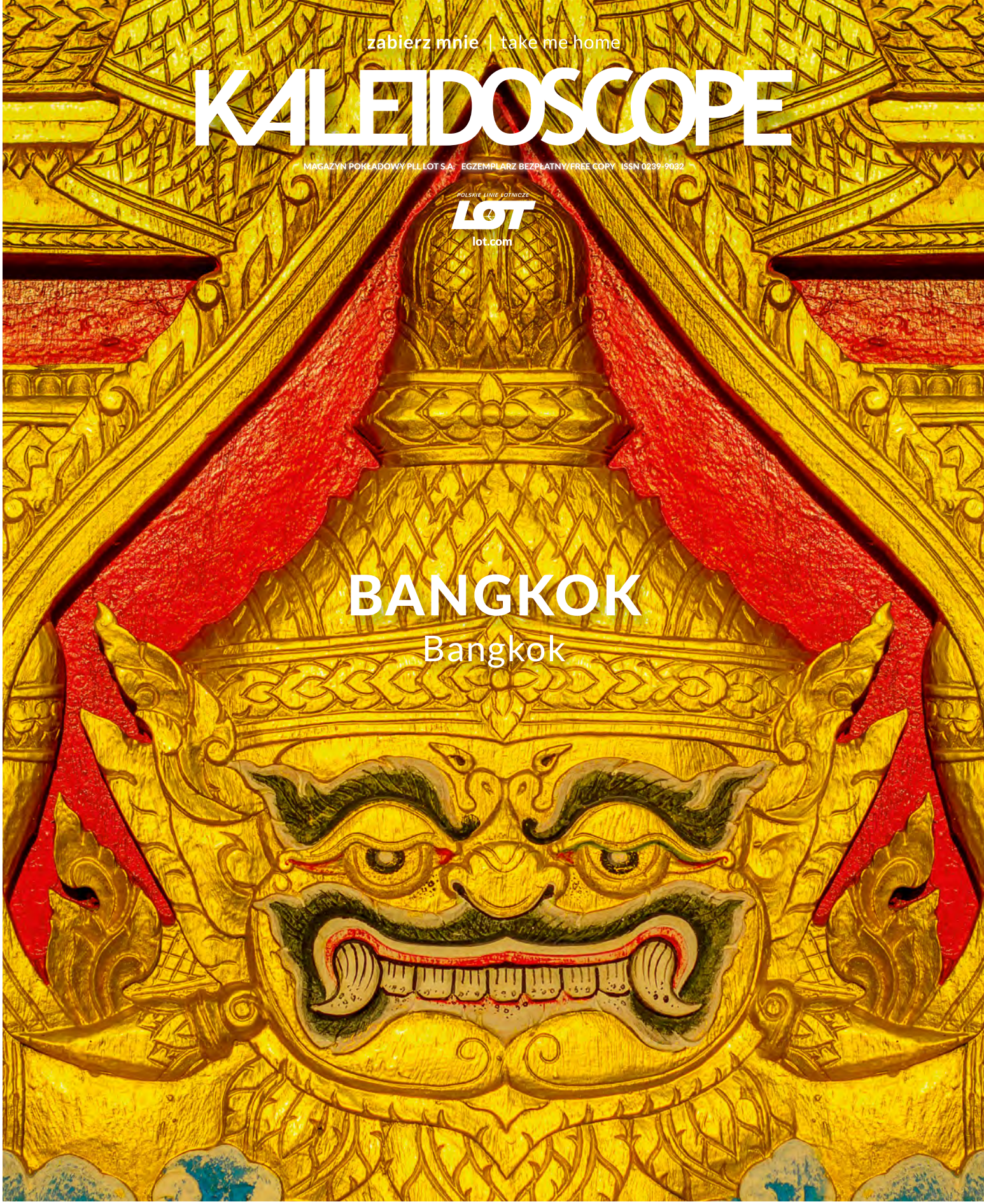
zabierz mnie | take me home

KALEIDOSCOPE

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

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT

lot.com



BANGKOK

Bangkok

KALEIDOSCOPE 01/2023 DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ DOMINIKANĘ | POZNAŃ I INSPIRUJĄCY ZANZIBAR | ALICJA WĘGORZEWSKA I RÓŻNORODNA KUCHNIA MEKSYKAŃSKA

STAR ALLIANCE | 25 YEARS

AVIATOR
SWISS MADE WATCHES
NIEDZIELA
PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA
PZL-ASz 62
Historia Polskiego Lotnictwa
Nr ref. V.3.36.0.293.4 PL
Cena: 5800 PLN
DAY-DATE
MECA-41
Douglas
- Polish Edition -
POLJOT EURO
SWISS MADE
Igańska 24 Warszawa • 04-087 • Polska T. +48 22 879 97 93
sklep@poljot.com.pl • Lista salonów na www.poljot.com.pl

NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER

www.national-geographic.pl natgeopl

HITY 2023!

Zobacz co warto odwiedzić w kolejnym roku

Zamów magazyn na kultowy.pl

PL

Już dawno w *Kaleidoscope* nie było tak egzotycznie. Na dzień dobry zabieramy Państwa do Tajlandii, zaczynając od gwarnego, tętniącego życiem, oszałamiającego kolorami i zniewalającego zapachami Bangkoku. Ta supermetropolia, która ma najdłuższą nazwę spośród innych miast (aż 168 liter), przed pandemią była jedną z najchętniej odwiedzanych przez turystów stolic świata – ponad 20 mln gości rocznie! Co ich przyciąga? Architektura – Bangkok słynie ze wspaniałych niezwykle barwnych świątyń, jedzenia – tajski street food uchodzi za jeden z najsmaczniejszych, wystarczy wymienić takie dania jak curry, pad thai czy zupę tom yum. Zakupy – podczas weekendowego marketu Chatuchak odwiedzający mają do dyspozycji aż 15 tys. straganów podzielonych na 27 sekcji, więc raczej nikt nie wyjedzie stamtąd z pustymi rękoma. Wreszcie Tajlandia to chyba światowe centrum masażu, a nic nas lepiej nie zrelaksuje po całym dniu zwiedzania jak dobry masaż stóp. Oprócz Tajlandii polecamy też rajski Zanzibar czy równie egzotyczny Wietnam oraz pyszny Meksyk, o czym przekonacie się, czytając naszą rubrykę kulinarną. Prawda, że od razu zrobiło się cieplej?

ENG

It's been a long time since *Kaleidoscope* was so exotic. To begin with, we are taking you to Thailand, starting from the bustling, vibrant, stunning colours and captivating smells of Bangkok. Before the pandemic, this super-metropolis, which has the longest of all the cities 169-letter name, was one of the most visited capitals in the world - over 20 million tourists a year! What attracts them? The city's architecture - Bangkok is famous for its wonderful, colourful temples; as well as its food - Thai street food is considered one of the tastiest in the world – it's enough to mention such dishes as curry, pad thai or tom yam soup; and the shopping - during the weekend Chatuchak market, visitors have at their disposal as many as 15,000 stalls divided into 27 sections, so no one will leave empty-handed. Finally, Thailand is probably the world centre of massage, and nothing will relax you better after a day of sightseeing than a good foot massage. In addition to Thailand, we also recommend heavenly Zanzibar or equally exotic Vietnam and delicious Mexico, which you will be able to discover by reading our culinary column. Haven't you already started feeling warm?

Agnieszka Franus

redaktor naczelna | editor in chief
Agnieszka Franus

Rodial

23 YEARS OF SKINCARE AND COMPLEXION INNOVATION

HIGH-PERFORMANCE, RESULTS-FOCUSED, EMPOWERED.
FOR YOUR GREATEST SKIN.

Na okładce: wizerunek Garudy znajdujący się też w godle Tajlandii.
On the cover: The Garuda in the emblem of Thailand.

WHATS' ON

8 Wydarzenia kulturalne
Cultural events

TRAVEL

14 Dlaczego warto odwiedzić wyspę Phú Quộc w Wietnamie
Why? Phu Quộc Island in Vietnam

20 Podróż życia: Bangkok
Journey of a lifetime: Bangkok

30 Dlaczego warto odwiedzić Dominikanę
Why? Dominican Republic

34 Inspiracje: Zanzibar
Inspirations: Zanzibar

40 Polska: Poznań
My Poland: Poznan

UP IN THE AIR

52 Historia Centrum LIM
History of the LIM Centre

INTERVIEW

58 Alicja Węgorzewska--Whiskerd

TRENDS

64 Kuchnia meksykańska
Mexican cuisine

72 Beauty: nowości kosmetyczne
New in beauty

74 Must have: dodatki
Accessories

76 Good address: strefa prestiżu
Prestige zone

©SHUTTERSTOCK(2), ISTOCK, ADOBE STOCK, KLAUDYNA SCHUBERT

KALEIDOSCOPE

tel. 22 360 38 00,
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**
red. wersji węgierskiej: **Róbert Rakovics**
produkcja: **Stanisław Siemiński**
koordynator LOT: **zespół Biura Komunikacji**

BurdaMedia Polska

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

ZARZĄD
Interim Chief Executive Officer
Maciej Klepacki
Chief Financial Officer
Przemysław Kłobut
Chief Commercial Officer
Michał Helman

Sales Director
Katarzyna Nowakowska
t. +48 692 440 088
Dyrektor Dystrybucji i Obsługi Klienta / Director of Distribution and Subscriptions
Tomasz Kałuża

REKLAMA:
Burda Media Polska sp. z o.o.
Sekretariat Biura Reklamy / Advertising Secretariat
Tel. 022 360 36 03, fax. 22 360 39 80,
e-mail: reklama@burdamedia.pl

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

MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse
MAURICE LACROIX
AUTOMATIC
SWISS MADE
YOUR TIME IS NOW.
AIKON AUTOMATIC DATE 42MM
AI6008-SS002-430-1
#BEYOURAIKON

KULTURA
Culture

Michelle Williams w filmie *Fabelmanowie.*
Michelle Williams in *The Fabelmans.*

FILM
Film

CHWILA PRAWDY
Moment of truth

Najnowszy film Stevena Spielberga został doceniony przez publiczność, która przyznała mu nagrodę na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Toronto. Tym razem autor *Szeregowca Ryana* czy *E.T.* cofa się w czasie, by wrócić do lat dzieciństwa. Jego bohater Sammy Fabelman to wrażliwy nastolatek, który czuje i widzi więcej niż inni. Ponadto kocha oglądać filmy, ale jeszcze więcej przyjemności sprawia mu trzymanie kamery. Całkiem przypadkiem poznaje dramatyczną rodzinną tajemnicę i odkrywa, że kino może pomóc zrozumieć prawdę o bliskich i uświadomić parę prawd o sobie. Melancholijna, momentami wzruszająca opowieść o narodzinach pasji. Idealna na początek Nowego Roku.
Steven Spielberg's latest film was appreciated by the audience, who awarded it at the Toronto International Film Festival. This time the creator of *Saving Private Ryan* or *E.T.* goes back in time to his childhood. His hero Sammy Fabelman is a sensitive teenager, who feels and sees more than others. In addition, he loves watching movies, but he enjoys holding the camera even more. Quite by accident, he learns a tragic family secret and discovers that the cinema can help him understand the truth about his loved ones and about himself. A melancholic and touching story about the birth of passion. Perfect for the beginning of the New Year.

***Fabelmanowie*, reż. Steven Spielberg**

Ilasz & Associates Law Office
Międzynarodowa kancelaria w USA i Polsce

Kompleksowa obsługa prawna w USA i Polsce dla podmiotów gospodarczych i osób fizycznych. Reprezentacja w sprawach **biznesowych, imigracyjnych, wypadkowych, karnych, spadkowych i w obrocie nieruchomościami.**

Comprehensive legal services in the USA and Poland for business entities and individual persons. We represent clients in **business activities, immigration, accidents, criminal, inheritance cases and in real estate transactions.**

BOGATE DOŚWIADCZENIE • BOGATE DOŚWIADCZENIE •
28
lat

WE SERVE OUR CLIENTS IN ALL STATES
IN THE USA IN COOPERATION WITH LOCAL COUNSEL

Główne siedziby kancelarii

www.ilaszlawfirm.com

Manhattan
1 Maiden Lane,
New York, NY 10038
9 Piętro
tel. +1212-480-2222
office@ilaszlawfirm.com

New Jersey
1035 Route 46 East
Clifton, NJ 07013
Pokój 105
tel. +1212-480-2222
office@ilaszlawfirm.com

Warszawa
ul. Złota 3
00-019 Warszawa
Lokal 21
tel. +48-22-115-92-00
biuro@ilaszlawfirm.com

Gdańsk
Al. Zwycięstwa 13A
80-219 Gdańsk
tel. +48-58-766-23-16
biurogdansk@ilaszlawfirm.com

FILM Film

TYLKO ŚMIECH NAS URATUJE Laughter is the best medicine

Wyobraźcie sobie najbardziej luksusowy jacht, a na nim najbogatszych ludzi świata. Oraz góry kawioru, lejący się szampan, złoto, perły, przepych, pieniądze i... kapitana, który kocha płynąć pod prąd (świetny Woody Harrelsona). Tak zaczyna się rejs na miarę naszych czasów, w którym uczestniczy m.in. para modeli celebrytów, Carl (Harris Dickinson) i Yaya (Charlbi Dean). Jednak cudowna wycieczka szybko przestaje się nadawać na tworzenie z niej relacji w mediach społecznościowych. Dlaczego? Komedia nagrodzona Złotą Palmą w Cannes.

Imagine the most luxurious yacht and the richest people in the world on it. Heaps of caviar, gallons of champagne, gold, pearls, glamour, money and... a captain who loves to swim against the tide (great Woody Harrelson). Among the guests there is a couple of celebrity models, Carl (Harris Dickinson) and Yaya (Charlbi Dean). However, the cruise of their dreams quickly becomes unsuitable for social media coverage. Why? A comedy awarded with the Palme d'Or at Cannes.

W trójkącie, **dir. Ruben Östlund**

TEATR Theatre

KIM JESTEŚ? Who are you?

Wawrzyniec Kostrzewski, jeden z ciekawszych reżyserów na polskiej scenie teatralnej, bierze na warsztat *Alicję w Krainie Czarów* Lewisa Carrolla i przepisuje ją nowo, by opowiedzieć o dorastaniu w dzisiejszym świecie pozbawionym wartości. Na scenie mamy oto zagubioną nastolatkę (Katarzyna Ucherska), która nie wie, kim jest, ale wie, że natychmiast chce stać się dorosła. Tymczasem wszyscy, których spotyka w snach – Królowa Serc (świetna Olga Szarzyńska), Gąsienica (zabawna Maria Ciunelis), Kot z Chestire (tajemniczy jak trzeba Przemysław Bluszcz) – mówią jej: *Hola, hola, młoda damo, to nie takie proste!* A przy okazji uczą odpowiedzialności za podejmowane decyzje. Dobra lekcja dla młodszej części widowni.

Wawrzyniec Kostrzewski, one of the most interesting directors on the Polish theater scene, takes Lewis Carroll's *Alice in Wonderland* and rewrites it to tell the story of growing up in today's valueless world. On stage we have an adolescent female (Katarzyna Ucherska) who does not yet know who she is, but knows that she wants to become an adult instantaneously. However, everyone she meets in her dreams - the Queen of Hearts (great Olga Szarzyńska), the Caterpillar (funny Maria Ciunelis), the Cat from Chestire (mysterious Przemysław Bluszcz) - tell her it's not that easy! At the same time, they teach her to take responsibility for the decisions she makes.
A good lesson for teenagers.

Alicja w krainie snów, **reż. Wawrzyniec Kostrzewski, Teatr Ateneum w Warszawie**

Apply now

APPLICATIONS via muvac.com
DEADLINE February 15th, 2023

3rd International Competition of Polish Music

July 2–9, 2023
Rzeszów, Poland

The National Institute of Music and Dance is delighted to invite musicians of all nationalities to submit their bids in the 3rd International Competition of Polish Music. The Competition showcases music by eminent Polish composers working in and outside of Poland. The Competition is an opportunity to discover Polish music, especially from the 19th and 20th century, in all its glory, including lesser-known and underperformed pieces.

CATEGORIES Pianists & Chamber ensembles
WORKS of 60 Polish composers
NO AGE LIMIT or participants
PRIZE POOL over EUR 100,000
REIMBURSEMENT for travel expenses
FREE ACCOMODATION

LAUREATES:

1st edition 2019

PIANISTS
Pavel Dombrovsky

CHAMBER ENSEMBLES
Gidaszewska / Łaguniak

2nd edition 2021

PIANISTS
Carter Johnson

CHAMBER ENSEMBLES
Książek Piano Duo

Find out more:
polishmusiccompetition.pl

Ministry of Culture and National Heritage
National Institute of Music and Dance
Artur Malawski Podkarpacka Philharmonic in Rzeszow
Member of the Alink-Argerich Foundation

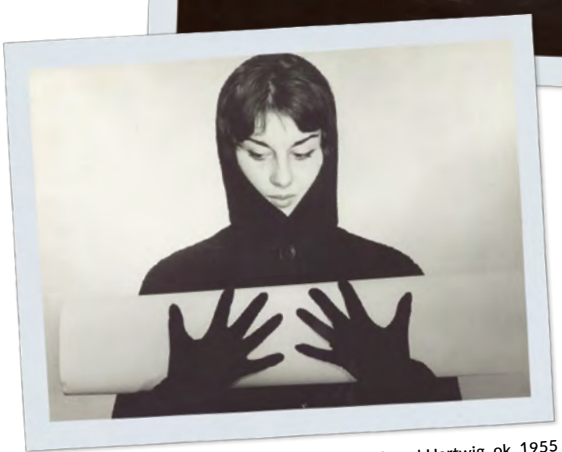
SZTUKA
Art

FOTOGRAFIKA
Fotografika

Jak wyglądały początki fotografii artystycznej w Polsce? Odpowiedzi szukajcie w krakowskim MuFo, które pokazuje ponad 150 oryginalnych odbitek ze zbiorów najważniejszych polskich muzeów oraz prywatnych kolekcjonerów. Wśród prac zobaczycie m.in. zdjęcia Jana Bułhaka (który w 1927 r. wprowadził termin fotografika, by odróżnić fotografię artystyczną od zawodowej) oraz Edwarda Hartwiga, Jerzego Lewczyńskiego, Fortunaty Obrąpalskiej, Zofii Rydet i Wojciecha Zamecznika. Inspirujące.
What were the beginnings of artistic photography in Poland? You'll find the answers in Krakow's MuFo, which shows over 150 original prints from the collections of the most important Polish museums and private collectors. Among the works you will see: pictures by Jan Bułhak (who, in 1927, introduced the term 'fotografika' to distinguish the artistic photography from the professional one), as well as Edward Hartwig, Jerzy Lewczyński, Fortunata Obrąpalska, Zofia Rydet and Wojciech Zamecznik. Inspiring.

Fotografika. Fotografia artystyczna w Polsce 1927–1978, **Muzeum Fotografii w Krakowie, do 7.05.2023 r.**

W walcowni huty w Ostrowcu Świętokrzyskim, **Paweł Pierściński, 1967**



Portret studentki, **Edward Hartwig, ok. 1955**

©MARTA ANKIERSZTEJN, M.P.

W STRONĘ EKSPRESJI
Towards expression

Obyczaje ludowe, przyroda, legendy i sceny z mitologii oraz... stany umysłu. To główne motywy malarstwa, które znajdziemy na tej przekrojowej wystawie. A kto za nim stoi? M.in. Edvard Munch, Anna Ancher, Vilhelm Hammershøi i Carl Larsson, czyli najważniejsi nordyccy artyści przełomu XIX i XX w. Tytuł ekspozycji nawiązuje do przesilenia letniego, które ma szczególne znaczenie w tamtejszej kulturze.
Folk customs, nature, legends and scenes from mythology and... states of mind. These are the main motifs of the works at this cross-sectional exhibition. And who is behind them? It's Edvard Munch, Anna Ancher, Vilhelm Hammershøi and Carl Larsson - the most important Nordic artists of the turn of the 19th and 20th centuries. The title of the exhibition refers to the summer solstice, which has a special meaning in the their culture.

Przesilenie. Malarstwo Północy 1880–1910, **Muzeum Narodowe w Warszawie, do 5.03.2023 r.**

EF ACADEMY
International Boarding Schools

Międzynarodowe licea z internatem

NEW YORK **PASADENA, CALIFORNIA** **OXFORD**

- **Możliwość uzyskania matury międzynarodowej IB, brytyjskiej lub amerykańskiej**
- **Doradztwo w rekrutacjach do najlepszych uniwersytetów na świecie**
- **Biuro w Warszawie wspierające rodziców i uczniów podczas nauki**

- Our programs: US High School Diploma, A-Levels, International Baccalaureate® (IB) Diploma
- Professional guidance in applying to the best global universities
- Local office in Warsaw supporting parents and students

60+

Narodowości

Nationalities

99%

Absolwentów przyjętych na studia

University acceptance

7:1

Stosunek liczby uczniów do nauczycieli

Student to teacher ratio

13

Średnia liczba uczniów w klasie

Average number of students per class

5000+

Absolwentów

Alumni worldwide

Umów konsultację

Contact us

IB Diploma,

US High School,

A-Levels

www.efacademy.org

BŁĘKITNA LAGUNA

BLUE LAGOON

tekst | by **BASIA STARECKA**

Wizyta na wietnamskiej wyspie **Phú Quốc** to świetna lekcja luzu.

