KALEIDOSCOPE 04/2023 DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ LOS ANGELES I PARYŻ I INSPIRUJĄCY RZYM I KONGRES IMPACT W POZNANIU I BARTEK KIEŻUN I WIELKANOC DOOKOŁA ŚWIATA

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

## WARSZAWA

Warsaw

STAR ALLIANCE | 25 YEARS

CROWNE PLAZA®
AN IHG® HOTEL
WARSAW - The HUB

# A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW

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.

Join IHG® One Rewards and get instant access to benefits and exclusive Loyalty Member deals at 6000 destinations globally.

IHG ONE REWARDS

**cpwarsawthehub.com | +48 22 377 37 37 | ihg.com/one**

PL

**Szanowni Państwo,**

**co miesiąc prezentujemy tutaj różne kierunki z całego świata, starając się pokazać, że w każdym miejscu można znaleźć coś interesującego, pysznego, pięknego, godnego uwagi i zatrzymania się. Tym razem wracamy do miasta, które jest domem rodzinnym LOT-u – Warszawy. Stolica Polski zwyciężyła w konkursie European Best Destinations 2023. Cieszymy się, że jej zielone romantyczne parki, szeroka oferta kulinarna, wspaniałe zabytki i prawdziwe bogactwo atrakcji zostały docenione. Jednocześnie pamiętamy o niełatwej historii tego miasta. 19 kwietnia ulice Warszawy zalewają żonkile – małe żółte kwiaty będące symbolem pamięci o powstaniu w getcie warszawskim. Żonkile obecne będą także na pokładach samolotów PLL LOT, a więcej o niezwykle potrzebnej akcji Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN przeczytacie Państwo na dalszych stronach magazynu.**

**W tym wydaniu znajdziecie Państwo również inspirację do odwiedzenia dwóch najbardziej filmowych stolic europejskich – Paryża oraz Rzymu. Nie znam osoby, która nie marzyłaby od odwiedzeniu chociaż jednego z tych miejsc. Do miasta świateł oraz do miasta siedmiu wzgórz od kwietnia latamy z Warszawy i Radomia. Amatorów amerykańskich destynacji zapraszamy do Miasta Aniołów, Los Angeles. Redakcja nie zapomina też o miłośnikach kulinarnych tematów. Tym razem zabrała nas w podróż dookoła świata śladem wielkanocnych tradycji. Przy tej okazji pragnę życzyć Państwu, aby tegoroczna Wielkanoc obfitowała w spotkania przy rodzinnym stole, rozmowy z najbliższymi i umacnianie relacji, a nadchodząca wiosna była pełna wspaniałych podróży pod skrzydłami Polskich Linii Lotniczych LOT.**

ENG

Dear Ladies and Gentlemen,

every month we write about different destinations from around the world so that we can show you that everywhere has something interesting, delicious, beautiful, and attention-grabbing to offer. In this issue, we revisit LOT's home town of Warsaw. The capital of Poland has won the European Best Destinations 2023 competition. We are glad that its greenery, romantic parks, wide culinary offer, wonderful historic buildings and monuments, and its veritable wealth of attractions have received their due recognition. At the same time, we have not brushed over the troubled history of this city. On 19 April, the streets of Warsaw will be flooded with daffodils to commemorate the Warsaw Ghetto Uprising. There will also be daffodils on board LOT Polish Airlines aircraft. You can read more about this extraordinarily useful, and indeed necessary, campaign, run by the POLIN Museum of the History of Polish Jews, on the following pages.

This issue might additionally inspire you to visit two of the most filmed capitals of Europe – Paris and Rome. I don't know anyone who has never dreamed of visiting at least one of these places. We have been flying from Warsaw and Radom to the city of lights and the city of seven hills since April. If you prefer American destinations, then we cordially invite you to the City of Angels, Los Angeles. Foodies are catered for too, with a journey around the world in search of festive Easter dishes. I would like to take this opportunity to wish you an Easter filled with bonding at the family table and meaningful conversations with your loved ones, and may the coming spring be full of wonderful travels under the wings of LOT Polish Airlines.

