wahania wagi. Dzięki zastosowaniu nowoczesnych technologii kształtne i jędrne piersi można uzyskać, wykonując lifting metodą nieinwazyjną, bez użycia skalpela. Jest to możliwe dzięki zastosowaniu fal radiowych RF oraz plazmy helowej.

Wymarzone pośladki bez implantów – to możliwe
Nowoczesna chirurgia plastyczna to również możliwość wymodelowania, uniesienia i powiększenia pośladków przy zastosowaniu metod małoinwazyjnych. Szczególnie popularnym zabiegiem jest obecnie metoda polegająca na wypełnieniu pośladków własnym tłuszczem pacjenta pobranym z miejsca, w którym np. znajduje się jego nadmiar. Może to być brzuch czy okolice ud. Takie działanie może przynieść podwójną korzyść i pomaga zrealizować marzenia o wymarzonej sylwetce dwa razy szybciej.

How to lift and firm breasts permanently?
The passage of time contributes to the loss of skin firmness and elasticity, particularly noticeable in the breast area. Breastfeeding and frequent weight fluctuations also contribute to this situation. Thanks to the use of modern technologies, shapely and firm breasts can be achieved through a non-invasive lifting method without the use of a scalpel. This is possible through the application of radiofrequency (RF) waves and helium plasma.

Buttocks of your dreams, without implants – it's possible
Modern plastic surgery also offers the possibility of shaping, lifting, and enlarging the buttocks by using minimally invasive methods. A particularly popular procedure involves filling the buttocks with the patient's own fat, extracted from areas where there may be excess, such as the abdomen or thighs. This approach can bring double benefits, helping to achieve the dream silhouette twice as fast.

Bartycka 24B/U1
00-716 Warszawa - Mokotów

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

22 123 03 33
kontakt@klinikaotco.pl

GRANDHOTEL TIFFI

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

Serdecznie zapraszamy.

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