A visit to the Vietnamese island of Phú Quốc is a great lesson in easy-goingness.

Plaża Hòn Mây Rút na wyspie Phú Quôc.
Hòn Mây Rút beach on Phú Quôc island.

1

2

3

1. Instalacja inspirowana twórczością Salvadora Dalego przed Sunset Sanato Beach Club na wyspie Phú Quốc.
Installation inspired by the work of Salvador Dali in front of the Sunset Sanato Beach Club on the island of Phú Quốc.

2. Na nocnym targu Phú Quốc Night Market można kupić m.in. obłędnie pyszne owoce morza.
At the Phú Quốc Night Market, you can buy e.g. insanely delicious seafood.

3. Pagoda Hô Quốc została otwarta na wyspie w 2012 r. Warto z niej podziwiać wschód słońca.
The Hô Quốc Pagoda has been opened on the island in 2012. It's a perfect spot for admiring the sunrise.

PL

Dzień zaczynam od omletów z mąki ryżowej. Żona pana Hieu bierze się do smażenia, kiedy przekraczam próg ich ogrodu. Moje omlety są chrupiące z zewnątrz i ciągnące się w środku – od skrobi ryżowej. Na słodko z ananasem albo na słono z mięsem kraba. Ta druga wersja jest bardziej dla turystów, w bułce jak do burgera, z dużą ilością sosu na bazie czosnku, chili, sosu rybnego i cukru. Pyszna. Mija kolejny tydzień mojego pobytu na wyspie Phú Quốc. Przestałam tęsknić za jajecznicą, nauczyłam się pić przesłodzoną kawę po wietnamsku, nie boję się już kogutów pana Hieu ani dzikich psów z wyspy. Są wszędzie. Tu w ogrodzie chłodzą swoje rozgrzane brzuchy pod cieniem palm, krążą po lesie pomiędzy moim pokojem a plażą i wylegują się nad samym morzem. Obojętne na ludzi, zainteresowane są głównie rybami. Mają błonę pomiędzy palcami, dzięki czemu świetnie nurkują i pływają. Nie występują nigdzie indziej na świecie, tylko tu. Moi gospodarze pochodzą z Ho Chi Minhu. Uciekli z miasta, bo wszystko się tam kręciło wokół pracy, a oni chcieli żyć po swojemu. Przy długim stole przed ich domem spotykają się teraz ci,

ENG

I start the day with rice flour omelettes. Mr. Hieu's wife begins frying them the moment I cross the threshold of their garden. My omelettes are crispy on the outside and chewy on the inside. They can be sweet with pineapple or salty with crab meat. The second version is more for tourists, served in a bun like a burger, with a lot of sauce made of garlic, chili, fish sauce and sugar. Simply delicious. Another week of my stay on Phú Quốc passes by. I've stopped missing scrambled eggs and learnt to drink sweetened Vietnamese coffee, I'm no longer afraid of Mr. Hiêu's cocks or the wild dogs that live on the island. They're everywhere. Here in the garden they cool their bellies under the shade of palm trees, roam the forest between my room and the beach, and lie by the sea. They ignore humans – their primary interest is fish. They have a membrane between their toes, which makes them excellent divers and swimmers. These dogs are not found anywhere else in the world. My hosts are from Ho Chi Minh City. They fled the city because life there was all about work and they wanted to live their own way. Now those

THAMES
BRITISH SCHOOL

THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

A part of the Thames British School Group which has British International Schools within the UK, Spain and Poland.

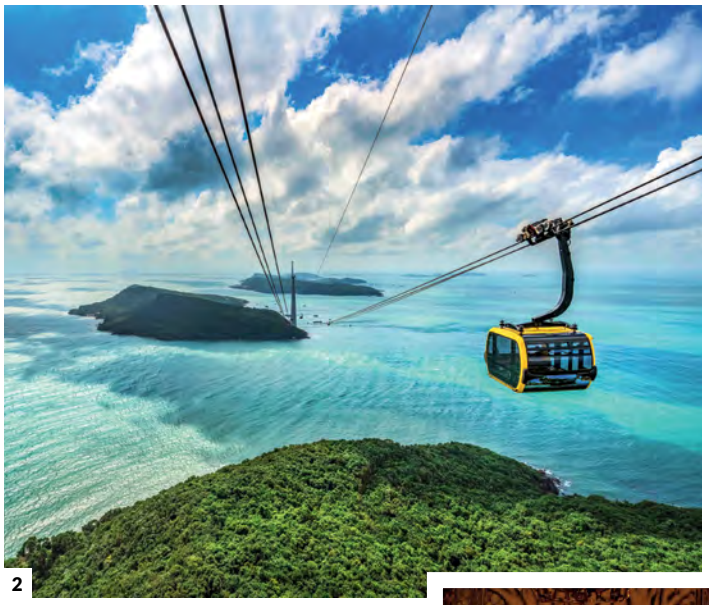
- **A leading International School in Warsaw that offers the full complement of education from the ages of 2.5 to 19 years**
- **Fully accredited to deliver the Cambridge Curriculum**
- **Authorised to deliver the International Baccalaureate Diploma Programme**
- **Teachers are qualified, experienced and native level speakers of English**
- **More than 45 nationalities. Multicultural tolerant atmosphere.**
- **5 campuses in and around the Warsaw - Ochota, Mokotów, Włochy and Piaseczno.**

www.thamesbritishschool.pl

Cambridge Assessment International Education
Cambridge International School

Diploma Programme

1



2

1. Tradycyjna marynowana kapusta dua cai chua – musicie jej spróbować w Wietnamie.
Traditional pickled cabbage dua cai chua - you have to try it while in Vietnam.

2. Dzięki kolejce linowej Hòn Thom można odwiedzić wyspy: Thom, Buom lub Gam Ghi i Mây Rút.
You can get to the islands of Thom, Buom, Gam Ghi and Mây Rút by the Hòn Thom cable car.

Posąg złotego buddy w pagodzie Hộ Quốc
The golden buddha statue at Hộ Quốc Pagoda.

którzy znaleźli swoje miejsce na wyspie. Rozmowy toczą się do późna przy cienkim wietnamskim piwie i winie z mirtu. Na Phú Quốc jest to, czego potrzebują. Góry, morze, jeziora, rzeki, lasy, świetne widoki i wspaniała kuchnia. Są salony tatuażu, hostele, ekologiczne manufaktury kosmetyków z aloesem i hipisowskie bary. – To wyspa wolności. Nie mamy problemu z równowagą pomiędzy pracą a życiem prywatnym – śmieją się goście przy stole. – Ważniejsze jest po prostu życie.

Phú Quốc zamieszkuje ok. 100 tys. ludzi. Większość z nich to rybacy. Jeden z nich pojawia się któregoś dnia pod moimi drzwiami. Gospodarze tłumaczą, że zabierze mnie na wycieczkę. Całą grupą płyniemy w rejs. Trafiamy do błękitnej laguny. Jesteśmy oczarowani. Zakładamy maski do nurkowania i znikamy pod powierzchnią turkusowej wody. Odkrywamy alternatywny świat kolorowych ryb. W tym czasie rybak szykuje dla nas ucztę. Na kawałku blachy piecze świeżo złowione kraby. Zjemy je jedynie z odrobią soku z cytryny, kiedy on będzie ucinać sobie drzemkę w rozwieszonym pomiędzy palmami hamaku. Już w Polsce pomyślę o tym jako o najlepszej lekcji luzu i zachowania równowagi pomiędzy życiem a pracą. ■

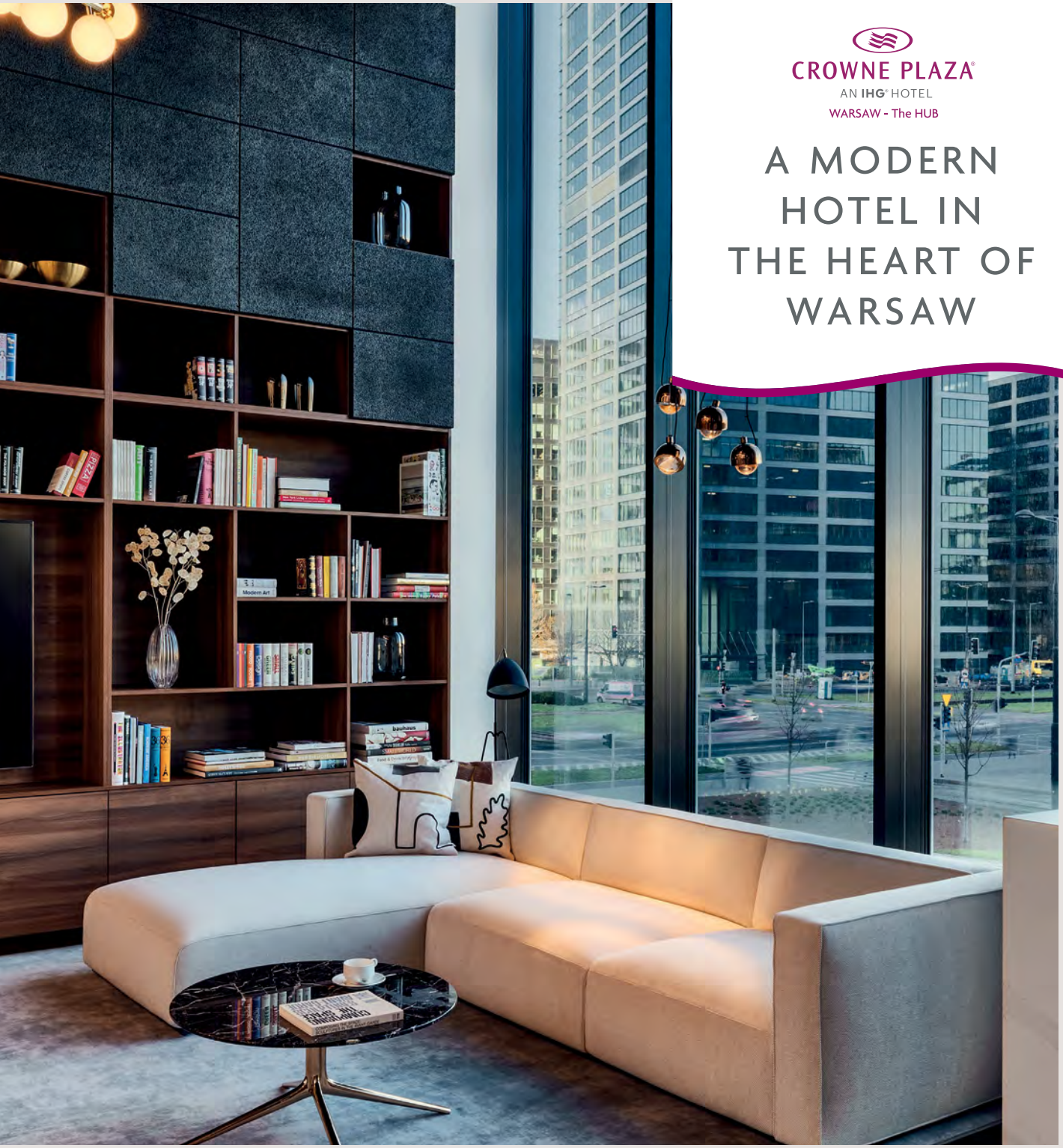
that settled down on the island gather at the long table in front of their house. Conversations go on until late at night over thin Vietnamese beer and myrtle wine. Phú Quốc offers them exactly what they need - mountains, sea, lakes, rivers, forests, great views and great cuisine. There are tattoo parlours, hostels, organic manufactures of Aloe Vera Cosmetics and hippie bars. "This is the island of freedom. We have no problem with work-life balance", the guests at the table laugh. "The main thing is to live."

Phú Quốc has a population of over 100,000 thousand, most of whom are fishermen. One day, one of them shows up at my door. The hosts explain that the man's going to take me on a trip. A group of us go on a cruise. We get to the blue lagoon. And we are smitten. We put on diving masks and disappear under the turquoise water. We discover an alternative world of colourful fish. Meanwhile, the fisherman prepares a feast for us. He bakes freshly caught crabs on a piece of a metal baking sheet. We'll eat them just with a bit of lemon juice while he takes a nap in a hammock hanging between palm trees. Back in Poland, I will think of this as the best lesson I've ever had on easy-goingness and maintaining a work-life balance. ■

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

CROWNE PLAZA®
AN IHG® HOTEL
WARSAW - The HUB

A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW



WORLD TRAVEL AWARDS
WINNER
2022
Poland's Leading Conference Hotel

Welcome to Warsaw's newly emerging business district.
Crowne Plaza® Warsaw- The HUB hotel offers modern accommodation, award - winning conference space and superb food and beverage services.

We wish you a great start into the New Year!

cpwarsawthehub.com | +48 22 377 37 37

Wat Pho, czyli jedna z największych i najstarszych świątyń buddyjskich w Bangkoku.
Wat Pho, that is one of the biggest and oldest Buddhist temples in Bangkok.

TYSIĄCE KILOMETRÓW PRZYGODY

THOUSANDS OF MILES OF ADVENTURE

tekst | by **AGNISZKA FRANUS**

W **Tajlandii** nie ma sensu tracić czasu na sen, trzeba ruszyć w drogę i chłonąć ją wszystkimi zmysłami.

In Thailand, there is no point in wasting time sleeping. You've got to hit the road and absorb the country with all your senses.

N

PL

Na Patpong wcześniej czy później trafiają wszyscy, którzy lądują w Bangkoku – bo kto zdoła przezwyciężyć chęć zobaczenia najbardziej rozrywkowego miejsca świata? Ja przyjechałam tu niemal wprost z lotniska, mimo że od kilku godzin nie zmrużyłam oka. I teraz mam wrażenie, jakbym była w delirium tremens. Oślepiają mnie tysiące neonów, uszy atakuje kakofonia dźwięków, nos – zapachy wydobywające się z jadłodajni. Nie mogąc się im oprzeć, kupuję porcję green curry i odpływam jak w błogim śnie.

Patpong kiedyś należało do jednej chińskiej rodziny Patpongpanich, która kupiła ten teren w 1946 r. i zbudowała pierwszą drogę oraz sklepy. Później m.in. regenerowali się tu żołnierze amerykańscy walczący w wojnie w Wietnamie. Obecnie to przestrzeń między dwiema równoległymi ulicami Silom i Surawongse, które stały się już kultowym miejscem backpackerów z całego świata. Tu zawrzemy ciekawe znajomości, zorganizujemy sobie dowolną wycieczkę po Tajlandii, zapewnimy towarzystwo, przenocujemy w jednym z licznych hosteli czy zrobimy zakupy na nocnym bazarze. Tymczasem przedzieram się między straganami obwieszonymi girlandami ubrań, przytłoczonymi stosami bransoletek, armiami figurek Buddy, paczkami kadzidełek i łańcuchami świątecznych lampionów. Mijam kolejne salony

ENG

Sooner or later everyone who lands in Bangkok ends up in Patpong. After all, who can resist the desire to see the most entertaining place in the world? I arrive here almost straight from the airport, even though I haven't slept for several hours and I feel like I'm in delirium tremens. I am blinded by thousands of neon lights, a cacophony of sounds hit my ears, and my nose is filled with the smells wafting out of countless diners. Unable to resist them, I buy a serving of green curry and drift away as if in a blissful sleep.

Patpong once belonged to one Chinese Patpongpani family who bought the land in 1946 and built the first road and shops. Later, American soldiers fighting in Vietnam came here to recharge their batteries. Currently, this area between the parallel streets of Silom and Surawongse is an iconic destination for backpackers from all over the world. This is a place where you make interesting acquaintances, organize any trip around Thailand, find company, spend the night in one of any number of hostels, or do some shopping at the night bazaar. Meanwhile, I make my way through stalls with garlands of clothes, full of piles of bracelets, armies of Buddha figurines, packets of incense, and festive lanterns. I pass more beauty salons, where tourists treat themselves to an express manicure and pedicure - I choose a massage. Soon I end up in a room behind a curtain. A lovely lady first rubs me with fragrant oil, and a moment later she kneads my body

Na obu zdjęciach: słynna ulica Yaowarat w Bangkoku, gdzie znajdziecie Chinatown i całą masę stoisk ze street foodem.
In both photos: famous Yaowarat St. in Bangkok where you'll find Chinatown and lots of stalls with street food.

piękności, gdzie turystki fundują sobie ekspresowy manicure i pedicure – ja wybieram masaż i ląduję w pokoiku za kotarą. Przemiła pani najpierw naciera mnie olejkiem, a chwilę później gniecie moje ciało łokciami i kolanami, wbija palce w kręgosłup, zwija w precel. Po takim zabiegu czuję się cudownie lekko, niczym nowo narodzona wracam na ulicę. Bangkok wciąga mnie swoim nienasyceniem. Ludzie tłumnie wychodzą z domów, by jeść, pracować, spędzać czas z bliskimi, bawić się i odpoczywać. Panuje tu luźna atmosfera, może dlatego to jedno z najchętniej odwiedzanych przez turystów miast świata.

MIASTO DO SCHRUPANIA

O architekturze Bangkoku, ale też i całej Tajlandii, z pewnością nie można powiedzieć, że jest ascetyczna. Spośród 400 świątyń, z jakich słynie stolica tego kraju, Wat Pho jest największą (ma aż 80 tys. m² powierzchni) i jedną z najstarszych. Zbudowano ją, zanim jeszcze Bangkok został przez króla Ramę I uczyniony stolicą Tajlandii. Dziesiątki krużganków prowadzą do budynków o różnym przeznaczeniu, a każdy ozdobiony jest niczym weselny tort. Przed gigantyczną statuą Leżącego Buddy (46 m) stoją mali mnisi ubrani w szafranowe szaty. W Tajlandii każdy

with her elbows and knees, while plunging her fingers into my spine. After such a procedure, I feel wonderfully light, like a newborn. Bangkok draws me in with its insatiability, with the greed with which it consumes life at night, which is when it seems to bloom. People flock the streets to eat, work, spend time with their loved ones, play and rest. There is a relaxed atmosphere here, maybe that's why it is one of the world's most popular tourist haunts.

DELICIOUS CITY

When describing the architecture of Bangkok, or the rest of Thailand for that matter, ascetic is the last term to spring to mind. Among the 400 temples that the capital of this country is famous for, Wat Pho is the largest (80,000 sq. m.) and one of the oldest. It was built before Bangkok was made the capital of Thailand by King Rama I. Dozens of cloisters lead to buildings of various purposes, and each one is decorated like a wedding cake. In front of the giant statue of the Reclining Buddha (46 m), I can see some little monks dressed in saffron robes giggling. In Thailand, every male sooner or later becomes a monk in order to learn, among other things, humility and gratitude, to live on alms for three months, according to strict rules. I have hard time concentrating, disturbed by the constant

przedstawiciel płci męskiej wcześniej czy później zostanie mnichem, żeby nauczyć się m.in. pokory i wdzięczności. Przez trzy miesiące żyć z jałmużny według ściśle określonych reguł. W skupieniu przeszkadza mi nieustanny trzask migawek aparatów i odgłos pieniążków lądujących w ofiarnych miseczkach. 108 – tyle jest miseczek, tyle monet trzeba wrzucić i tyle razy powtórzyć życzenie, by miało szansę się spełnić. Widząc sznur chętnych, sama ulegam, przyda się wsparcie, by spełnić swoje marzenia. Uznałam, że Wat Pho to Mount Everest dekoratorskiego kunsztu budowniczych. Więcej ozdób już nie da się ani wymyślić, ani pomieścić. I wtedy zobaczyłam Wielki Pałac, który był rezydencją monarchów do połowy XX w. Kompleks wzniesiony nad rzeką Menam, odgrodzony 2-kilometrowym murem od reszty miasta, zajmuje ponad 200 tys. m² i mieści Wat Phra Kaew ze statuą Szmaragdowego Buddy. Sama statuetka wykonana jest ze szczerego złota i ozdobiona drogimi kamieniami.

WYSPY HIACYNTÓW

Wypływamy z przystani Tink Lan, prując motorówką nurt rzeki Menam. Bangkok poza tym, że ma najdłuższą, składającą się z aż 168 liter oryginalną nazwę, nazywany jest też Wenecją Wschodu. Dawniej przecinało go mnóstwo kanałów stanowiących arterie komunikacyjne. Dziś część z nich zasypano i wybetonowano, ale na szczęście nie wszystkie. Godzinny rejs jest gratką, bo płynąc wąskim kanałem, niemal zaglądamy mieszkańcom do domów. Wznoszą się one na palach wystających na metr lub więcej z wody. Są malutkie, bardziej przypominają polskie altanki. Na ich werandach opalają się warany albo leżą wykończone upałem psy.

Posąg Buddy w świątyni Wat Mahathat w parku historycznym Sukhothai.
Buddha statue at Wat Mahathat in Sukhothai Historical Park.

Widok na górę Doi Ang Khang w prowincji Chiang Mai.
View of Doi Ang Khang mountain in Chiang Mai province.

crackling of camera shutters and the sound of coins dropped into sacrifice bowls. There are 108 bowls, and this is how many coins you need to throw in and the number of times you need to repeat your wish in order to give it a chance to come true. The length of the queue of people who want to give it a try proves that people will never stop believing in such things.

I come to a conclusion that Wat Pho is the Mount Everest of decorative craftsmanship of builders. You cannot possibly invent or accommodate more decorations. And then I see the Grand Palace, which was the residence of monarchs until the mid-twentieth century. The complex, erected on the Chao Phraya River, separated from the rest of the city by a 2-kilometer wall, covers over 200,000 square meters and houses the Wat Phra Kaew temple with the statue of the Emerald Buddha. The statue itself is made of pure gold and adorned with precious stones.

FLOATING ISLANDS OF HYACINTHS

I leave the Tink Lan marina, cutting through the waters of the Chao Phraya River in a motorboat. Not only does Bangkok have a 168-letter original name, but it is also known as the Venice of the East. The city's street layout used to consist of a network of canals. Many of them have been filled in with concrete, but fortunately not all of them. This one-hour cruise is a treat, because travelling along the narrow canals almost lets us look into the houses of the inhabitants. They rise on stilts protruding a metre or more out of the water. They are tiny, resembling allotment gazebos. On their porches, lizards sunbathe and dogs lie exhausted from the heat.

We pass floating islands of hyacinths and lotus fields. The canals cross, diverge, tangle. A teenager makes a sign with his fingers at us saying: I'm handsome. After a while, I realize that this boy might well be 25. People here look 10 years younger than their real age.

We founded Vilea Property Boutique, a premium real estate agency because we know that extraordinary properties require more. Every real estate is an individual, personal history that reflects your needs, dreams and demands - that is what we believe in.

„The value of luxury apartments is systematically growing. Analysts are optimistic about the real estate market in the premium segment. The value of these properties is to increase systematically, especially in large urban agglomerations and their vicinity. It is increasingly difficult to find an investment in an attractive location, with the highest standard of finish and high-class amenities. Customers and Investors evaluate the premium and luxury real estate market very positively, not only in terms of capital investment, but also as a new place to live. The priority of the Vilea agency is to connect people with unique properties from the premium segment. Our experience and presence on the market for nearly 10 years allows us to reach the best-selected and sought-after properties. We consciously built a boutique agency, we value quality more than quantity.

Our company is known for its individual attitude to each client and each real estate offer. We build a long-term relationships with our clients. We are personal advisers and trusted real estate agents." – summarizes Adrian Kołodziej.

Adrian Kołodziej

Founder of Vilea Property Boutique.
In the real estate business since 2003 when he began investing in luxury apartments in Warsaw.

Feel free to contact us, we will be happy to talk about your real estate. We offer assistance in the sale and rental of houses, villas and apartments. We provide services in particular for luxury properties for sale and rent. Check out our real estate offer and learn about our history.

F. Klimczaka 13 Str. and Piękna 11a Str., Warsaw
+48 22 401 13 18 | +48 602 206 111 | **www.vilea.pl**

Vilea
Property Boutique

Mijamy pływające wyspy hiacyntów i pola lotosów. Kanały się krzyżują, rozwidlają, plączą. Jakiś nastolatek na nasz widok układa palce w znak mówiący: jestem przystojny. Po chwili uświadamiam sobie, że ten chłopiec równie dobrze może mieć 25 lat. Tutaj ludzie wyglądają o 10 lat młodziej, niż wynikałoby to z metryki.

BILLBOARD JEGO WSPANIAŁOŚCI

Tymczasem udaję się do Ajutthai. Woda w Tajlandii symbolizuje bogactwo, dlatego każdy chce mieszkać obok niej, mieć staw lub akwarium. Jedziemy wzdłuż rzeki Menam i jednocześnie cofamy się w czasie do początków historii tego państwa. W tej części świata każdy, kto był w stanie zdobyć odpowiednią liczbę przyjaciół i ich opłacić, wybierał sobie miejsce na stolicę i obwoływał się królem. Silniejsi podbijali słabszych, zakładali dynastie i przemijali wraz z materialnymi dowodami swej potęgi. Dziś cała Tajlandia udekorowana jest królewskimi portretami, które wyglądają jak billboardy reklamujące monarchię. Król Rama X, Maha Vajiralongkorn – Jego Wspaniałość, Wielki Pan, Siła Ziemi, Nieporównywalna Moc, Potomek Boga Wisznu (to tylko drobna część jego licznych tytułów) – spogląda na poddanych z ojcowską uwagą.

Zaledwie 80 km dzieli Bangkok od Ajutthai, która przypomina zaginione królestwo. Kiedyś była to

Słynny pływający targ Pattaya (na południe od Bangkoku) z tradycyjnymi łodziami, z których sprzedawane są owoce, warzywa i wytwory tajskiej kuchni. Działa od 2008 r.
Pattaya's famous floating market (south of Bangkok) with traditional boats selling fruit, vegetables and Thai cuisine products. It's been in existence since 2008.

THE BILLBOARD OF HIS MAJESTY

I head to Ayutthaya. Water in Thailand symbolizes wealth, which is why everyone wants to live in its proximity, to have a pond, or at least a fish tank. To travel along the Chao Phraya River is to travel back in time to when this country began. In this part of the world, anyone who could get enough friends, or pay enough people, chose a place for the capital and proclaimed himself a king. The stronger conquered the weaker, founded dynasties and passed away, along with the material proofs of their power. Today, the whole of Thailand is decorated with royal portraits that look like billboards advertising the monarchy. King Rama X, Maha Vajiralongkorn - His Majesty, Great Lord, Earth's Strength, Incomparable Power, Descendant of God Vishnu (these are only a small part of his many titles) - regards his subjects with paternal consideration.

Only 80 km separates Bangkok from Ayutthaya, which resembles a lost kingdom. It was once a thriving metropolis, the capital of the Kingdom of Siam, with 2,000 temples that the whirlwinds of history have turned into picturesque ruins. It was founded in 1350 by King Ramathibodi and lies on the trade route between India and China. There are prangs shaped like corncobs and chedis that look like great stone bells in which ashes of monarchs are stored. And an incredible number of Buddha statues. Every gesture and pose of the Buddha has a meaning. A lying statue symbolizes a transition to the state of

Coraltravel

LATO 2023

MÓJ CZAS NA LEŻAKOWANIE

Taki wypoczynek to ja rozumiem

Rezerwuj
All Inclusive

TURCJA | BUŁGARIA | EGIPT
GRECJA | HISZPANIA | TUNEZJA

Coral Travel Group

wielka metropolia, stolica królestwa Syjamu, z dwoma tysiącami świątyń, które wichry dziejów zamieniły w malownicze ruiny. Założył ją w 1350 r. król Ramathibodi na drodze handlowej między Indiami a Chinami. Są tu prangi w kształcie kolb kukurydzy i czedi wyglądające jak wielkie kamienne dzwony na prochy monarchów. I nieprawdopodobna liczba posągów Buddy. Każdy gest i poza Buddy ma znaczenie. Leżąca to przejście w stan nirwany, czyli ostatecznego wyzwolenia się od cierpienia. A co oznacza oplecioną korzeniami głowa Buddy w świątyni Wat Mahathat, najbardziej chyba obfotografowana atrakcja tego miejsca?

TU RZĄDZĄ MAŁPY!

Tablice z takim ostrzeżeniem obok świątyni Prang Sam Yod w miasteczku Lop Buri powinny stać bezwzględnie. Dotarłam tu lokalnym autobusem, któremu pokonanie dystansu z Ajutthai zajęło ponad 1,5 godz. Tutejszy małpi gang grasujący po miasteczku liczy już ok. 4 tys. członków i nieustannie się powiększa. To wielka rodzina z seniorami, matronami, podlotkami, zakapiorami i maluchami. Część z nich okupuje teren świątyni. Makaki leżą, iskają się, wydają się zainteresowane jedynie sobą. Pozory! Gdy tylko wyciągam z kieszeni banana, natychmiast rzucają się w moją stronę. Omal nie ściągają mi spodni, wskakują na plecy, a chwilę potem włażą na głowę. Nie dziwię się już, że z otaczających świątynię bloków wyprowadzili się wszyscy mieszkańcy. Co roku w listopadzie odbywa się tutaj małpi festiwal. Polega on na urządzeniu dla mieszkańców świątyni wystawnej imprezy, podczas której stoły uginają się od małpich smakołyków, a te mogą się nimi objadać do woli. Może dlatego wiele z makaków ma ewidentną nadwagę, co w królestwie dzikich zwierząt jest jednak rzadkością.

KOLEBKA TAJLANDII

Po ponad 300 km spędzonych na jeździe autobusem docieram do Sukhothai, pierwszej stolicy królestwa Syjamu. Miasto to błyszczało w XIII w. w dolinie Menamu niczym supernowa. A potem tak jak ona zgasło. Wchodzę na teren parku historycznego Sukhothai, który zajmuje 70 km² powierzchni i mieści ponad 190 historycznych budynków. Moją uwagę przykuwa zrujnowany kompleks świątynny Wat Mahathat, dawne duchowe centrum królestwa, gdzie przechowywane były relikwie Buddy. W tym miejscu narodziły się tajskie: cywilizacja, sztuka, architektura i język. Nawet ząb czasu nie nadgryzł urody tego miejsca. Połamane kolumny i wybrakowane posągi skłaniają jednak do refleksji nad ulotnością każdej, nawet najwspanialszej cywilizacji. ■

nirvana, i.e. the final liberation from suffering. And what does the Buddha's head entwined with roots in the temple of Wat Mahathat (probably the most photographed attraction of this place) mean?

WHERE THE MONKEYS RULE!

Signs with such a warning next to the Prang Sam Yod temple in the town of Lop Buri should absolutely be mandatory. I get here by bus. The journey from Ayutthaya takes over 1.5 hours. The local monkey gang prowling the town has about 4,000 members and is constantly growing. It's a big family with seniors, matrons, teenagers, thugs and little ones. Some of them occupy the temple area. The macaques lie down, groom each other, seem to be only interested in one another. But don't be fooled! As soon as I take a banana out of my pocket, they immediately rush towards me. They almost take my pants off, jump on my back, and then climb on my head. I am no longer surprised that all the residents of the blocks surrounding the temple have moved out. Every year in November, a monkey festival is held here. There's a lavish party for the inhabitants of the temple during which the tables groan under monkey delicacies. And the monkeys can eat to their heart's content. Maybe that's why many of the macaques are clearly overweight, which is rare in the wild.

THE CRADLE OF THAILAND

After sitting in a bus for over 300 km, I reach Sukhothai, the first capital of the Kingdom of Siam. This city shone like a supernova in the Chao Phraya valley in the 13th century. And then, just like a supernova, it disappeared. I enter the Sukhothai Historical Park, which covers 70 sq. km and houses over 190 historical buildings. My attention is drawn to the ruined temple complex of Wat Mahathat, the former spiritual centre of the kingdom. The relics of the Buddha used to be kept here. This is where Thai civilization, art, architecture, and language were born. Although time-worn, the place has kept its beauty. Broken columns and missing statues, however, make us reflect on the transience of every civilization, even the greatest. ■

W Tajlandii każdy przedstawiciel płci męskiej wcześniej czy później zostanie mnichem, żeby nauczyć się m.in. pokory i wdzięczności.

In Thailand, every male sooner or later becomes a monk in order to learn, among other things, humility and gratitude.

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

FIND OUT MORE AT
WWW.COVENTRY.AC.UK/POLAND

Study at a British university, here in Poland

Explore our Undergraduate and Postgraduate courses starting in September 2023.

YOUR POTENTIAL
X
Coventry University | Wrocław

The ultimate collab

J4628-22 © Coventry University. Fees for 22/23 are PLN 25,995 per year. Fees for 23/24 are yet to be confirmed.

Plantany, czyli odmiana bananów o neutralnym smaku, są często używane w kuchni Dominikany.
Plantains, a variety of bananas with a neutral flavour, are often used in Dominican cuisine.

HISTORIA RAJU

THE HISTORY OF PARADISE

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

Republika Dominikańska to nie tylko rajskie plaże i kurorty all inclusive – to też fascynująca i długa historia oraz bezcenna przyroda.

There is more to the **Dominican Republic** than idyllic beaches and all-inclusive resorts. The country has a long and fascinating history and its natural beauty is priceless.

PL Choć kojarzy się przede wszystkim z nieziemskimi, pokrytymi białym piaskiem plażami, Dominikana jest drugim po Kubie najludniejszym państwem Karaibów, a wyspę Haiti (dawniej zwaną Hispaniolą), na której leży, zamieszkuje ponad 20 mln ludzi. Nic dziwnego, bo była miejscem wydarzeń, które zmieniły bieg historii.

To właśnie do Hispanioli dotarli pierwsi Europejczycy pod dowództwem Krzysztofa Kolumba. Położona ok. 40 km na zachód od Puerto Platy (największe miasto północnego wybrzeża) La Isabela była pierwszą europejską osadą na kontynencie amerykańskim, powstałą w 1493 r., założoną oso-

ENG Although the Dominican Republic primarily calls to mind unearthly, white sand beaches, it is also the second most populous country in the Caribbean after Cuba, and the island of Hispaniola on which it is located is inhabited by over 20 million people. This is hardly surprising, as the island has played host to several events that have changed the course of the history. It was on Hispaniola that the first Europeans, under the command of Christopher Columbus, arrived. Located about 40 km west of Puerto Plata, La Isabela was the first European settlement in the Americas. It was founded in

Skalisty przylądek Macao niedaleko Punta Cana. U jego stóp znajduje się piękna plaża.
Rocky Cape Macao near Punta Cana. There is a beautiful beach at its foot.

1. Plaża Dominicus z charakterystyczną pasiastą latarnią morską leży przy miejscowości Los Melones i niedaleko Parku Narodowego Cotubanamá.
Dominicus beach with a characteristic striped lighthouse is located near the village of Los Melones and close to the Cotubanamá National Park.

2. Paseo de Dona Blanca to mała uliczka Puerto Platy cała pomalowana na różowo.
Paseo de Dona Blanca is a small street all painted in pink in Puerto Plata.

3. Na Dominikanie występuje wiele endemicznych gatunków ptaków, m.in. piękna, zielona konura oliwkowa.
There are many endemic species of birds in the Dominican Republic, including the beautiful green olive-throated conure.

biście przez Kolumba. A dzisiejsza stolica Dominikany – Santo Domingo – jest tylko 3 lata młodsza i dzierży tytuł najstarszego zachowanego miasta w Nowym Świecie. W La Isabeli dziś można zwiedzić Park Historyczny z pozostałościami osady, a kolonialna dzielnica Santo Domingo została wpisana na listę UNESCO.

Choć turystyczne centra Dominikany znajdują się na pełnym spektakularnych plaż wybrzeżu, m.in. w Puerto Plata czy Punta Cana, wnętrze kraju jest górzyste, ciekawe i różnorodne. Najwyższy szczyt Pico Duarte liczy 3101 m n.p.m. i nie ma sobie równych na całych Karaibach. W kraju jest też 16 parków narodowych chroniących tak różnorodne środowiska jak lasy tropikalne, lasy namorzynowe, jaskinie, podziemne laguny, rafy koralowe, sawanny czy bagna. Dodajmy do tego słone jeziora, wodospady i dziesiątki dziewiczych przybrzeżnych wysepek – pozostanie na plaży to przy tym bogactwie zaniedbanie. ■

1493 by Columbus himself. The capital - Santo Domingo - is only 3 years younger and holds the title of the oldest surviving city in the New World. Today, in La Isabela, you can visit the Historical Park with the remains of the settlement, and the colonial district of Santo Domingo is a UNESCO World Heritage Site.

The tourist centres of the Dominican Republic are located on the coast, which has no end of spectacular beaches, including those in Puerto Plata or Punta Cana, but the interior of the country is mountainous and diverse. The highest peak, Pico Duarte, is 3101 metres above sea level and has no equal in the Caribbean. There are also 16 national parks in the country, protecting such diverse environments as tropical forests, mangroves, caves, underground lagoons, coral reefs, savannahs and swamps. And let's not forget salt lakes, waterfalls and dozens of pristine coastal islands - staying on the beach is negligence considering all this wealth. ■

POLISH AIRLINES LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER
Połączenia
Connections
KAT–POP–KAT
KAT–PUJ–KAT
WAW–POP–WAW
WAW–PUJ–WAW
POZ–POP–POZ
lot.com

© JOSE CASADO/UNSPLASH, ISTOCK (2), SHUTTERSTOCK (2), M.P.

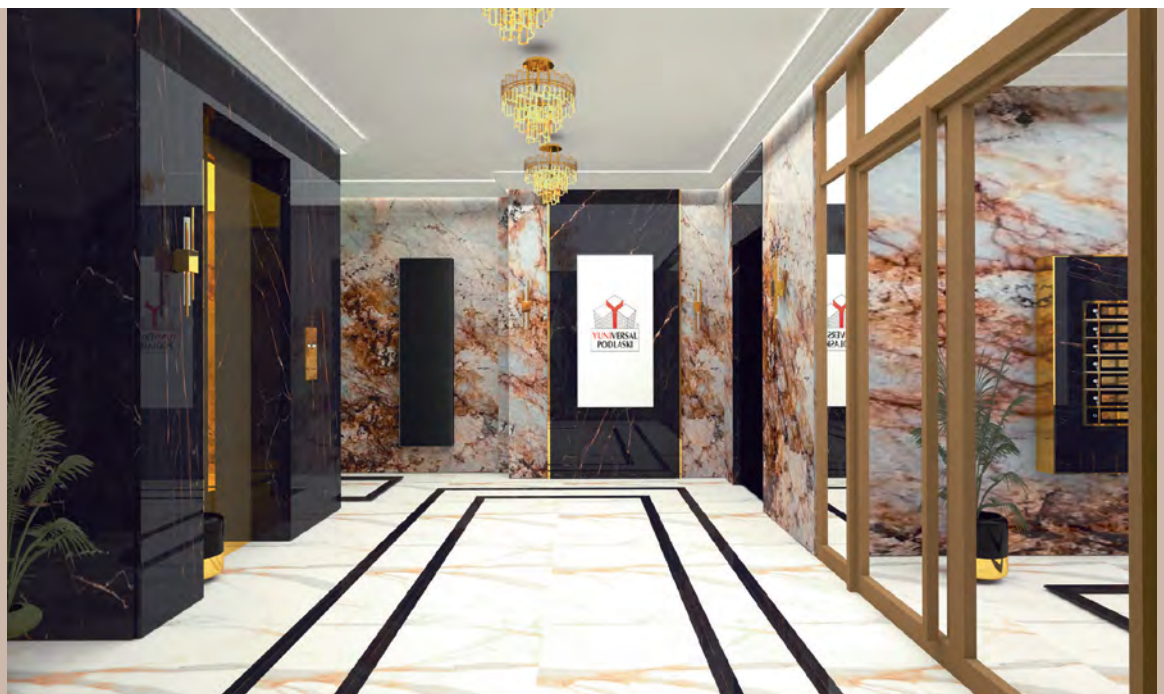
APARTHOTEL

ZAINWESTUJ I ZACZNIJ ZARABIAĆ!

YUNIVERSAL PODLASKI®

APARTAMENTY W SUPRAŚLU
MIASTO UZDROWISKOWE

NAD RZEKĄ WŚRÓD PUSZCZY
RZEKA SUPRAŚL
PUSZCZA KNYSZYŃSKA



tel.: 85 747 30 30
bialystok@yp.com.pl

yp.com.pl

ApartHotel nad rzeką Supraśl.
W sercu Podlasia.

GWIAZDOR
THE STAR

Słynie z palm kokosowych, białych przepięknych plaż oraz plantacji goździkowców, cynamonu i wanilii. Witajcie na Zanzibarze, bajecznej wyspie na Oceanie Indyjskim.

It's famous for coconut palms, clove plantations, cinnamon and vanilla and white beautiful beaches. Welcome to Zanzibar, a fairytale like island in the Indian Ocean.

Zanzibar to największa tanzańska wyspa. W jej okolicach można podziwiać rafy koralowe. Zanzibar is the largest Tanzanian island. Around the island, you can admire coral reefs.

Powyżej: tradycyjna zabudowa Kamiennego Miasta (Stone Town), czyli wpisanej na listę UNESCO starej części miasta Zanzibar (stolicy wyspy).
Above: the traditional buildings of the Stone City, which is the UNESCO listed old part of Zanzibar City (the capital of the island).

Obok: Kobiety zbierające glony to nierzadki widok na wyspie.
Beside: Women collecting algae are not a rare sight on the island.

Po prawej: Zanzibar słynie też z Parku Narodowego Jozani Chwaka Bay i rosnącego w nim lasu deszczowego.
On the right: Zanzibar is also famous for the Jozani Chwaka Bay National Park and the rainforest that grows in it.

Masywne kute drzwi, które są symbolem statusu na wyspie.
A massive wrought iron door is a status symbol on the island.

Powyżej: prywatna wyspa Chumbe (kilka kilometrów od Zanzibaru) znana jest z ekologicznych rozwiązań (wszystkie budynki funkcjonują tu zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju).
Above: the private island of Chumbe (a few kilometers away from Zanzibar) is famous for its ecological solutions (all buildings here operate in accordance with the principles of sustainable development).

Po prawej: Jeśli będziecie mieć trochę szczęścia, na Zanzibarze spotkacie m.in. kameleona.
Right: If you are lucky, you might meet e.g. a chameleon.

© LOOK PHOTOS (3), ISTOCK, SHUTTERSTOCK (2)

WIELKOPOLSKA MOZAIKA

MOSAIC OF GREATER POLAND

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

Poznań to różnorodność. Czas można tu spędzać na tysiące sposobów: oto kilka z nich.

Poznan is diversity. You can spend the time here in a multitude of ways. Here are some of them.

01

BRAMA POZNANIA

POZNAN'S GATE AND ENIGMA CENTRE

To miejsce łączy cechy muzeum, domu kultury, ciekawego obiektu architektonicznego, a przy okazji mostu. Brama Poznania Interaktywne Centrum Historii Ostrowa Tumskiego (bo tak brzmi jej pełna nazwa) przybliża wiedzę o najstarszych częściach miasta, których historia sięga początków polskiej państwowości. Jej serce to multimedialna ekspozycja na temat Ostrowa Tumskiego.

This place combines the features of a museum, a cultural institution, an interesting architectural object, and a bridge. The Interactive Centre for the History of Ostrow Tumski at the Poznan Gate is devoted to the oldest parts of the city, the history of which dates back to the beginnings of Polish statehood. Its heart is a multimedia exhibition about Ostrow Tumski.

1

2

3

W rezerwacie archeologicznym Genius Loci na Ostrowie Tumskim można zobaczyć m.in. wał obronny grodu Mieszka I z X w.

The archaeological reserve of Genius Loci in Ostrow Tumski, holds e.g. defensive ramparts of Mieszko I's stronghold from the 10th century.

02 CENTRUM SZYFRÓW ENIGMA
ENIGMA CIPHER CENTRE

Jedno z najciekawszych nowych polskich muzeów. Otwarta w 2021 r. placówka przybliża postaci i dokonania polskich matematyków, którzy wsławili się złamaniem szyfrów niemieckiej maszyny Enigma, co zmieniło bieg II wojny światowej.
One of the most interesting new Polish museums. The facility, opened in 2021, will familiarise you with the Polish mathematicians who became famous for breaking the German Enigma machine codes. This changed the course of World War II.

03 SPOT.
SPOT.

To restauracja, winebar, a przede wszystkim miejsce popularyzacji wiedzy o winie – szczególnie polskim. Organizuje kilka ważnych na polskiej scenie winiarskiej wydarzeń, m.in. coroczny konkurs win Polskie Korki raz festiwal Polskie Wina i Cydry.
This is a restaurant and a winebar, but above all, a place to popularize knowledge about wine - especially Polish wine. It hosts several important events on the Polish wine scene, e.g. the annual Polskie Korki wine competition and the Polskie wina i cydry festival.

Na szlaku królewsko-cesarskim znajdziemy m.in. Plac Wolności, z nowoczesną bryłą Fontanny Wolności.
On the royal-imperial route, we'll find, for instance, Freedom Square, with the modern-shaped Freedom Fountain.

4

Poznań jest jednym z najstarszych miast w Polsce. Prawa miejskie uzyskał w 1253 r. Jego historia sięga jednak już wieku X.

Poznan is one of the oldest cities in Poland. It obtained city rights in 1253. However, its history dates back to the 10th century.

5

04 TRAKT KRÓLEWSKO-CESARSKI
THE ROYAL-IMPERIAL ROUTE

Propozycja dla tych, którzy chcą znać odpowiedź na pytanie: dlaczego Poznań jest ważny? Trakt królewsko-cesarski to główny szlak turystyczno-kulturowy przebiegający przez miasto, a jego przejście gwarantuje duży zastrzyk wiedzy. Jest podzielony na trzy części: Ostrów Tumski, Stare Miasto i Śródmieście.

A proposal for those who seek the answer to the question: why is Poznan important? The royal-imperial route is the main tourist and cultural route running through the city, and you can learn a great deal by traversing it. It is divided into three parts: Ostrow Tumski, the Old Town and Downtown.

05 PALMIARNIA
PALM HOUSE

Największa w kraju, jest też jedną z największych w Europie. Liczy 4600 m², 12 pawilonów, 1100 gatunków roślin, 170 gatunków ryb. Powstała w 1911 r., swój dzisiejszy kształt osiągnęła w 1992 r. Podzielona na osiem stref pozwala poznać rośliny i zwierzęta z całego świata.

This is the largest greenhouse of its kind in the country and one of the largest in Europe. It covers 4,600 sq. m., and has 12 pavilions, 1,100 species of plant, and 170 species of fish. The display was established in 1911 and has existed in its present form since 1992. It is divided into eight zones and lets you get to know plants and animals from all over the world.

REFLECTAERO TWS

TUNE 230NC TWS

LIVE PRO 2 TWS

JBL Reflect Aero TWS – stworzone do ruchu, dopasowane do użytkownika
Technologia POWERFINS to lepsze dopasowanie owalnych fonowodów Oval Tubes™. True Adaptive Noise Cancelling pozwala skupić się na celach, a Smart Ambient zachować czujność względem otoczenia. Do 24 godz. pracy (8 godz. pracy słuchawek i 16 godz. zapasu w etui ładującym). Funkcja szybkiego ładowania (15 min = 4 h). IP68 – ochrona przed pyłem i wodą. Aplikacja My JBL Headphones.

JBL Tune 230 NC TWS – aktywna redukcja hałasu z funkcją Smart Ambient
Prawdziwie bezprzewodowe słuchawki z funkcją redukcji hałasu i Smart Ambient. Brzmienie JBL Pure Bass, 4 mikrofony, do 40 godz. pracy (10 godz. pracy słuchawek i 30 godz. zapasu w etui ładującym). Odporność na zachlapanie i pot (IPX4), komfortowe dopasowanie, aplikacja JBL Headphones.

JBL Live Pro 2 TWS – więcej muzyki, mniej hałasu
Technologia True Adaptive Noise Cancelling automatycznie dostosowuje się do otoczenia, eliminując rozpraszające dźwięki, a Smart Ambient pozwala skupić się na otoczeniu bez zdejmowania słuchawek. Do 40 godz. pracy (10 godz. pracy słuchawek i 30 godz. zapasu w etui ładującym). Szybkie ładowanie (15 min = 4 h) oraz bezprzewodowe ładowanie Qi. IPX5 – wodoodporność i odporność na pot. Aplikacja My JBL Headphones. Połączenie wielopunktowe i doskonałe rozmowy telefoniczne.

6

7

06 MALTA FESTIVAL
MALTA FESTIVAL

Jeden z najważniejszych festiwali teatralnych w Europie, odbywa się w Poznaniu od 1991 r. Powstał jako przestrzeń dla działań eksperymentalnych, offowych. Początkowo główne skrzypce grały na nim teatry plenerowe. Dziś to wszystkie teatralne gatunki, a także taniec, muzyka, performans.

The Malta Festival is one of the most important theatre festivals in Europe. It has been held since 1991. It was created as a space for experimental "off" productions. Initially, open-air theatres played first fiddle here. Today, all theatrical genres, as well as dance, music and performance are highlighted.

Na festiwalu Malta swoje spektakle pokazywali reżyserzy światowej klasy, m.in. Jan Fabre, Luk Perceval, czy Kornél Mundruczó.

World-class directors e.g. Jan Fabre, Luk Perceval or Kornél Mundruczó, have staged performances at the Malta Festival.

07 POZNAŃSKIE JEDZENIE
POZNAN'S FOOD

Mało które polskie miasto dorobiło się tak charakterystycznej kultury kulinarnej jak Poznań. Znajdziemy tu nie tylko potrawy regionalne, wielkopolskie, ale i typowo poznańskie. Dwie najsłynniejsze to pyry z gzikiem i rogale świętomarcińskie. Te pierwsze to ugotowane w mundurkach ziemniaki podane z twarogiem, szczypiorkiem i rzodkiewką. Słodki rogal świętomarciński (na zdj.) ma nadzienie z białego maku. Ten prawdziwy musi mieć certyfikat miejskiego Cechu Cukierników i Piekarzy.

Few other Polish cities have developed such a distinctive culinary culture as Poznan. You'll find not only regional dishes from around Greater Poland, but also typical Poznan dishes. The two most famous are pyry with gzik and St. Martin's croissants (pictured). The former are jacket potatoes, served with cottage cheese, chive and radish. The sweet St. Martin croissant is stuffed with white poppy seed. It is not authentic unless certified by the municipal Guild of Confectioners and Bakers.

ITAKA

WWW.ITAKA.PL

OTO LATO 23

Aplikacja Mobilna ITAKA
– wszystko o wakacjach

8

08 JEZIORO MALTAŃSKIE
MALTA LAKE

Jezioro w mieście to nie tak znów rzadki widok, ale Poznań jest wyjątkiem. Na jego terenie jest aż ok. 150 mniejszych lub większych, naturalnych lub sztucznych jezior. Jezioro Maltańskie leży niemal w centrum miasta i jest doskonałym miejscem do uprawiania sportów wodnych, szczególnie wioślarstwa i kajakarstwa. Dzięki świetnej infrastrukturze od lat rozgrywane są tu m.in. mistrzostwa świata.

A lake in a city is not a rare sight, but Poznan is exceptional in this respect as well. There are some 150 natural and artificial lakes of varying sizes within the city limits. Lake Malta is close to the city centre and is a perfect place for water sports, especially rowing and canoeing. Thanks to its great infrastructure, many events, e.g. the World Cup, have been held here over the years.

9

09 STREET ART
STREET ART

Na poznańskich murach co rusz można spotkać tajemniczą postać z wielkim okiem. To Pan Peryskop stworzony przez artystę o pseudonimie Noriaki. Motyw znalazł się także na materiałach promocyjnych miasta.

Every now and then you can come across a mysterious figure with a huge eye on the walls of Poznan. This is Mr. Periscope, created by a city artist named Noriaki. This motif has also been featured on the city's promotional materials.

Największym naturalnym jeziorem Poznania jest Jezioro Kierskie.

The largest natural lake in Poznan is Great Kierskie Lake.

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

©ISTOCK, SHUTTERSTOCK (2), POZNAŃSLA LOKALNA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA (4), KLAUDYNA SCHUBERT, ŁUKASZ GDAK , M.P.

OPERUJE LEKARZ, NIE ROBOT

IT'S THE DOCTOR THAT OPERATES, NOT THE ROBOT

Robot Da Vinci to nowoczesne urządzenie, które pomaga w precyzyjnym przeprowadzeniu operacji raka prostaty. Jednak jest to tylko narzędzie, którego w umiejętny sposób używa doświadczony operator – tłumaczy dr n. med. **Paweł Salwa**, kierownik Oddziału Urologii Szpitala Medicover w Warszawie.

"The da Vinci robot is a modern device that helps in precise prostate cancer surgery. However, it's just a tool skilfully used by an experienced operator", explains Paweł Salwa, MD, PhD, head of the Urology Department at the Medicover Hospital in Warsaw.

PL

Szpital Medicover dysponuje najbardziej zaawansowanym systemem robotycznym na świecie – Da Vinci firmy Intuitive Surgical Inc. Jakie zabiegi wykonywane są w asyście tego urządzenia?

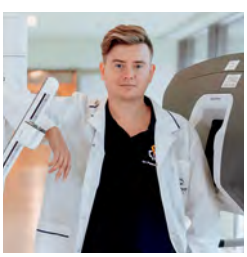
Za pomocą systemu robotycznego Da Vinci można wykonać każdy zabieg, ale szczególną korzyść pacjenci odnoszą z zabiegów dotyczących nowotworu prostaty. Wykonujemy też zabiegi urologiczne dotyczące nerek oraz z zakresu ginekologii i chirurgii ogólnej. Chcę jednak pokreślić, że robot Da Vinci, wbrew opiniom, z którymi czasem się spotykam, nie wykonuje operacji samodzielnie. Jest tylko narzędziem, które właściwie wykorzystane przez doświadczonego operatora pozwala osiągnąć znakomite rezultaty. To lekarz ocenia, jak odróżnić tkanki zmienione nowotworowo od zdrowych, i podejmuje decyzję o ich usunięciu. Robot mu w tym pomaga, pozwala przenieść ruchy ręki w skali mikro do organizmu. Jest niejako przedłużeniem ręki chirurga i pozwala mu na wykonywanie najbardziej precyzyjnych ruchów.

Na czym polega przewaga tej metody nad tradycyjnym zabiegiem?

Podstawową cechą takiego zabiegu jest precyzja. Robot Da Vinci pozwala na 10-krotne powiększenie obrazu, posiada pełne HD oraz narzędzia długości 5 mm poruszające się w dowolnym kierunku zgodnie z intencją operatora. Umożliwia to dokładne usunięcie nowotworu. Dzięki precyzji zachowujemy zdrowe tkanki, nie upośledzając kluczowych funkcji organizmu.

Ile operacji nowotworu prostaty w asyście robota Da Vinci wykonano dotychczas w Szpitalu Medicover?

Od 2018 r. wykonaliśmy ok. 1,5 tys. takich operacji, co czyni nas największym ośrodkiem w Polsce wykonującym zabiegi przy pomocy Da Vinci. Z liczbą wykonanych zabiegów łączy się ich jakość potwierdzona badaniami. A jakość oznacza bezpieczeństwo pacjentów, czego dowodem jest już drugi certyfikat dla Medicover: Bezpieczeństwo Systemu Chirurgii Robotycznej Da Vinci, który otrzymaliśmy od dystrybutora urządzenia. ■



Dr n. med. Paweł Salwa

ENG

The Medicover Hospital has the most advanced robotic system in the world - the da Vinci by Intuitive Surgical, Inc. What treatments are performed using this device?

Any procedure can be performed with the da Vinci surgical system, but patients especially benefit from prostate cancer treatments. We also perform urological procedures connected with the kidneys, as well as gynaecological and general surgeries. However, I want to emphasize that the da Vinci robot, contrary to the opinions I sometimes encounter, does not perform operations on its own. It is just a tool which, when properly used by an experienced operator, allows you to achieve excellent results. It is the doctor who assesses how to distinguish cancerous tissues from healthy ones and decides whether to remove them. The robot allows him to transfer hand movements on a micro scale to the body. It is, in a way, an extension of the surgeon's hand and allows him to perform the most precise movements.

What is the advantage of this method over the traditional procedure?

The basic feature of such a procedure is precision. The da Vinci robot allows for 10x magnification of the image, has full HD and 5 mm tools that can be moved in any direction the operator desires. This allows tumours to be completely eradicated. This level of precision preserves healthy tissue without impairing key body functions.

How many prostate cancer surgeries with the assistance of the da Vinci robot have been performed so far at the Medicover Hospital?

Since 2018, we have performed about 1,500 such operations, which makes us the largest centre in Poland performing procedures with the help of the da Vinci system. The quality of all these procedures has been confirmed by tests. And quality means patient safety, as evidenced by the second certificate for Medicover: the Safety of the da Vinci Robotic Surgery System, which we received from the distributor of the device. ■

© PATRYK KOSTEWICZ

Szpital Medicover, al. Rzeczypospolitej 5, Warszawa, 500 900 902; *urologia.medicover.pl.*

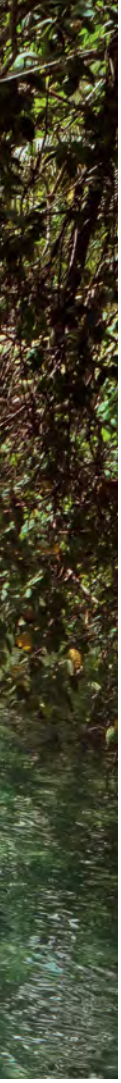
JAMAJKA – KOLOROWA WYSPA PEŁNA SŁOŃCA I ATRAKCJI
JAMAICA – A COLORFUL ISLAND FULL OF SUN AND ATTRACTIONS

Uśmiechnięci mieszkańcy żyjący w rytmach reggae, szerokie plaże z białym piaskiem, palmami i turkusowym morzem, wodospady, górskie szczyty, bujne tropikalne lasy i pyszna kuchnia. Witamy na Jamajce!

Smiling inhabitants living in the rhythms of reggae, wide beaches covered with white sand, palm trees and turquoise sea, waterfalls, mountain peaks, lush tropical forests and delicious cuisine. Welcome to Jamaica!

A teraz zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie biały piasek i szeroką plażę, bajecznie lazurową, z tak przejrzystą wodą, że widać każdą maleńką rybkę. Talerz owoców morza podawany z kolorowym drinkiem Bob Marley'a. Brzmi nieziemsko, prawda? Tak wygląda relaks na Jamajce – perle Morza Karaibskiego. Nic dziwnego, że Lonely Planet właśnie umieściła Jamajkę wśród najlepszych miejsc do wypoczynku „Best in Travel 2023". – To kamień milowy, który jest nagrodą za wysiłki poczynione w ostatnich trudnych latach i który przenosi nas w nowy wymiar turystyki. W niedalekiej przyszłości na Jamajce zostanie otwartych wiele nowych hoteli, a dużo obiektów zostanie poddanych renowacji, aby lepiej odpowiadały potrzebom gości – tłumaczy Gregory Shervington, dyrektor regionalny Jamaica Tourist Board na Europę kontynentalną.
Jamajka to także idealne miejsce dla aktywnych – przy kurorcie Negril można popływać z żółwiami lub nurkować, podziwiając pod-

Now close your eyes and imagine white sand on a wide beach, fabulously azure water that is so clear that you can see every tiny fish, a seafood platter, served with a colourful Bob Marley drink. Sounds heavenly, right? This is what relaxation looks like in Jamaica - the pearl of the Caribbean. No wonder Lonely Planet has just named Jamaica among its "Best in Travel 2023". "It's a milestone, which rewards the efforts made in recent difficult years and takes us into a new dimension of tourism. In the nearest future, many new hotels will be opening in Jamaica and many will be refurbished to better suit the needs of guests," explains Gregory Shervington, Director for Continental Europe at Jamaica Tourist Board.
But Jamaica is also an ideal place for active people. At the resort beach of Negril, you can swim with turtles or dive, and admire the underwater world of coral reefs and the life of the multicol-



JAMAICA
TOURIST BOARD

wodny świat raf koralowych i życie wielobarwnych ryb zamieszkujących wody Morza Karaibskiego. Na bambusowej tratwie przemierzycie malowniczą rzekę Martha Brae, która wije się wśród bujnych lasów, lub zwiedzicie 200-metrowy wodospad Dunn's River Falls spływający kaskadami po poziomych stopniach przypominających ogromne schody. Mało wrażeń? To może wyprawa na szczyt Blue Mountain Peak (2256 m n.p.m.) w Górach Błękitnych porośniętych paprociami drzewiastymi? Na tutejszych stokach rosną krzewy kawowca – zielona kawa Jamaican Blue Mountain Coffee uznawana jest za jedną z najlepszych na świecie.

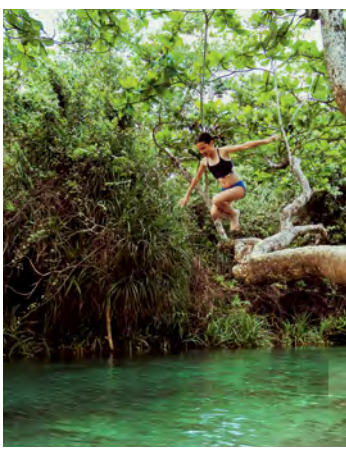
Zresztą sama nazwa wyspy Jamajka oznacza „Kraj drzew i wody" i pochodzi z języka jej rdzennych mieszkańców. Dwa główne miasta Jamajki to położona na wschodnim wybrzeżu stolica Kingston, czyli mekka fanów muzyki reggae – odwiedzimy tu m.in. Muzeum Boba Marleya oraz piękny port, w którym cumują jachty z całego świata, a w północnej części wyspy znajduje się Montego Bay, które jest prawdziwym tyglem kulturowym. Tutejsze roztańczone kluby żyją całą dobę, a na jednej z najpiękniejszych plaż świata – Doctor's Cave Beach z białym piaskiem i turkusową wodą – czas się zatrzymuje. Port Antonio to zaś miasteczko z historycznym centrum, w którym odpoczywał sam James Bond, a z klifu Rick's Cafe w Negril na zachodnim wybrzeżu wyspy obejrzycie najpiękniejsze zachody słońca.

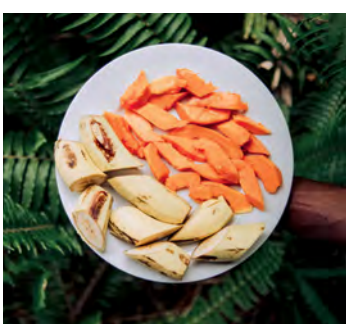
więcej na: www.visitjamaica.com, e-mail: EU@visitjamaica.com

oured fish that inhabit the waters of the Caribbean. You can take a bamboo raft down the picturesque Martha Brae River, which winds through lush forests. You can climb the 200-metre Dunn's River Falls, which cascade down rock terraces resembling huge stairs. Still not enough? How about hiking to the top of Blue Mountain Peak (2256 m a.s.l) in the Blue Mountains (which are covered with tree ferns)? Jamaican Blue Mountain Coffee, considered one of the best in the world, is grown on the slopes.

The name "Jamaica" means "Land of trees and water" in the indigenous Taino language. The capital, Kingston, is located on the east coast. It is a mecca for fans of reggae music – and yes, we'll be visiting the Bob Marley Museum. The city is also renowned for its beautiful harbour. You can find yachts from all over the world moored here. Montego Bay, in the north-western part of the island, by contrast, is a veritable cultural melting pot. The local dancing clubs never close, and one of the most beautiful beaches in the world - Doctor's Cave Beach – with its white sand and turquoise water, is a place where time stands still. Port Antonio is a town with a historic centre that will be familiar to James Bond fans. And Rick's Cafe cliff in Negril, on the west coast, offers the most beautiful sunsets you will find anywhere.

to find out more, go to: www.visitjamaica.com, e-mail: EU@visitjamaica.com





© M.P.

budopol

IKONA PRZEŁOMU

THE BREAKTHROUGH ICON

tekst | by **PAULINA SOBONIAK, PLL LOT**

Śródmieście, Aleje Jerozolimskie 65/79. Jednolity modernistyczny prostopadłościan o ciemnozielonej elewacji i białych, podświetlanych nocą krawędziach. Poznajmy historię wieżowca Centrum LIM, czyli jednej z wizytówek współczesnej Warszawy.

Downtown, 65/79 Aleje Jerozolimskie. This is where you'll find the uniform modernist cuboid with the dark green façade and white edges that get lit up at night. Let's get to know the history of the LIM Centre - one of the most recognisable buildings in Warsaw.

PL

W latach 80. budynek Centrum LIM był największym ówcześnie obiektem w Europie, o kubaturze ponad 411 tys. m³ i powierzchni 114 tys. m². Po swoim sąsiedzie prawie z naprzeciwka, czyli Pałacu Kultury i Nauki, był najwyższym drapaczem chmur, który powstał wtedy w Warszawie. Historia przeszklonej bryły zaczęła się dzięki staraniom Polskich Linii Lotniczych LOT.

DLACZEGO LIM?

Budynek – jako element tzw. centrum zachodniego (na zachód od Pałacu Kultury) – miał powstać jako Air Terminal, czyli Centrum Obsługi Pasażerów LOT (pełniące funkcje m.in. śródmiejskiego dworca lotniczego, z którego pasażerowie jechaliby bezpośrednio na lotnisko, hotelu najwyższej klasy oraz biurowca). Na cały Zachodni Rejon Centrum Warszawy miało się składać pięć wieżowców – każdy o wysokości 160 m. Zaplanowano, że budynki staną na kilkukondygnacyjnych cokołach połączonych kładkami i tarasami. Kompleks miał wiązać przeszklony pasaż od ulicy Wspólnej do Świętokrzyskiej. Bezkolizyjny układ komunikacji, separacja ruchu pieszego i samochodowego była w latach 70. uważana za niezwykle nowoczesną. Całej koncepcji nie udało się jednak zrealizować.

Budowa Air Terminala ruszyła w 1977 r. Przerwał ją kryzys gospodarczy i polityczny w 1981 r. Prace wznowiono sześć lat później, kiedy powstało konsorcjum LIM Joint Venture. Nazwę LIM utworzono od pierwszych liter firm, które ukończyły in-

Budowa dzisiejszego Centrum LIM rozpoczęła się w 1977 r. The construction of the LIM Center began in 1977.

***(poniżej)* Od początku istnienia budynku LIM można w nim kupić bilety lotnicze na połączenia LOT-u.** *(below)* Since the beginning of the LIM building, you can buy airline tickets for LOT connections here.

ENG

The LIM Centre was the largest building erected in Europe in the 1980s. It has a cubature of over 411,000 cubic metres and an area of 114,000 sq. m. The only taller building in Warsaw at the time was the Palace of Culture and Science across the road. The building was put up through the efforts of LOT Polish Airlines.

WHY LIM?

The building - as part of the Western Centre (west of the Palace of Culture) - it was meant to be the Air Terminal, i.e. the LOT Passenger Service Centre. The

Centrum LIM bez zabezpieczeń zdobywali m.in. wspinacze: Francuz Alain Robert, Dawid Kaszlikowski, Bartłomiej Opiela i Marcin BNT Banot.

The LIM Center has been climbed several times without protection by Frenchman Alain Robert, Dawid Kaszlikowski, Bartłomiej Opiela, and Marcin BNT Banot.

westycję – Polskich Linii Lotniczych LOT, austriackiej firmy budowlanej ILBAU oraz Marriott International Hotels Inc.

Nad budową pracowało ponad tysiąc osób, a uroczyste przecięcie wstęgi nastąpiło 2 października 1989 r. Znajdujący się w Centrum LIM hotel Marriott był wtedy drugim w Polsce hotelem pięciogwiazdkowym, pierwszym obiektem sieci w Europie Środkowo-Wschodniej i pięćsetnym na świecie. Na otwarciu zaśpiewał sam Andrzej Rosiewicz, a pojawiło się na nim ok. 2 tys. gości.

Obiekt z 43. kondygnacjami nadziemnymi i 2 podziemnymi w dniu otwarcia liczył 525 pokoi hotelowych i 10 restauracji. Był już wtedy wyposażony we własne systemy: uzdatniania wody, usuwania odpadów, awaryjnego zasilania energetycznego i cieplnego oraz zabezpieczenia i ostrzegania przed wybuchem gazu i pożarem. Jego wysokość to aż 170 metrów – włącznie z masztem, z którego nadawane są programy radiowe.

BUDYNEK SYMBOL

Centrum LIM jako jeden z pierwszych drapaczy chmur w sercu Warszawy do dziś jest uważany za symbol nowego, „lepszego świata", ikonę przełomu. Są tu i powierzchnie biurowe oraz handlowe do wynajęcia, i centra konferencyjne (część wzięło swą nazwy od polskich symboli: Bałtyk, Wisła czy Wawel). W 2020 r. zostało otwarte nowe centrum konferencyjne Meeting Studios wyposażone w nowoczesne technologie – m.in. kamery i mikrofony reagujące na ruch. Wydzielono także przestrzeń eventową. Od 21. do 41. piętra znajdują się pokoje Hotelu Marriott, z czego najsłynniejszym jest apartament prezydencki, który od stycznia 2023 r. goście mogą podziwiać w całkowicie nowej odsłonie. Centrum LIM to również restauracje. Jedną z nich jest Floor No 2 – przestronne, a jednocześnie przytulne wnętrze oraz kuchnia łącząca tra-

idea was that it would serve as a central airport station (from which passengers could travel directly to the airport), a five-star hotel and an office building. The entire Western District of the Centre of Warsaw was to consist of five skyscrapers - each 160 m high. The buildings were to stand on multi-storey "bases" or "plinths", and be connected by footbridges and terraces. The whole complex was to be connected by a glazed passage from Wspolna to Swietokrzyska St. The collision-free communication system - the separation of pedestrian and car traffic - was considered extremely modern in the 1970s. However, the whole concept fell through.

The Air Terminal construction started in 1977. It was interrupted by the economic and political crisis of 1981. The construction works were resumed six years later, after the LIM Joint Venture consortium had been established. The name LIM was created from the first letters of the companies that were responsible for the investment - LOT Polish Airlines, the Austrian construction company ILBAU and Marriott International Hotels Inc.

Over a thousand people worked on the construction, and the ceremonial ribbon cutting took place on 2 October 1989. The Marriot hotel located in the LIM Centre was then the second five-star hotel in Poland, the first Marriot hotel in Central and Eastern Europe and its 500th hotel in the world. Andrzej Rosiewicz sang at the opening, which was attended by about 2,000 guests.

The building has 43 above-ground and 2 underground floors. On the opening day it had 525 hotel rooms and 10 restaurants. It was already equipped with the following systems: water treatment, waste disposal, emergency power and heat supply, as well as protection and warning against gas explosion and fire. Its height is 170 meters - including the mast from which radio programs are broadcast.

Marriott
Marriott
SAMSUNG
SAMSUNG

dycję z nowoczesnością. Restauracja słynie z sezonowego menu, które zmienia się co trzy miesiące. A z Panorama Sky Bar (istnieje od momentu narodzin budynku) można podziwiać Warszawę. Zaś w Galerii LIM znajdziemy się m.in. biuro podróży LOT Travel.

BOHATER FILMOWY

Na koniec jeszcze garść ciekawostek o przeszklonej bryle – Centrum LIM był pierwszym obiektem w kraju, w którym pojawił się terminal do płatności bezgotówkowych (1992 r.). Obiekt zagrał także w niejednej filmowej lub telewizyjnej produkcji, dość wspomnieć tytuły: *E=mc²*, *07 zgłoś się* czy *Pan Kleks w kosmosie*. Kilkukrotnie, bez zabezpieczeń, zdobywali go wspinacze: Francuz Alain Robert, Dawid Kaszlikowski, Bartłomiej Opiela, Marcin BNT Banot. W koszuli i krawacie wszedł do budynku Felix Baumgartner – aby wykonać z dachu pierwszy w Polsce base jump. I właśnie tutaj podczas swoich podróży do Polski nocowali prezydenci USA, a także Luciano Pavarotti i Michael Jackson. ■

„Centrum LIM jako jeden z pierwszych drapaczy chmur w sercu Warszawy do dziś uważany jest za symbol nowego, lepszego świata.

The LIM Centre, as one of the first skyscrapers in the heart of Warsaw, is still considered a symbol of a new, "better world". „

LIM Data Center oferuje profesjonalnie przygotowaną i zabezpieczoną przestrzeń na serwer i dane firmy.
LIM Data Center will offer you professionally prepared and secured space for your company's server and data.

THE BUILDING-SYMBOL

The LIM Centre, as one of the first skyscrapers in the heart of Warsaw, is still considered a symbol of a new, "better world" - a breakthrough icon. There are office and commercial spaces for rent and conference centres (some of them take their names from Polish symbols - Baltic, Vistula or Wawel).

In 2020, a new conference center called Meeting Studios equipped with modern technologies, e.g. motion-sensitive cameras and microphones was opened. An event space was also created. The 21st to the 39th floors are occupied by the Marriott Hotel. The most famous room is the Presidential Suite, which has a floorspace of 150 sq. m. The LIM Centre also houses several restaurants. One of them is Floor No 2 - a spacious, yet cosy interior and cuisine that combines tradition with modernity. The restaurant is famous for its seasonal menu that changes every three months. And from the Panorama Sky Bar (which has existed since day one) you can admire the panorama of Warsaw. And in the LIM Gallery, you can find LOT Travel.

FILM HERO

Let's finish off with a handful of interesting facts about this glass block – The LIM Centre was the first facility in the country which had a terminal for cashless payments (in 1992). The building has also featured in many film and television productions. Suffice it to mention *E=mc²*, *07 zgłoś się* and *Pan Kleks w kosmosie*. It has been climbed several times without protection by Frenchman Alain Robert, Dawid Kaszlikowski, Bartłomiej Opiela, and Marcin BNT Banot. Felix Baumgartner entered the building in a shirt and tie - to perform the first base jump in Poland from the roof. And US presidents, Luciano Pavarotti, and Michael Jackson have all stayed here. ■

© MACIEJ KRUGER, NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE, ARCHIWUM PLL LOT, SHUTTERSTOCK

YUNIVERSAL
DEVELOPMENT

ODLEĆ INFLACJI, ZAINWESTUJ W NIERUCHOMOŚCI

22 436 30 22 | yp.com.pl

Warszawska Opera Kameralna podczas koncertu w Wiener Musikverein.
The Warsaw Chamber Opera during a concert at the Wiener Musikverein.

STAGNACJA? NIE DLA MNIE

STAGNATION? NOT FOR ME

tekst | by **MARIANNA KUCHARSKA**

W dzisiejszych konkurencyjnych czasach widza trzeba zaskakiwać wyłącznie pozytywnie – mówi **Alicja Węgorzewska-Whiskerd**, dyrektorka Warszawskiej Opery Kameralnej.

"In today's competitive times, you have to give the viewer only pleasant surprises", says **Alicja Węgorzewska-Whiskerd**, director of the Warsaw Chamber Opera.

W

PL

Warszawska Opera Kameralna istnieje już ponad 60 lat. Na kilku scenach wystawiacie i opery, i pantomimy, spektakle, gracie koncerty, jesteście gospodarzem kilku festiwali, m.in. Festiwalu Mozartowskiego czy Oper Barokowych. Z czego jest Pani najbardziej dumna – jako szefowa sceny i jako artystka?

Chyba najbardziej z tego, że w tych bardzo konkurencyjnych czasach, kiedy o widza melomana trzeba zabiegać, troszczyć się o niego i zaskakiwać wyłącznie pozytywnie, udaje nam się cały czas rozwijać naszą instytucję, kreować nowe wydarzania, wprowadzać na afisz zarówno dzieła operowe, musicale, jak i liczne koncerty. Nie możemy sobie pozwolić na stagnację, można powiedzieć, że jesteśmy w nieustającej drodze. Artystycznej.

Rozmawiamy w grudniu, tuż przed świętami Bożego Narodzenia. To idealny czas na zapowiedź nowych projektów...

Na afisze powracają *Nocny dzwoneczek* i *Tłusty czwartek*, znakomite opery Donizettiego. Przeniesiemy się duchem do trzeciej dekady XIX w. w Neapolu, kiedy miały swoją premierę. To zabawne dzieła, prawdziwy majstersztyk tego typu ikony operowej. Niejako odbiciem koncertowym będzie prezentacja kolęd w aranżacji Krzysztofa Herdzina. Mówię odbiciem, bowiem album z tą muzyką miał premierę niespełna miesiąc przed świętami. To zaskakujące ujęcie naszej bożonarodzeniowej klasyki. Kolaż kolęd z arcydziełami baroku. Więcej nie zdradzam. W styczniu czeka nas *Wesele Figara*, w marcu i kwietniu zapraszamy na *Czarodziejski flet* i *Don Giovanniego*. Słowem, żelazny Mozartowski kanon.

ENG

The Warsaw Chamber Opera has been in existence for over 60 years. In addition to staging operas, pantomimes, and plays, you put on concerts and host several festivals, e.g. the Mozart Festival, and Baroque Operas, on several stages. What are you most proud of – as a head of the stage and as an artist?

What makes me most proud in these extremely competitive times in which you have to court music lovers' attention, nurture them, and only give them pleasant surprises is that we manage to constantly develop our institution, organize new events, launch operas and musicals, and give numerous concerts. We cannot afford stagnation. We can safely say that we are on a continuous artistic journey.

We are talking in December, just before Christmas. This is a perfect time to announce new projects. What will you be surprising us with in 2023?

We will be returning with "The Night Bell" and "Fat Thursday" - two excellent operas by Donizetti. We will be moving back in spirit to the third decade of the 19th century in Naples, when they had their premieres. These are hilarious works – real masterpieces written by an operatic icon. We will also be performing Christmas carols in a thrilling arrangement by Krzysztof Herdzin. The album with this music premiered less than a month before Christmas. This is a surprising take on our Christmas classics. A collage of Christmas carols with Baroque masterpieces. I can't reveal more. January will bring "The Marriage of Figaro", and in March and April we'll be inviting you to "The Magic Flute" and "Don Giovanni", thereby completing the core operatic canon of

To, co zaszczepimy najmłodszym melomanom dzisiaj, da owoce za kilkanaście lat, to oni będą stanowić naszą publiczność.

What we instil in the youngest music lovers today will bear fruit in a dozen or so years. They will become our adult audience.

Ale wasz kalendarz tradycyjnie wypełniają także koncerty na Zamku Królewskim.

Tak, widzowie usłyszą symfonie Josepha Haydna i Ludwiga van Beethovena oraz Gioacchino Rossiniego. Ważne, że zarówno opery, jak i koncerty bazują na naszej orkiestrze Musicae Antiquae Collegium Varsoviense, czyli zespole instrumentów dawnych, dzięki któremu słuchamy muzycznych fraz w takim wydaniu, w jakim słuchali ich współcześni kompozytorom. Natomiast w marcu zapraszam do Basenu Artystycznego WOK na premierę dwóch oper Amerykanina o włoskim rodowodzie, Gian Carlo Menottiego: *The Telephone* oraz *The Medium*. Zazwyczaj te dwa dzieła, bardzo od siebie różne, od czasu, kiedy podbiły Broadway, grane są w ramach jednego spektaklu. Nie inaczej jest w Warszawskiej Operze Kameralnej.

Pozostając w temacie koncertów, już 11 lutego wystąpicie w Wiedniu...

Wiedeński koncert to w pewnym sensie owoc, jaki zebraliśmy, prezentując Bachowską *Pasję Janową* w Wielki Czwartek w słynnej Złotej Sali wiedeńskiego Musikverein. Zna to miejsce chyba każdy meloman na świecie, bo właśnie z tej sali transmitowany jest co roku Koncert Noworoczny Filharmoników Wiedeńskich. Tym razem na koncert wykonany przez naszą Orkiestrę Instrumentów Dawnych składać się będzie *Symfonia G-dur* Józefa Haydna oraz *VII Symfonia A-dur* Ludwiga van Beethovena.

Także do Japonii WOK jeździ z tournée regularnie od 1999 r.

Dla nas to potwierdzenie obranej drogi, ale i pewien doping, aby być coraz lepszymi. Tak, to bardzo motywujące.

Pod koniec ubiegłego roku wydaliście album *Jazz z MACV: Marcin Masecki* w ramach dość nietypowego projektu. Czy jazz rzeczywiście rymuje się z muzyką barokową?

Jazz czy muzyka określana mianem poważnej, żyją w pewnej asymilacji od dekad. Znamiennym jest, że coś, co określamy mianem muzycznego crossoveru, takiego kolażu stylistyk, znakomicie wpisuje się w naszą formułę. Sądzę że fundamentem jest to, że muzyka poważna to również improwizacja. Począwszy od baroku, przez Mo-

Płyty wydane przez Warszawską Operę Kameralną:
1. *Uwertury*, Wolfgang Amadeus Mozart
2. Jazz z MACV: Marcin Masecki
3. Jazz z MACV: Krzysztof Herdzin
4. Krzysztof Herdzin – Kolędy z MACV

Albums released by the Warsaw Chamber Opera:
1. *Overtures*, Wolfgang Amadeus Mozart
2. *Jazz with MACV: Marcin Masecki*
3. *Jazz with MACV: Krzysztof Herdzin*
4. *Krzysztof Herdzin – Kolędy z MACV*

Mozart. Our calendar is traditionally filled with concerts at the Royal Castle. We will be putting on symphonies by Joseph Haydn and Ludwig van Beethoven, as well as Gioachino Rossini. It is important that all operas and concerts are performed by our excellent orchestra, Musicae Antiquae Collegium Varsoviense. This renowned ensemble employs period instruments, so that the notes are heard almost as they were when first performed. In March, I invite you to Artistic Basin for the premiere of two operas by an Italian American, Gian Carlo Menotti - "The Telephone" and "The Medium". These two works, which differ considerably from each other, are usually staged as part of the same performance. This has been the case since they conquered Broadway. It will be no different at the Warsaw Chamber Opera.

There is a wonderful band behind the Chamber Opera that travels a lot to most important world stages. You'll be giving a concert in Vienna on 11 February.

Yes, the Viennese concert is, in a sense, the fruit of our previous performance of Bach's Saint John Passion in the famous Golden Hall of the Vienna Musikverein on Maundy Thursday. Probably every music lover in the world knows this place, because it is from this hall that the New Year's Concert of the Vienna Philharmonic is broadcast every year. This time, the concert performed by our Orchestra of Early Instruments will consist of the Symphony in G major by Joseph Haydn and the Symphony No.7 in A major by Ludwig van Beethoven.

The same is true of Japan, which the Chamber Opera has been touring regularly since 1999.

As a rule, if music lovers like you, if you have a brand, a reputation behind you, then you are committed to repeating concerts or performances. For us, this is not only a vindication of our chosen path, but also a certain encouragement to be better and better. Yes, it's very motivating.

At the end of last year, you released the album Jazz with MACV: Marcin Masecki. Could you please say a few words about the unusual jazz cycle at the Warsaw Chamber Opera?

Jazz and music defined as "serious" have been living in a certain assimilation for decades. It is significant that what we call a musical crossover, a collage of

Dzięki zespołowi instrumentów dawnych Musicae Antiquae Collegium Varsoviense słuchamy muzycznych fraz w takim wydaniu, w jakim słuchali ich współcześni kompozytorom.

Musicae Antiquae Collegium Varsoviense employs period instruments, so that the notes are heard almost as they were when first performed.

zarta, po chociażby naszego Fryderyka Chopina, sztuka improwizacji nie była mistrzom obca. A od tego tylko krok do jazzu. Natomiast dobór artystów solistów do naszych działań zdaje się oczywisty. Jazz z MACV to wspomniany przez panią album, jak i dalsze plany fonograficzne oraz koncertowe. Na pierwszy plan wysuwają się nazwiska Leszka Możdżera, Krzysztofa Herdzina i przywołanego Marcina Maseckiego. Z jednej strony marka solistów, z drugiej znakomita orkiestra i precyzyjnie dobrany repertuar. Ot, to nasza recepta na ten cykl.

A co proponujecie najmłodszej publiczności?

Wiemy, że to, co zaszczepimy najmłodszym melomanom dzisiaj, da owoce za kilkanaście lat, oni przecież będą stanowić naszą publiczność. To również sprawia, że nasza oferta musi być tym czymś „najlepszym z najlepszych". Słynne Mozartowskie opery mają także swoje wersje specjalnie skrojone na potrzeby młodych widzów. Są krótsze, a słuchacz dostaje takie crème de la crème z konkretnego dzieła. Inna propozycja to Mozart Junior, czyli taka wersja festiwalowego grania oparta na młodych solistach. Oczywiście spektakle idą też niejako w parze z kalendarzem, jak *Dziadek do orzechów*, którego w 2020 r. wystawialiśmy w grudniu, a wiadomo, że akcja baletu związana jest z Bożym Narodzeniem. Jeśli chodzi o młodzież, to możemy mówić, że dzisiaj są to już znakomicie zorientowani melomani. W pewnym sensie wyedukowani na najlepszych wykonaniach oper czy dzieł symfonicznych, których pełno w internecie. Dokładnie wiedzą, czego oczekiwać. Widzimy ich na koncertach i spektaklach, są obecni na naszych profilach społecznościowych. A to z kolei zmusza nas do aktywności w internetowej sieci. Żyjemy w czasach multimediów i nie możemy być na to obojętni. Działamy w obrębie pewnego kanonu, ale mówimy językiem XXI w. ■

ALICJA WĘGORZEWSKA-WHISKERD – śpiewaczka operowa (mezzosopran), dr hab. sztuk muzycznych, od 2016 r. dyrektorka Warszawskiej Opery Kameralnej.
- an opera singer (mezzo-soprano); Ph.D. in Theory and Practice of Music; since 2016, the director of the Warsaw Chamber Opera.

styles, fits perfectly into our formula. I think the foundation is that classical music is also improvisation. Starting from the Baroque, through Mozart, and even to our own Fryderyk Chopin, all those masters were no strangers to the art of improvisation. And jazz is just a step away. On the other hand, the selection of artists - soloists for our activities seems to be obvious. Jazz with MACV is the album we've already mentioned here, but there are other phonographic and concert plans. The names of Leszek Możdżer, Krzysztof Herdzin and Marcin Masecki come to the fore. On the one hand, there is the reputation of the soloists, and on the other, the excellent orchestra and a precisely selected repertoire. Well, that's our recipe for this cycle.

What is your proposal for the youngest concert-goers?

We know that what we instil in the youngest music lovers today will bear fruit in a dozen or so years. They will become our adult audience. This means that it is essential that we offer them "the best of the best". Famous operas by Mozart, and other works besides, have versions specially tailored to the needs of young viewers. They are shorter, and the listener gets the creme de la creme from a particular work. Another proposal is Mozart Junior, a version of festival music based on young soloists. Of course, the performances also go hand in hand with the calendar, like "The Nutcracker". In 2020, we staged this ballet in December, as the storyline is related to Christmas. When it comes to young people, we can say that they are well-educated music lovers; trained on the best performances of operas or symphonic works, which are all over the Internet. They know exactly what to expect, and many of them are true aficionados. We see them at concerts and performances, and they are present on our social profiles. And this forces you to be active on the Internet. We live in the era of multimedia, and we cannot be indifferent to it. We operate within a certain canon, but we speak the language of the 21st century. ■

©WOJCIECH ROZENEK, MONIKA SZALEK, M.P.

ARIES
RESIDENCE
KRYNICA-ZDRÓJ

WYPOCZYWAJ W KRYNICY-ZDRÓJ I ZARABIAJ Z MARKĄ HOTELI ARIES

ceny od 12.000 zł/m2

TUŻ OBOK STOKU JAWORZYNA KRYNICKA
STANDARD 5 ★★★★★
APARTAMENTY Z PRYWATNYMI SAUNAMI

www.arieskrynica.pl

kuchnia MEKSYKU

MEXICAN CUISINE

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

Jest jak żywa lekcja historii Ameryki Środkowej. Niektóre jej potrawy przygotowywane są od tysięcy lat.
It's like a living lesson in Central American history. Some of its dishes have been prepared for thousands of years.

CHILI CON CARNE

Dziś to jedno z najpopularniejszych meksykańskich dań, choć to gdzie i kiedy powstało, pozostaje niejasne. Połączenie ostrych papryczek, mięsa, fasoli i pomidorów jest daniem sycącym i rozgrzewającym.
Today it's one of Mexico's most popular dishes, although where and when it was created remains unclear. Combination of hot peppers, meat, beans and tomatoes makes it a filling and warming dish.

← ELOTE

Kukurydzę udomowiono właśnie w Meksyku, ok. 10 tys. lat temu. Do dziś w różnych postaciach jest tu podstawą diety. Elote to postać chyba najprostsza – to ugotowana lub zgrillowana kolba przyprawiona zwykle sosem z czosnku, chili, majonezu, soku z limonki i sera cotija. W Meksyku to bardzo popularny street food.
Maize was domesticated in Mexico about 10,000 years ago. To this day, in various forms, it is the basis of the country's cuisine. Elote is probably the simplest form - it's a cooked or grilled cob, usually seasoned with a sauce of garlic, chili, mayonnaise, lime juice and cotija cheese. It is a very popular street food in Mexico.

↑ FRIJOLES CHARROS

Charro to meksykański konny pasterz bydła. Nazwę tego tradycyjnego dania można więc przetłumaczyć jako „fasola po ranczersku". To rodzaj gulaszu lub gęstej zupy z fasoli pinto, cebuli, boczku, pomidorów i chili. Czasem dodaje się też inne części wieprzowiny: szynkę lub kiełbasę, np. chorizo.
Charro is a Mexican mounted cattle herder. The name of this traditional dish can therefore be translated as "rancher beans". It's a type of stew or thick soup made with pinto beans, onions, bacon, tomatoes, and chili. Sometimes other parts of pork are also added, such as ham or sausage, e.g. chorizo.

← ENCHILADAS

Enchilada to jeden z niezliczonych sposobów na wykorzystanie placka z mąki kukurydzianej, czyli tortilli. W tym wydaniu tortilla jest nadziana, zrolowana, polana sosem i zapieczona. Wersji enchilad istnieje bez liku. Nadzienie może być dowolną kombinacją mięsa, sera, fasoli, ziemniaków i innych warzyw. Sos – koniecznie z chili.
Enchilada is one of countless ways to use corn flour cake or tortilla. This version is stuffed tortilla which is then rolled, topped with sauce and baked. The filling can be any combination of meat, cheese, beans, potatoes and other vegetables. Though the sauce must necessarily contain chili.

↑ HUEVOS RANCHEROS

To danie mogłoby startować w konkursie na śniadanie idealne. Huevos rancheros, czyli mniej więcej „jajka po wiejsku", to treściwy posiłek z jajek sadzonych podanych na tortilli, z salsą pico de gallo złożoną z pomidorów, chili, kolendry i cebuli. To nie koniec – wśród licznych i zmiennych dodatków są m.in. guacamole, fasola czy ryż.

This dish could compete in the competition for a perfect breakfast. Huevos rancheros, or more or less "country-style eggs", is a hearty meal of fried eggs served on a tortilla, with pico de gallo salsa, which consists of tomatoes, chili, coriander and onions. This is not the end - among the numerous and variable additions there are e.g. guacamole, beans or rice.

↗ POZOLE

Czasem kuchnia Meksyku jest niczym historyczne laboratorium, a przekonać o tym może na przykład ta zupa. Znana jest i przyrządzana od setek, jeśli nie tysięcy lat, a jej nazwa wywodzi się z języków Azteków. To bogata zupa z kukurydzy i mięsa, robiona w trzech wersjach: białej, zielonej i czerwonej, zależnie od użytych papryk, warzyw i przypraw.

Sometimes Mexican cuisine is like a historical laboratory, and this soup can prove it. It has been known and prepared for hundreds, if not thousands of years, and its name comes from the Aztec languages. It is a rich corn and meat soup , made in three versions: white, green and red, depending on the peppers, vegetables and spices used.

Rodzime składniki kuchni Meksyku to m.in. awokado, pomidory, chili i kakao.

Local ingredients of Mexican cuisine include avocado, tomatoes, chilli and cocoa.

↑ CONCHA

Po hiszpańsku to muszla i taki też kształt mają te małe słodkie bułeczki. Miękkie w środku, z chrupiącą słodką skórką czasami wzbogacaną dodatkami np. czekolady czy truskawek. Jedzone do kawy lub jako popołudniowa przekąska. Wzór muszli uzyskuje się za pomocą stempla przystawianego, kiedy ciasto wyrasta.

In Spanish, it means a shell, and that's the shape of these little sweet buns. Soft inside, with a crunchy sweet crust, sometimes with additions, such as chocolate or strawberries. They're eaten with coffee or as an afternoon snack. The shell pattern is obtained with a stamp that is applied when the dough rises.

↑ GUACAMOLE

Ten sos jest tak prosty i tak uniwersalny, że zawojował dużą część świata, przynajmniej tę, w której dostępne jest awokado. Roślina ta uprawiana jest w Meksyku przynajmniej od 7 tys. lat, a i guacamole również ma bardzo długi rodowód. Podstawowa wersja to tylko awokado i sól utarte w moździerzu. Współczesne przepisy zawierają też cebulę, papryczki jalapeño, kolendrę i sok z limonki.

This sauce is so simple and so versatile that it has conquered a large part of the world, at least the regions where avocados are available. This plant has been cultivated in Mexico for at least 7,000 years, and guacamole also has a very long pedigree. The basic version is just avocado and salt, ground in a mortar. Modern recipes also include onions, jalapeno peppers, cilantro and lime juice.

↓ SOPES

Sopes występują w tak wielu odmianach, że są trudne do zdefiniowania. Łączy je właściwie tylko baza: placek z ciasta z mąki kukurydzianej wyglądający jak pulchna wersja tortilli. Najprostsze sopes podaje się z fasolą, sałatą, serem i salsą.

Sopes come in so many varieties that they are hard to define. The only thing in common is the base: a cake made of cornmeal dough, which looks like a fluffy tortilla. The simplest sopes are served with beans, lettuce and crumbled cheese.

↑ FLAUTAS

To zrolowane placuszki tacos nazywane czasem taquitos lub tacos dorados. Nadziane zwykle mięsem (wołowiną lub kurczakiem) oraz serem. Usmażone na chrupko, podawane z guacamole i sałatą.

These are rolled tacos, sometimes called taquitos or tacos dorados. They're usually stuffed with meat (beef or chicken) and cheese. Crispy fried, they're served with guacamole and lettuce.

W Meksyku występuje ponad 21 tys. odmian kukurydzy.

There are over 21,000 corn varieties in Mexico.

↑ SOPA DE MAIZ

Choć kukurydzę znajdziemy niemal w każdym meksykańskim daniu, w tej zupie gra pierwsze skrzypce. Sopa de maiz jest prosta i pyszna: to ugotowane ziarna kukurydzy z dodatkiem ziemniaków, masła i mleka. Zwykle blendowana na gładką masę.

Although corn can be found in almost every Mexican dish, this soup plays the first fiddle. Sopa de maiz is simple and delicious: it's boiled corn kernels with the addition of potatoes, butter and milk. It's usually blended until smooth.

→ QUESADILLA

Queso to po hiszpańsku ser – i to on, wraz z tortillą, jest głównym składnikiem quesadilli. Najlepiej nadaje się tu ser queso de Oaxaca – ciągnący, nieco podobny do mozzarelli. Quesadille przypieka się na chrupko na suchej patelni, zwykle żeliwnej, zwanej w Meksyku comal.

Queso is Spanish for cheese – and it is the cheese, along with the tortilla, that is the main ingredient of quesadilla. The best cheese here is queso de Oaxaca - chewy, somewhat similar to mozzarella. Quesadillas are roasted crispy on a dry frying pan, usually cast iron, called comal in Mexico.

↓ TLACOYO

To kolejna potrawa, którą można by umieścić w podręczniku do historii Meksyku. Na pewno była przyrządzana na długo przed przybyciem Europejczyków na kontynent amerykański. Tlacoyos to owalne placuszki z ciasta (na bazie mąki kukurydzianej) z rozmaitymi dodatkami. Najbardziej charakterystyczne są te zrobione z mąki kukurydzy o ciemnych ziarnach (na zdjęciu).

This is another dish that could be put in a Mexican history textbook. It was definitely prepared long before the arrival of Europeans. Tlacoyos are oval pancakes made of dough (based on cornmeal) with various toppings. The most characteristic tlacoyos are those made from corn flour with dark grains (pictured).

Tostadas, chalupas i tlayudas to też odmiany kukurydzianych placków.

Tostadas, chalupas and tlayudas are also varieties of corn pancakes.

↑ CHILAQUILES

Tradycyjne danie śniadaniowe, którego bazą jest – a jakże – tortilla. Tym razem pokrojona w ćwiartki i lekko podsmażona. Do tego czerwona lub zielona salsa oraz np. kurczak, jajka sadzone, pokruszony ser queso fresco, awokado, śmietana, fasola.

A traditional breakfast dish, the base of which is - of course - tortilla, cut into quarters and lightly fried. As additions - red or green salsa and e.g. chicken, fried eggs, crushed queso fresco cheese, avocado, cream and beans.

Przygotowanie mole zaczyna się od uprażenia i utarcia składników na pastę.

Preparation of the mole begins with roasting and mashing the ingredients into paste.

← TACOS AL PASTOR

Tacos to małe tortille, mniej więcej wielkości dłoni, złożone na pół, z rozmaitymi dodatkami. Al pastor, czyli po pastersku – tacos z opiekaną na rożnie wieprzowiną. Co ciekawe, pionowe grille i sposób przygotowania mięsa przywędrowały do Meksyku wraz z chrześcijańskimi imigrantami z Libanu.

Tacos are small tortillas, about the size of a palm, folded in half, with various toppings. Al pastor, or shepherd's way, tacos with pork roasted on a spit. Interestingly, vertical grills and the method of meat preparation came to Mexico with Christian immigrants from Lebanon.

← MOLE

Ten sos to sama esencja kuchni meksykańskiej. Zawiera najważniejsze jej składniki – przede wszystkim różne rodzaje ostrych papryk, czekoladę, orzechy, lokalne przyprawy. O miano ojczyzny mole spierają się dwa stany: Puebla oraz Oaxaca. Najpopularniejsze odmiany sosu: mole poblano i mole oaxacan, zawierają odpowiednio 20 i ponad 30 składników.

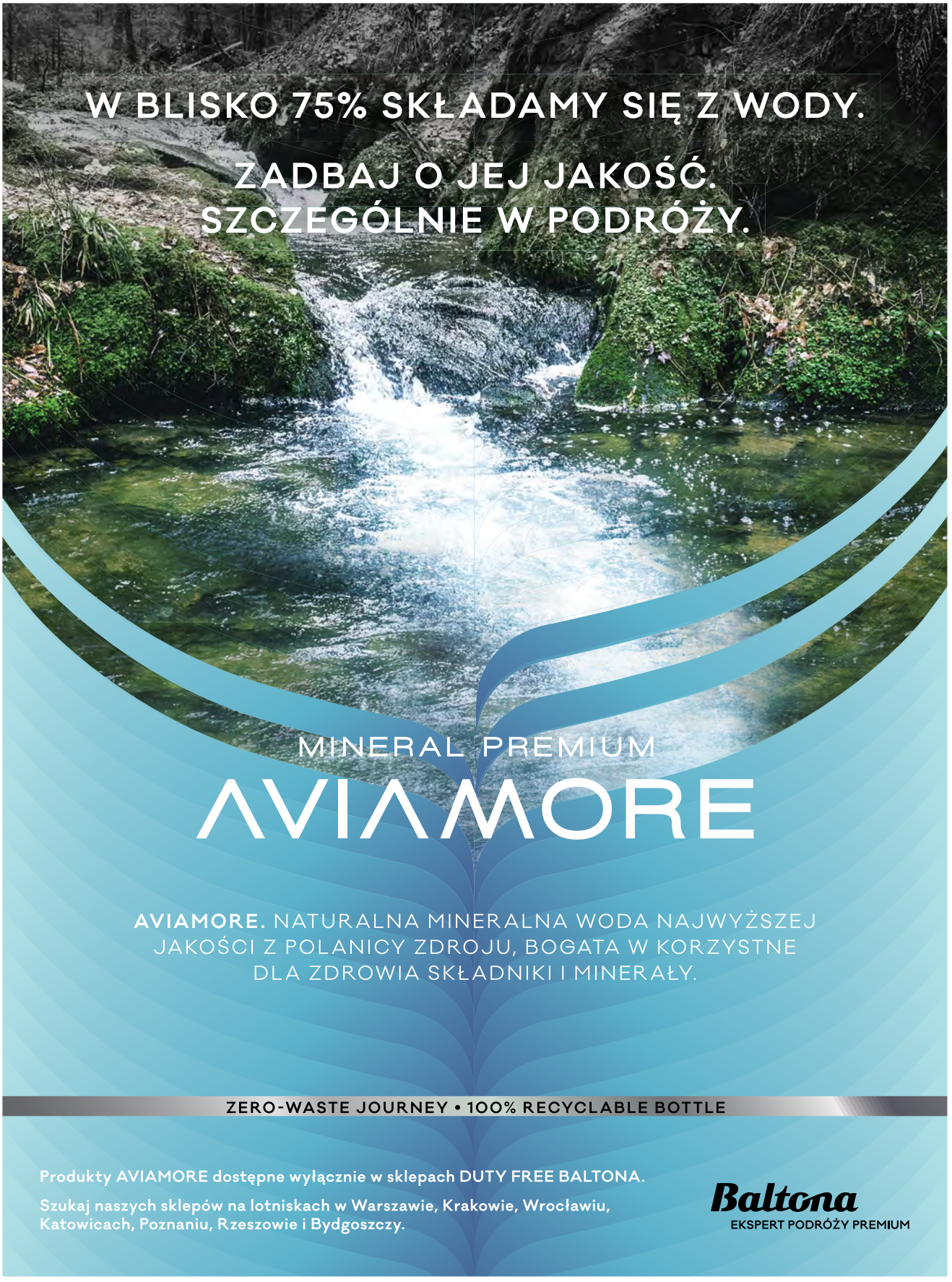
This sauce is the very essence of Mexican cuisine. It contains its most important ingredients - mainly various types of hot peppers, chocolate, nuts and local spices. Two states argue to be the homeland of the name of the dish: Puebla and Oaxaca. The most popular varieties of the sauce: mole poblano and mole oaxacan, contain 20 and over 30 ingredients respectively.

↙ TAMALES

Nie tylko kolby kukurydzy używane są w kuchni meksykańskiej – również ich osłonki znalazły zastosowanie. Szczelne, elastyczne i odporne okazały się świetną „saszetką" na farsz gotowany na parze. A ten przygotowywany jest także z kukurydzy, a konkretnie z ciasta na bazie mąki kukurydzianej z rozmaitymi dodatkami. Tamales to i street food, i lunch zabierany do pracy, i świąteczne danie na różne okazje.

Not only corn cobs are used in Mexican cuisine - it's also their casings. Tight, flexible and resistant they're great "sachets" for steamed stuffing, which is also prepared from corn, specifically from dough based on corn flour, with various additions. Tamales are both street food, lunch taken to work, and a festive dish for various occasions.

© ADOBE STOCK (10), SHUTTERSTOCK (5), ISTOCK (2)


W BLISKO 75% SKŁADAMY SIĘ Z WODY.
ZADBAJ O JEJ JAKOŚĆ.
SZCZEGÓLNIE W PODRÓŻY.
MINERAL PREMIUM
AVIAMORE
AVIAMORE. NATURALNA MINERALNA WODA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI Z POLANICY ZDROJU, BOGATA W KORZYSTNE DLA ZDROWIA SKŁADNIKI I MINERAŁY.
ZERO-WASTE JOURNEY • 100% RECYCLABLE BOTTLE
Produkty AVIAMORE dostępne wyłącznie w sklepach DUTY FREE BALTONA.
Szukaj naszych sklepów na lotniskach w Warszawie, Krakowie, Wrocławiu, Katowicach, Poznaniu, Rzeszowie i Bydgoszczy.
Baltona
EKSPERT PODRÓŻY PREMIUM

ZŁOTA ENERGIA
Golden energy

ENERGIÉ OR z linii Excellence swoją unikalną formułę opiera na połączeniu peptydów jedwabiu pokrytych warstwą czystego złota oraz oligomineralnego kompleksu: magnez – cynk – mangan – sód. Pielęgnacja na dzień Eisenberg niweluje widoczność zmarszczek i wspomaga odnowę komórkową skóry.
ENERGIE OR from the Excellence line is a unique formula based on a combination of silk peptides covered with a layer of pure gold and the Oligo-mineral complex Magnesium-Zinc-Manganese - Sodium. Eisenberg day care reduces the appearance of wrinkles and supports skin cell renewal.

cena | price: PLN 1199/50 ml

TROCHĘ PIĘKNA
A bit of beauty

Kolagenowa formuła piękna REMÉ (na zdj. obok) to kompozycja bioaktywnych peptydów kolagenowych Verisol oraz witamin i minerałów, które wspierają zdrowie skóry, włosów i paznokci.
The REMÉ collagen beauty formula (on the left) is a composition of bioactive VERSIOL collagen peptides as well as vitamins and minerals that support the health of the skin, hair and nails.

cena | price: PLN 80/150 g

CZAS DLA CIEBIE
TIME FOR YOURSELF

Jak podczas zimy poprawić kondycję włosów, skóry i paznokci? Mamy dla was kilka sprawdzonych sposobów.

How to improve the condition of hair, skin and nails during winter? We have several proven methods for you.

tekst | by **LENA IWAŃSKA**

UWODZI
Seductive

Korzenne nuty, ciepły i mocny cynamon oraz woń rumu. Brzmi tajemniczo? Bo taki jest ten zapach (Etat Libre d'Orange – Frustration eau de parfum) zamknięty w ikoniczny ciemnoczerwony flakon.

Spicy notes, warm and strong cinnamon and the smell of rum. Sounds mysterious? Because that's what this fragrance (Etat Libre d'Orange - Frustration eau de parfum), enclosed in an iconic, dark red bottle is like.

cena | price: PLN 979/100 ml (Sephora)

MŁODOŚĆ W KAPSUŁCE
Youth in a capsule

Medilâge anti-âge to formuła łącząca opatentowane składniki. AstaPure Arava i TetraSOD radykalnie wpływają na zmniejszenie liczby zmarszczek oraz poprawiają nawilżenie i elastyczność skóry.
Medilâge anti-age is a formula combining patented ingredients. AstaPure Arava and TetraSOD dramatically reduce wrinkles and improve skin hydration and elasticity.

cena | price: PLN 450/30 cap.

PRZYWRACA BLASK
Brings back the glow

Skoncentrowane serum antyoksydacyjne ZO SKIN HEALTH Illuminating AOX zapewni ochronę przed zanieczyszczeniami i przedwczesnymi oznakami starzenia. Jednocześnie wyraźnie rozjaśni skórę, nadając jej promienny i subtelnie rozświetlony wygląd.

Concentrated antioxidant serum ZO SKIN HEALTH Illuminating AOX will provide protection against pollution and premature signs of aging. At the same time, it will visibly brighten the skin, giving it a radiant and subtly illuminated look.

cena | price: PLN 830/50 ml

©M. P.

THE WARSAW DENTAL CENTER
CENTRUM STOMATOLOGICZNE

Poznaj Warsaw Dental Center - nowoczesne centrum stomatologiczne, które oferuje pełen pakiet usług dentystycznych, a przy tym bezbolesny przebieg leczenia dzięki innowacyjnym metodom.
The Warsaw Dental Centre is a cutting edge stomatology centre that employs up-to-the-minute technology and innovative techniques to provide a comprehensive range of dental services and painless treatments.

PL

Misją Warsaw Dental Center jest zapewnienie pacjentom komfortu, bezpieczeństwa oraz najwyższej jakości usług stomatologicznych. Dbamy o kameralną, miłą i dyskretną atmosferę, oferujemy indywidualne podejście oraz szeroki zakres usług (m.in.z ortodoncji, protetyki, chirurgii, endodoncji, czyli leczenia kanałowego, periodontologii, stomatologii estetycznej).
Zespół Warsaw Dental Center ciągle doskonali swoje umiejętności. Pracują dla nas najlepsi specjaliści z doświadczeniem i umiejętnościami na światowym poziomie. Bierzemy udział w wielu szkoleniach, kursach i istotnych wydarzeniach z branży stomatologicznej. Nieustannie poszukujemy innowacji oraz najlepszych rozwiązań w dziedzinie stomatologii, dlatego korzystamy z najlepszego sprzętu i nowoczesnych rozwiązań. ■

ENG

The mission of the Warsaw Dental Centre is to ensure comfort and safety while providing dental services of the highest quality. We guarantee an intimate, pleasant and discreet atmosphere, an individual approach, and a wide range of services (including orthodontics, prosthetics, surgery, endodontics, i.e. root canal treatment, periodontics, and cosmetic dentistry).
The Warsaw Dental Centre team are constantly broadening and honing their skills. Each is a top-notch specialist with world-class experience and skills. We religiously attend training and professional courses, and participate in important industry events. Last, but by no means least, we are constantly on the lookout for innovations and new best practices. This helps us find the best equipment and the latest solutions. ■

Warsaw Dental Center, Warszawa, ul. Topiel 11,
tel. 22 542 18 04,
WarsawDentalCenter.pl

Śledź nas na Instagramie i Facebooku!
@warsaw_dental_center

1. Kurtka Switchform Lite, ROYAL ROBBINS, 689 zł
Switchform life jacket, ROYAL ROBBINS, PLN 689
2. Buty trekkingowe, DOLOMITE, 699 zł,
Trekking boots, DOLOMITE, PLN 699
3. Czapka zimowa Dock Worker, THE NORTH FACE, 109 zł
Dock worker beanie, THE NORTH FACE, PLN 109
4. Kubek termiczny, CAMELBAK, 139 zł
Thermal cup, CAMELBAK, PLN 139
5. Zegarek MIG 29 SMT, AVIATOR SWISS MADE, 3750 zł MIG 29 SMT watch, AVIATOR SWISS MADE, PLN 3750

W DROGĘ!
LET'S GO!

Planujecie zimowy trekkingowy wypad? Podrzucamy kilka pomysłów na to, co spakować do plecaka.

Are you planning a winter trekking trip? Here are some ideas on what to put in your backpack.

1

2

3

4

5

© M. P.

JAK WYTRWAĆ W POSTANOWIENIACH NOWOROCZNYCH I SCHUDNĄĆ?

POZNAJ NAJLEPSZE ZABIEGI NA PIĘKNĄ SYLWETKĘ!

Któż z nas chociaż raz w życiu nie zrobił listy postanowień noworocznych… Bardzo często numerem 1 jest zrzucenie zbędnych kilogramów. I jak na początku chęci są, motywacja także…tak po kilku tygodniach nasz entuzjazm opada. Przede wszystkim dlatego, że nie widzimy szybko efektów. Same ćwiczenia i dieta nie wystarczają, aby w krótkim czasie zobaczyć różnicę. Co zatem zrobić, aby nie tracić chęci i dotrzymać danej sobie obietnicy? Odkryjcie bestsellerowe zabiegi, które pomogą na piękną sylwetkę.

KRIOLIPOLIZA COOLTECH

WYMRAŻANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Kriolipoliza to bezinwazyjna i bezbolesna metoda liposukcji, czyli trwałego usuwania komórek tłuszczowych, poprzez ich wymrażanie. Obumierają one w organizmie około 1 do 3 miesięcy po zabiegu, a następnie są bezpiecznie wydalane w procesach metabolicznych. Kriolipoliza została opracowana z myślą o pacjentach, którzy mają trudności z pozbyciem się fałdów tłuszczu na brzuchu, biodrach, boczkach, udach, ramionach oraz dolnej części pleców, nawet gdy trzymają reżim dietetyczny i prowadzą sportowy tryb życia.

Co wyróżnia Cooltech?
- redukcja komórek tłuszczowych o około 20-30%
- redukcja obwodów nawet 3-6 cm po 1 zabiegu
- anatomiczne aplikatory na wszystkie partie ciała

ONDA

KOMPLEKSOWA ODNOWA SYLWETKI

Onda to rewolucyjny zabieg wykorzystujący unikalne fale Coolwaves™ do walki z tkanką tłuszczową. Przy pomocy Onda możemy wymodelować sylwetkę, zredukować nawet zaawansowany cellulit oraz ujędrnić i wygładzić skórę na brzuchu, udach, pośladkach czy plecach. Wyjątkową skuteczność urządzenia powoduje fakt, iż fale Coolwaves™ działają bezpośrednio na komórki tłuszczowe, omijając naskórek i skórę właściwą. Dodatkowo fale wywołują skurcz włókien kolagenowych oraz stymulują produkcję nowego kolagenu, prowadząc do ujędrnienia i odmłodzenia skóry.

VELA SHAPE

TAJEMNICA PIĘKNEJ SYLWETKI GWIAZD

VelaShape to urządzenie do modelowania sylwetki. VelaShape posiada certyfikat FDA (agencji rządowej USA) potwierdzający skuteczność działania w zakresie redukcji obwodu ciała i cellulitu. Korzystają z niego gwiazdy i celebrytki jak Jennifer Aniston, Demi Moore, Madonna, Kim Kardashian.

Jakie są efekty zabiegu?
- redukcja obwodów ciała o 2-7 cm
- wysmuklenie sylwetki
- widoczna redukcja cellulitu
- ujędrnienie i wygładzenie skóry
- podniesienie pośladków

AMBASADA URODY CLINIC & SPA
ambasadaurody.pl

ul. Hlonda 2a | Warszawa-Wilanów
tel. 604-502-501

ul. Wilcza 9a | Warszawa Centrum
tel. 609-909-009

AMBASADA URODY
CLINIC & SPA

LUKSUS W SERCU WARSZAWY

Luxury in the heart of Warsaw

Otwarty w sierpniu 2020 r. Nobu Hotel Warszawa w prestiżowym Śródmieściu zaskoczy was unikalnym designem i detalami architektonicznymi rodem z Kraju Kwitnącej Wiśni. Skrzydło Classic utrzymane jest zaś w stylu art déco dopełnionym nowoczesnymi rozwiązaniami. Hotel oferuje 117 pokoi i apartamentów, restaurację i bar Nobu, pierwszy w historii Sakebar by Nobu, miejską oazę na świeżym powietrzu oraz nowoczesną przestrzeń konferencyjną dla 350 osób. Ponadto do dyspozycji gości są m.in. luksusowe, wyposażone w wysokiej jakości sprzęt audiowizualny sale, siłownia, a także łaźnia parowa, sauna i spa.

Nobu Hotel Warsaw opened its doors in August 2020 in the prestigious residential neighborhood of Śródmieście. The hotel boasts a unique design that showcases traditional Japanese architectural details with the use of natural materials in a contemporary style. As a juxtaposition, the "Classic" wing of the hotel merges historical "Art Deco" design features with modern technology and Japanese elements. The hotel features 117 guest rooms and suites, a signature Nobu restaurant and bar, the first-ever Sakebar by Nobu, an urban, outdoor terrace oasis on the first floor, as well as state-of-the-art meeting space for up to 350 guests. There is also a variety of smaller meeting rooms, equipped with high quality audio-visual technology, a fitness center, a steam room, sauna, and spa treatment room available to guests.

więcej | more: ***warsaw.nobuhotels.com***

LUKSUS Z DALA OD ZGIEŁKU Luxury away from the hustle and bustle

Radisson Resort Kołobrzeg to idealny wybór dla ceniących sobie swobodę, aktywny wypoczynek i międzynarodowe standardy obsługi. Nowy hotel w skandynawskim stylu, z dala od zgiełku nadmorskich promenad, w bliskiej odległości od plaży (tylko 5 min spacerem od linii brzegowej Bałtyku). Kameralny Aquapark oraz Infinity Pool na dachu trafią w gusta każdego, kto poszukuje relaksu. Do dyspozycji gości są także dwie wykwintne restauracje – Persante i bufetowa Salmo serwujące zróżnicowane dania kuchni śródziemnomorskiej, lecz także tej czerpiącej z dań kuchni polskiej, bazujące na lokalnych produktach.

Radisson Resort Kołobrzeg is the perfect choice for those who value freedom, active recreation and international standards of service. New hotel in a Scandinavian style, away from the hustle and bustle of the seaside promenades, in close proximity of the beach (only a 5-minute walk from the Baltic coastline). The intimate Aquapark and the Infinity Pool on the roof will appeal to everyone who is looking for relaxation. There are also two exquisite restaurants at guests' disposal - Persante and buffet Salmo, serving a variety of Mediterranean dishes, but also Polish cuisine, based on local products.

więcej | more: ***zdrojowahotels.pl***

© M. P.

NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER

www.national-geographic.pl natgeopl

HITY 2023!

Zobacz co warto odwiedzić w kolejnym roku

Zamów magazyn na kultowy.pl

LECZYMY DOTYKIEM ORIENTU We heal with a touch of the orient

Amari Spa to sieć salonów masażu tajskiego w dziewięciu miastach w Polsce. Od 7 lat można się tu wyciszyć, zrelaksować, usprawnić ciało oraz wyeliminować długotrwały, męczący ból. Pracują tu najwybitniejsi masażyści z Tajlandii, gdzie masaż jest integralną częścią życia, a wiedza o nim przekazywana jest z pokolenia na pokolenie. Każdy z masażystów w Amari ukończył najbardziej prestiżowe szkoły masażu w Tajlandii oraz zdobył wieloletnie doświadczenie w najlepszych salonach na całym świecie.

Amari Spa is a chain of Thai massage salons. For 7 years, you've been able to calm down, relax, improve your body and eliminate long-term, tiring pain here. It has the most outstanding masseurs from Thailand , where massage is an integral part of life, and knowledge about it is passed down from generation to generation. All the masseurs in Amari graduated from the most prestigious massage schools in Thailand and gained many years of experience in the best salons around the world.

więcej | more: ***amarispa.pl***

SHOW W SERCU MIASTA Show in the heart of the city

Chaton Warsaw Dinner Show & Club to najbardziej ekskluzywny klub w Polsce, ulubione miejsce gwiazd, ekspatów i zagranicznych gości. Na czterech poziomach 100-letniej 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. Klubowe noce w Chaton to najlepsza muzyka w wykonaniu topowych DJ-ów z Ibizy, Barcelony, Holandii, Francji i Niemiec.

Chaton Warsaw Dinner Show & Club is the most exclusive club in Poland, the favourite place of stars, expats and foreign guests. On four levels of a 100-year-old 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 programme performed by singers and dancers from around the world. During club nights at Chaton, the best music is performed by top DJs from Ibiza, Barcelona, the Netherlands, France and Germany.

więcej | more: ***chatonwarsaw.com***

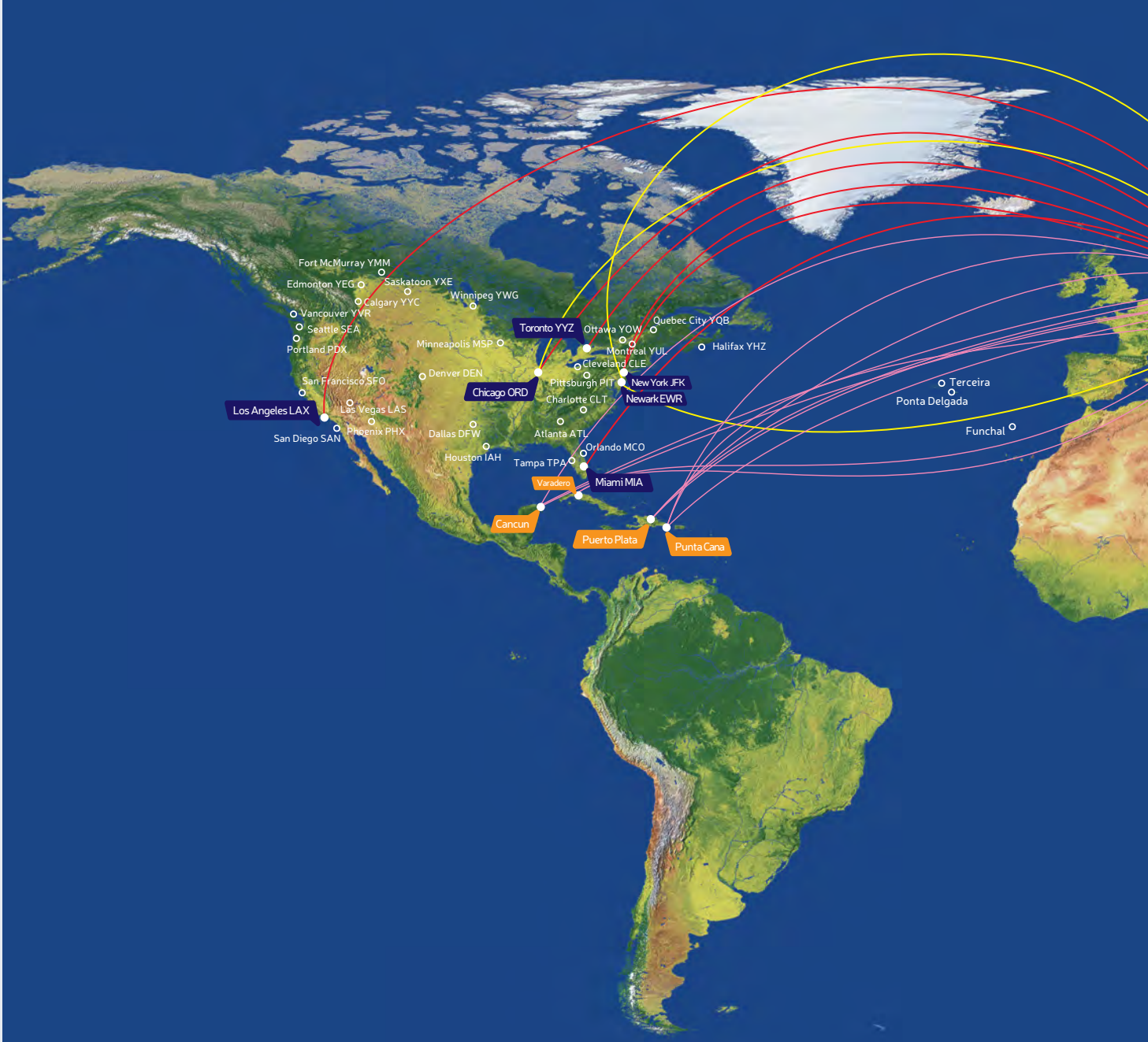
©M. P.

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
ROUTE NETWORK **80**

FLOTA
FLEET 82

ROZRYWKA POKŁADOWA
IN-FLIGHT ENTERTAINMENT **90**



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

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

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT regional schedule services

połączenia czarterowe LOTu | LOT charter services

połączenie code-share | code-share services

kierunki code-share | code-share destinations

Nosy Be **kierunki wakacyjne |** Holiday Destinations

Zadar **kierunek regularny sezonowy |** regular seasonal destination

***tymczasowo zawieszone |** temporarily suspended

Stan na 10/12/2022 | Status as of 10DEC22

Skorzystaj z aplikacji mobilnej LOT lub odwiedź lot.com

SIATKA POŁĄCZEŃ Route network

Tromso
WARSAW
Gdansk
Poznań
Zielona Góra
Katowice
Prague
Vilnius
Rzeszow
Krakow
BUDAPEST
Astana
Tbilisi
Yerevan
Baku
Beirut
Tel Aviv
Amman
Cairo
Taba
Hurghada
Kuwait
Bahrain
Delhi
Dubai DXB
Mumbai
Beijing PEK
Sapporo
Sendai
Seoul ICN
Tokyo NRT
Bangkok BKK
Phu Quoc
Phuket
Krabi
Zanzibar
Nosy Be

Trondheim
Alesund
St. Petersburg*
Tallinn
Stockholm ARN
Moscow SVO*
Oslo OSL
Gothenburg
Riga
Edinburgh
Billund
Copenhagen
Gdansk
Vilnius
Minsk MSQ*
Olsztyn
Hamburg
Szczecin
Bygdoszcz
Amsterdam
London LCY
Berlin
WARSAW
Kyiv KBP*
Dusseldorf
Lublin
Kyiv IEV*
Kharkiv*
Brussels
Poznan
Wroclaw
London LHR
Frankfurt
Zielona Gora
Katowice
Krakow
Lviv*
Stuttgart
Rzeszow
Luxembourg
Prague
Ostrava
Munich
Chisinau
Strasbourg
Paris CDG
Zurich
Kosice
Innsbruck
Klagenfurt
Vienna
Odesa*
Graz
BUDAPEST
Lyon
Geneva
Ljubljana
Cluj-Napoca
Bucharest OTP
Milan MXP
Turin
Venice
Zagreb
Belgrade
Nice
Split
Sofia
Porto
Dubrovnik
Ankara
Barcelona
Skopje
Istanbul IST
Madrid
Kayseri
Lisbon
Tirana
Izmir
Antalya
Adana
Sevilla
Faro
Malaga
Athens

SIATKA POŁĄCZEŃ Route network

Use our LOT mobile app or visit lot.com

SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE Long-haul aircraft

Boeing 787-9 Dreamliner

Zasięg max I Range 13 350 km

Długość I Length 62,82 m

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

Boeing 787-8 Dreamliner

Zasięg max I Range 12 650 km

Długość I Length 56,72 m

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

SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE Medium and short-haul aircraft

Boeing 737 MAX 8

Zasięg max I Range 5750 km

Długość I Length 39,52 m

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

Boeing 737-800

Zasięg max I Range 5435 km

Długość I Length 39,47 m

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

* **w trakcie procesu dostaw** I *in the process of delivery
** **w zależności od wersji** I **depending on the version
*** **w tym dwa do dyspozycji rządu** I *** including two aircraft at the government's disposal
**** **w trakcie procesu wycofania tego typu samolotu z floty LOT** I in the process of withdrawing this type of aircraft from the LOT fleet

Skorzystaj z aplikacji mobilnej LOT lub odwiedź lot.com

SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE Medium and short-haul aircraft

Embraer 195

Zasięg max I Range 3990 km

Długość I Length 38,65 m

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

Embraer 190

Zasięg max I Range 3461 km

Długość I Length 36,24 m

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

Embraer 175

Zasięg max I Range 3300 km

Długość I Length 31,68 m

Liczba I Number in fleet	**Rozpiętość** I Wing span
13***	26,00 m
V przelotowa I Cruising speed	**Liczba miejsc** I Capacity
870 km/h	82

Embraer 170

Zasięg max I Range 3700 km

Długość I Length 29,90 m

Liczba I Number in fleet	**Rozpiętość** I Wing span
6	26,00 m
V przelotowa I Cruising speed	**Liczba miejsc** I Capacity
870 km/h	76

Bombardier DHC-8Q400

Zasięg max I Range 2500 km

Długość I Length 32,83 m

Liczba I Number in fleet	**Rozpiętość** I Wing span
7****	28,42 m
V przelotowa I Cruising speed	**Liczba miejsc** I Capacity
666 km/h	78

Use our LOT mobile app or visit lot.com

Destination ECO

SEGREGACJA ODPADÓW Z POKŁADÓW SAMOLOTÓW

SEGREGATION OF WASTE FROM ON-BOARD OF AIRCRAFT

Dzięki segregacji odpadów, możliwy jest recykling surowców i ich ponowne wykorzystanie. Odpady nie trafiają wówczas na składowiska, gdzie zanieczyszczają środowisko przez wiele lat.

Thanks to waste segregation, raw materials can be recycled and reused. The waste does not end up in landfills where it pollutes the environment for many years.

Segregacja to kluczowy element gospodarki o obiegu zamkniętym, której założeniem jest wykorzystywanie wprowadzonych w obieg materiałów oraz surowców najdłużej jak to możliwe, minimalizując tym samym ilość wyprodukowanych odpadów.

Pasażerowie tego nie widzą, ale odpady pochodzące z pokładów również są segregowane! Za proces ten odpowiada firma cateringowa. Wózki i pojemniki lotnicze (lub zestawy cateringowe) są odbierane z pokładów samolotów a odpady z nich pochodzące są klasyfikowane w zależności od ich pochodzenia - na te z obszaru Unii Europejskiej i spoza.

Podczas rozpakowywania wózków i pojemników lotniczych, pozostałości z rejsów na terenie UE segregowane są m.in. na:

- sztućce, naczynia i sprzęt gastronomiczny wielorazowego użytku, które po umyciu i dezynfekcji są wykorzystywane ponownie,
- bielizna stołowa, która przekazywana jest do prania,
- odpady cateringowe, segregowane na:
  - szkło,
  - plastik,
  - papier,
  - odpady zmieszane.

Posegregowane odpady trafiają do firm zajmujących się zbieraniem i przetwarzaniem odpadów.

Odpady z rejsów spoza Unii Europejskiej muszą zostać zutylizowane zgodnie z wymaganiami weterynaryjnymi. Posegregowane odpady spoza UE przekazywane są do wydzielonego pomieszczenia, a następnie przewożone do uprawnionej spalarni.

Segregation is a key element of the circular economy. This aims to use the materials and raw materials put into circulation for as long as possible, thus minimizing the amount of waste produced.

As a passenger, you do not see any of this, but the waste produced on-board our aircraft is also segregated. The catering company is responsible for this process. Trolleys and food containers (or catering sets) are collected from aircraft and waste from them are classified by origin, i.e. according to whether it is from the European Union or elsewhere.

When unpacking trolleys and air containers, the remains from flights within the European Union are segregated into the following categories:

- reusable cutlery, dishes and catering equipment, which are reused after washing and disinfection,
- table linen to be laundered,
- catering waste, segregated into:
  - glass
  - plastic
  - paper
  - mixed waste.

The segregated waste is sent to waste collection and processing companies.

Waste from flights outside the European Union must be disposed of in accordance with veterinary requirements. Segregated non-EU waste is transferred to a separate room and then transported to an authorised incineration plant.

Destination ECO

Wesprzyj nasze inicjatywy środowiskowe w ramach projektu Destination ECO i zminimalizuj swój wpływ na środowisko. Zadeklaruj dobrowolną kwotę wpłaty na finalnym etapie zakupu biletu. Przychody z tego tytułu przeznaczane są na realizację projektów środowiskowych, o których więcej dowiesz się na:

lot.com/pl/pl/odkrywaj/o-lot/eco-destination

Support our environmental initiatives as part of the Destination ECO project and minimize your environmental impact. Declare a voluntary amount at the final stage of ticket purchase. Revenues from this will be allocated to the implementation of environmental projects. To find out more, go to:

lot.com/pl/pl/odkrywaj/o-lot/eco-destination

Skorzystaj z aplikacji mobilnej LOT lub odwiedź lot.com

impact'23

10-11 MAJA / POZNAŃ

SOPHIA KIANNI

NASSIM TALEB

TOP SPEAKERS

+70 HOURS OF CONTENT

20 THEMATIC TRACKS

2 DAYS **7** STAGES

The leading CEE economic & technological congress with global reach

ADAM TOOZE

TOP SPEAKERS

ANNA TIGIPKO

BUY TICKET

impact'23

10-11 MAJA / POZNAŃ

POLISH AIRLINES
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

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

Zeskanuj kod QR
Scan the QR code

Zamów posiłek na pokład

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

Ceny już od
Prices from
15 PLN

Skorzystaj z naszej aplikacji
LOT Polish Airlines
lub odwiedź lot.com

Use our mobile app
LOT Polish Airlines
or visit lot.com

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

Pre-order your meal

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

Oferta limitowana, dostępna najpóźniej 24 lub 36 godzin przed odlotem, w zależności od trasy. Sprawdź szczegóły na lot.com.
The offer may be limited and is available up to 24 or 36 hours before flight, depending on the route. Visit lot.com for more details.

POLISH AIRLINES LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

Partnerzy Projektu: SeePlaces AIRPORT SERVICES

LOT Entertainment
Rozrywka pokładowa

Oglądaj w trakcie rejsu filmy i seriale na swoim urządzeniu!

Zanurz się w świecie filmowych bohaterów i wciągających historii. Twój lot stanie się dla Ciebie jeszcze większą przyjemnością dzięki innowacyjnej usłudze dostępnej na pokładach wybranych samolotów Boeing 737. Wystarczy, że podłączysz swoje urządzenie mobilne (smartfon, tablet czy komputer) do sieci LOT Entertainment na pokładzie samolotu.

Wsród dostępnych tytułów znajdziesz miedzy innyminajnowsze i najpopularniejsze produkty Hollywood takie jak DC Liga Super-Pets, Batman, Fantastyczne zwierzęta: *Tajemnice Dumbledore'a*, *Kłamstwo doskonałe, Interstellar, Za duży na bajki*. Nasza oferta obejmuje także znane programy i seriale telewizyjne, a wsród nich *Mare z Easttown, Rodzinka.pl, Przyjaciele*. Nasi najmłodsi Pasażerowie mogą wybrać spośród tytułów takich jak *Świnka Peppa* czy Niesamowity świat Gumballa.

Bądź naszym Gościem!

Enjoy our in-flight entertainment on your device!

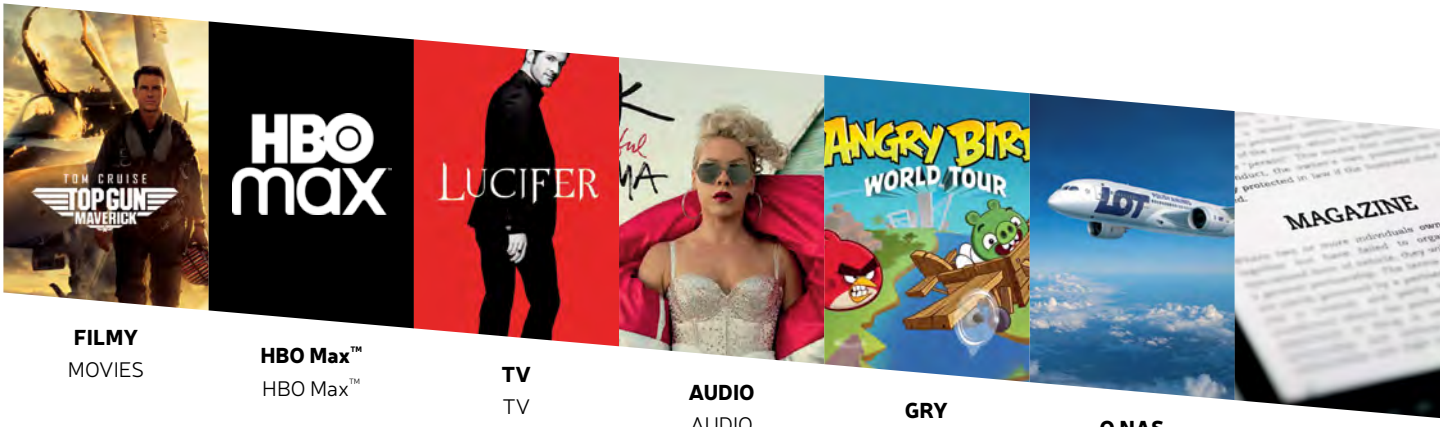
Immerse yourself in a world of film characters and compelling stories. Now you can enjoy your flight even more thanks to the innovative service available on board of selected Boeing 737s. Simply connect your mobile device (smartphone, tablet or computer) to the LOT Entertainment network on board.

Among the titles available you will find the latest and most popular Hollywood productions such as *DC League of Super-Pets, The Batman, Fantastic Beasts: The Secrets of Dumbledore, The Good Liar, Interstellar, Too Old for Fairy Tales*. Our offer includes also the most popular TV series such as *Mare of Easttown, Rodzinka.pl, Friends*. Younger passengers will surely enjoy watching *Peppa Pig* or *The Amazing World of Gumball*.

Be our Guest!

entertainment.lot.com

LOT Entertainment



FILMY
MOVIES

HBO Max™
HBO Max™

TV
TV

AUDIO
AUDIO

GRY
GAMES

O NAS
ABOUT US

E-READER
E-READER

W styczniu w ramach naszej oferty rozrywki pokładowej w rejsach dalekiego zasięgu oferujemy Państwu ponad 140 filmów, albumy muzyczne, podcasty, programy rozrywkowe, popularne seriale oraz gry. Ponadto, w systemie rozrywki pokładowej znajdą Państwo zakładkę „O nas", która zawiera historię Polskich Linii Lotniczych LOT. Na następnej stronie przedstawiamy wybrane nowości filmowe i serialowe. Pełny repertuar dostępny jest na naszym portalu rozrywki pokładowej, dlatego zachęcamy Państwa do zeskanowania poniższego kodu QR*.

In January, on our long-haul flights, we would like to offer you over 140 movies and TV series as well as a selection of entertaining shows, music albums, podcasts, and games. Furthermore, please take a look at the "About us" section which contains the history of LOT Polish Airlines. On the next page you can find new movies and TV series. The full repertoire is available on our in-flight entertainment portal, therefore we encourage you to scan the QR code below*.

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

In-Flight Tetris®
Solitaire
Bejeweled® 2
Disney Mickey's House Party
Battleship®
In-Flight PAC-MAN®
Biobot
Caveman Age of Fire
Trivia Tournament
Berlitz® Word Traveler™
Leaf

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

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

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

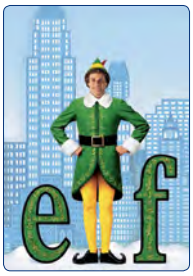
Skorzystaj z aplikacji mobilnej LOT lub odwiedź lot.com

Wybrane nowości w styczniu | Selected new movies and tv shows in January

FILMY ŚWIĄTECZNE XMAX COLLECTION

IMDb 7,7 / 10

Home Alone
Kevin sam w domu

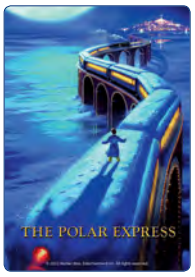


IMDb 7,0 / 10

Elf
Elf

IMDb 7,2 / 10

Letters to Santa
Listy do M.



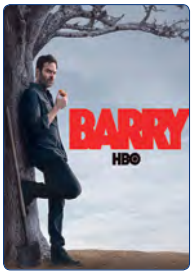
IMDb 6,6 / 10

The Polar Express
Ekspres polarny

HBO Max™ HBO MAx™

IMDb 8,4 / 10

Mare from Easttown
Mare z Easttown



IMDb 8,4 / 10

Barry
Barry

IMDb 8,7 / 10

The Rehearsal
Próba generalna

IMDb 8,4 / 10

Veep
Figurantka

HITY KINOWE BLOCKBUSTERS

IMDb 7,3 / 10

Bullet Train
Bullet Train

IMDb 5,7 / 10

Memory
Bez pamięci

IMDb 8,5 / 10

Top Gun: Maverick
Top Gun: Maverick

IMDb 7,5 / 10

Elvis
Elvis

SERIALE TV SERIES

IMDb 8,9 / 10

Friends
Przyjaciele

IMDb 6,0 / 10

Rodzinka.pl
Rodzinka.pl

IMDb 6,9 / 10

Pajęczyna
Pajęczyna

IMDb 8,9 / 10

Better Call Saul
Zadzwoń do Saula

DLA DZIECI FOR KIDS

IMDb 7,3 / 10

DC League of Super-Pets
DC Liga Super-Pets

IMDb 8,4 / 10

The Adventures of Paddington
Przygody misia Paddingtona

IMDb 8,1 / 10

Mickey Mouse
Myszka Mickey

IMDb 8,3 / 10

The Amazing World of Gumball
Niesamowity świat Gumballa

oceny IMDb | IMDb rating: 12.12.2022

Use our LOT mobile app or visit lot.com

POLISH AIRLINES
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

E-prasa dostępna dla wszystkich naszych pasażerów!

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

- najpopularniejszych magazynów i gazet w ponad 30 językach,
- 260 tytułów w języku angielskim,
- 40 tytułów w języku polskim,
- obejmujących tematykę taką jak: moda, biznes, prasa informacyjna, kultura i podróże, jedzenie, rozrywka, sport zdrowie oraz wiele innych.

Prasę można łatwo pobrać, wykorzystując swój smartfon, tablet lub inne urządzenie. Usługa jest dostępna na 72 godziny przed lotem i do 6 godzin po jego zakończeniu.

Zapraszamy do lektury!

Digital press offer for all LOT passengers!

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

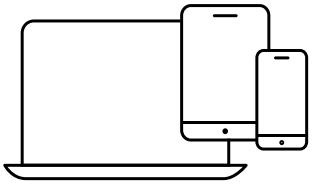
- top magazines and newspaper in over 30 languages,
- 260 titles in English,
- 40 titles in Polish,
- categories such as: news, culture and travel, food, business, entertainment, fashion, sport, health and many more.

You can download them easily using your smartphone, tablet or other portable device. Digital press is available up to 72 hours before your departure and 6 hours after flight.

Enjoy your reading!

ZESKANUJ KOD QR
SCAN QR CODE

CZYTAJ NA
READ ON



lot.com/eprasa
lot.com/digitalpress

Materiał reklamowy

UNIQA

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Zawsze w stronę słońca

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.

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

LOT DLA FIRM

Idealne rozwiązanie dla Twojej Firmy!

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

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

Z LOT Dla Firm:

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

To nie wszystko!

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

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

The perfect solution for your business!

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

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

With LOT Dla Firm you can:

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

But there's even more!

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

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

Jedna karta, wiele przywilejów
One card, many benefits

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

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

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

Szybka i bezpłatna rejestracja

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

Fast and free registration

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wyjątkowe promocje

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

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

Special offers

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

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

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

aelia DUTYFREE | APART Z MIŁOŚCI DO PIĘKNA | PAYBACK | UNIQA

Every flight tells a story

Joy, love, adventure. The moments when we connect are often the most special, especially at festive times of the year. As the world's largest airline alliance, we come together to connect you with your loved ones, no matter how long the journey. So you'll always be close, even when you're thousands of miles apart.

Share your travel moments with us using airport codes, and tag #MyStarAlliance.

staralliance.com

STAR ALLIANCE
TOGETHER. BETTER. CONNECTED.

25 YEARS

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

POLISH AIRLINES LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

LOT Warsaw **Transfer Guide**

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

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

Przesiadka między krajami w strefie Schengen

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

Transfer from Schengen country to another Schengen country

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

KROK 1 STEP 1 | KROK 2 STEP 2 | KROK 3 STEP 3

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

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

Transfer from Schengen country to Non-Schengen country

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

KROK 1 STEP 1 | KROK 2 STEP 2 | KROK 3 STEP 3 | KROK 4 STEP 4

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

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

Transfer from Non-Schengen country to Schengen country

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

KROK 1 STEP 1 | KROK 2 STEP 2 | KROK 3 STEP 3 | KROK 4 STEP 4 | KROK 5 STEP 5

Przesiadka między krajami w strefie Non-Schengen

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

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

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

KROK 1 STEP 1 | KROK 2 STEP 2 | KROK 3 STEP 3 | KROK 4 STEP 4

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

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

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

LEGENDA: MAP KEY

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

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

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

- **Strefa Schengen |** Schengen Zone

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

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

Transfer do USA | Transfer to USA

1

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

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

2

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

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

3

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

4

NS → S

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

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM | Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse | on long haul flights: 3 x 32 kg max

na krótkie dystanse | on short haul flights: 2 x 32 kg max

LOT PREMIUM ECONOMY

długie dystanse | 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

LOT PREMIUM ECONOMY

na długie dystanse** | on long haul flights: 8 kg max + 4 kg

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

***Na rejsach z/do USA obowiązuje limit 1x12 kg** | There is a limit of 1x12 kg on flights to / from the USA
****Na rejsach z/do USA obowiązuje limit 1x10 kg** | There is a limit of 1x10 kg on flights to / from the USA

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 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.

ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE
Animals on board

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

PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

22 × 20 — 100 ml MAX

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

BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT | Safety on board LOT aircraft

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

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

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.

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.

Skorzystaj z aplikacji mobilnej LOT lub odwiedź lot.com

OT.CO

OSIPOWICZ & TURKOWSKI

CLINIC

dr n. med Katarzyna Osipowicz
dr Piotr Turkowski
założyciele OT.CO Clinic
the founders of OT.CO Clinic

Jak zachować naturalny wygląd w klinice medycyny estetycznej?

Indywidualne podejście lekarza do Pacjenta oraz krojony na miarę plan zabiegowy to główne wyznaczniki profesjonalizmu eksperta medycyny estetycznej. W dzisiejszych czasach, doświadczony specjalista będzie namawiał do subtelnych, ledwie widocznych na pierwszy rzut oka zmian, nawet w sytuacji gdy Pacjenci proszą o więcej ingerencji w wygląd. Takie podejście mocno wpisuje się trend nazywany positive aging.

W klinice OT.CO Pacjenci mogą skorzystać z szerokiego wachlarza zabiegów z zakresu medycyny estetycznej oraz chirurgii plastycznej. Są to najczęściej procedury, które poprawiają kondycję skóry, jej gęstość, napięcie oraz koloryt, czyli zabiegi biostymulujące i biorewitalizujące. Niezwykle skuteczne są także zabiegi, które pobudzają do samoodnowy i takie, które zadbają również o aspekt zdrowotny, jak np. zabiegi laserowe. Zadaniem każdego z nich jest opóźnienie procesu starzenia oraz podkreślanie naturalnego piękna przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii.

Pacjenci często wymagają od lekarzy, aby realizowali ich pomysły, ale warto pamiętać, że na ostateczny efekt pozabiegowy składa się praca dwóch stron. Dziś coraz więcej kobiet przychodzi do lekarza medycyny estetycznej z gotowym zdjęciem upragnionej ,nowej" twarzy oczekując, że efekt końcowy będzie identyczny lub bardzo zbliżony do tego, który widzą na ekranie smartfona. Jest to jednak często efekt zastosowania filtrów upiększających i mocno odmładzających. . Takim oczekiwaniom trudno sprostać, a jeszcze trudniej przekonać Pacjenta, że to, co wydaje się idealne w świecie wirtualnym, w rzeczywistości ideałem nigdy nie będzie.

– *Zamiast w lustrach nieustannie przeglądamy się w telefonach, w których widzimy siebie cały czas en face. To, co dobrze wygląda z przodu, np. duże usta, niekoniecznie będzie wyglądało tak samo dobrze z profilu* – mówi dr n. med. Katarzyna Osipowicz z OT.CO Clinic. Dlatego niezwykle ważne jest holistyczne podejście do planu leczenia, aby umiejętnie zastosować różne zabiegi i uzyskać upragnioną jakość życia Pacjenta – dodaje.

www.klinikaotco.pl

How to keep a natural look in an aesthetic medicine clinic?

The doctor's individual approach to the patient and a tailor-made treatment plan are the main determinants of the professionalism of an aesthetic medicine expert. Nowadays, an experienced specialist will encourage the patient to do subtle changes, barely visible at first glance, even if the patients ask for more. This approach is strongly in line with the trend called "positive aging".

At the OT.CO clinic, patients can take advantage of a wide range of treatments in the field of aesthetic medicine and plastic surgery. These are mostly procedures that improve the condition of the skin, its density, tension and color, i.e. biostimulating and biorevitalizing treatments. Treatments that stimulate self-renewal and those that also take care of the health aspect, such as laser treatments, which are also extremely effective. The task of each of them is to delay the aging process and emphasize natural beauty using modern technologies.

Patients often require doctors to implement their ideas, but it is worth remembering that the final post-treatment result consists of the work of both parties. Today, more and more women come to an aesthetic medicine doctor with a "ready to copy" photo of the desired "new" face, expecting that the end result will be identical or very similar to the one they see on their phone screen. However, this is often the result of the high use of beautifying and strongly rejuvenating filters on Social Media. Such expectations are difficult to meet, and even more difficult to convince the patient that these unrealistic beauty standards will not look the same in real life.

– *Instead of mirrors, we constantly look at our appearance on our phones, in which we see ourselves all the time en face. What looks good from the front, e.g. a large mouth, will not necessarily look good from the side* – says Katarzyna Osipowicz, MD, PhD from OT.CO Clinic. Therefore, a holistic approach to the treatment plan is extremely important in order to skilfully apply various treatments and obtain the desired quality of life of the Patient – he adds

www.otcoclinic.com

OTCO Clinic

otcoclinic

22 690 03 33

kontakt@klinikaotco.pl

ul. Bartycka 24B/U1,
00-716 Warszawa - Mokotów

ul. Popularna 13,
02-473 Warszawa - Włochy

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

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