**Z lotniczym pozdrowieniem** | Best regards

**Prezes Zarządu PLL LOT S.A.** | LOT Polish Airlines CEO
**Katarzyna Lewandowska**

©OKŁADKA: DRONE IN WARSAW/ADOBE STOCK

**PL**

Warszawa wygrała konkurs European Best Destination 2023. Głosy na stolicę Polski oddali mieszkańcy aż 178 krajów, w sumie zgromadziła ich imponujące 142 tys., wyprzedzając takie miasta jak Ateny czy Wiedeń. Warszawa jest dla mnie wyjątkowa nie tylko dlatego, że od lat tutaj mieszkam, to jedno z najdynamiczniej zmieniających się i rozwijających miast na naszym kontynencie. Jest pełna pozytywnej twórczej energii, terenów zielonych, uroczych miejsc tworzonych przez lokalne społeczności, z bogatą ofertą gastronomiczną, artystyczną i rozrywkową. Wreszcie z Wisłą, nazywaną ostatnią dziką rzeką Europy, i jej plażami, wokół których skupia się życie mieszkańców szczególnie latem. To miasto, w którym można żyć pełnią życia, miasto możliwości, ale też miejsce, w którym można odpocząć. O takiej Warszawie piszemy w tym wydaniu *Kaleidoscope*. A ponieważ w kwietniu będziemy obchodzić Wielkanoc – przygotowaliśmy dla Państwa przegląd tradycyjnych potraw, które przyrządzają z tej okazji mieszkańcy nie tylko Polski, ale i świata. Z okazji świąt życzymy Państwu ciepłej rodzinnej atmosfery przy wielkanocnym stole. I pokoju na świecie.

**ENG**

Warsaw has won the "European Best Destination 2023" competition. People from as many as 178 countries voted for the Polish capital. All up, Warsaw gathered an impressive 142,000 votes to finish ahead of such cities as Athens or Vienna. Warsaw is unique – not only for me personally as a longstanding resident, but because it's one of the most dynamically changing and developing cities on our continent. It is full of positive creative energy, green areas, and charming places created by local communities. It also has plenty to offer in terms of food and entertainment. Finally, there's the Vistula, the last wild river in Europe. The river's beaches are the focal point of the city, especially in summer. Warsaw is a city where you can live life to the fullest. It is a city of opportunity, but is also a place where you can relax. This is the kind of Warsaw we write about in this issue of *Kaleidoscope*. And because we celebrate Easter in April, we have prepared an overview of traditional festive dishes prepared by people all over the world. We wish you a warm family atmosphere at the Easter table. And world peace.

Agnieszka Franus

**redaktor naczelna** | editor in chief
**Agnieszka Franus**

AVIATOR
SWISS MADE WATCHES
PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA
NIEDZIELA
AVIATOR
LIFT • DC-3
PROPULSION
PZL-ASz 62
Historia Polskiego Lotnictwa
DAY-DATE
MECA-41
Douglas
- Polish Edition -
SWISS MADE
W.KRUK
1840
Zegarki dostępne w wybranych salonach oraz w salonie W.KRUK Lotnisko Okęcie

46

22

16

64


**WHATS' ON**

**8** **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

**TRAVEL**

**16** **Dlaczego warto odwiedzić Los Angeles**
Why? Los Angeles

**22** **Podróż życia: Warszawa**
Journey of a lifetime: Warsaw

**28** **Dlaczego warto odwiedzić Paryż**
Why? Paris

**34** **Inspiracje: Rzym**
Inspirations: Rome

**PEOPLE & THE WORLD**

**40** **Impact w Poznaniu**
Impact in Poznan

**SCIENCE**

**46** **Komora floatingowa a funkcjonowanie mózgu**
Floating chamber and brain functioning

**INTERVIEW**

**54** **Bartek Kieżun**

**TRENDS**

**64** **Wielkanoc dookoła świata**
Easter around the world

**70** **Must have: dodatki**
Accessories

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


©ANATOMIA FORMY/WARSZAWSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA, SHUTTERSTOCK (2), STOCKFOOD

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**
produkcja: **Stanisław Siemiński**
koordynator LOT: **Paulina Soboniak**

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

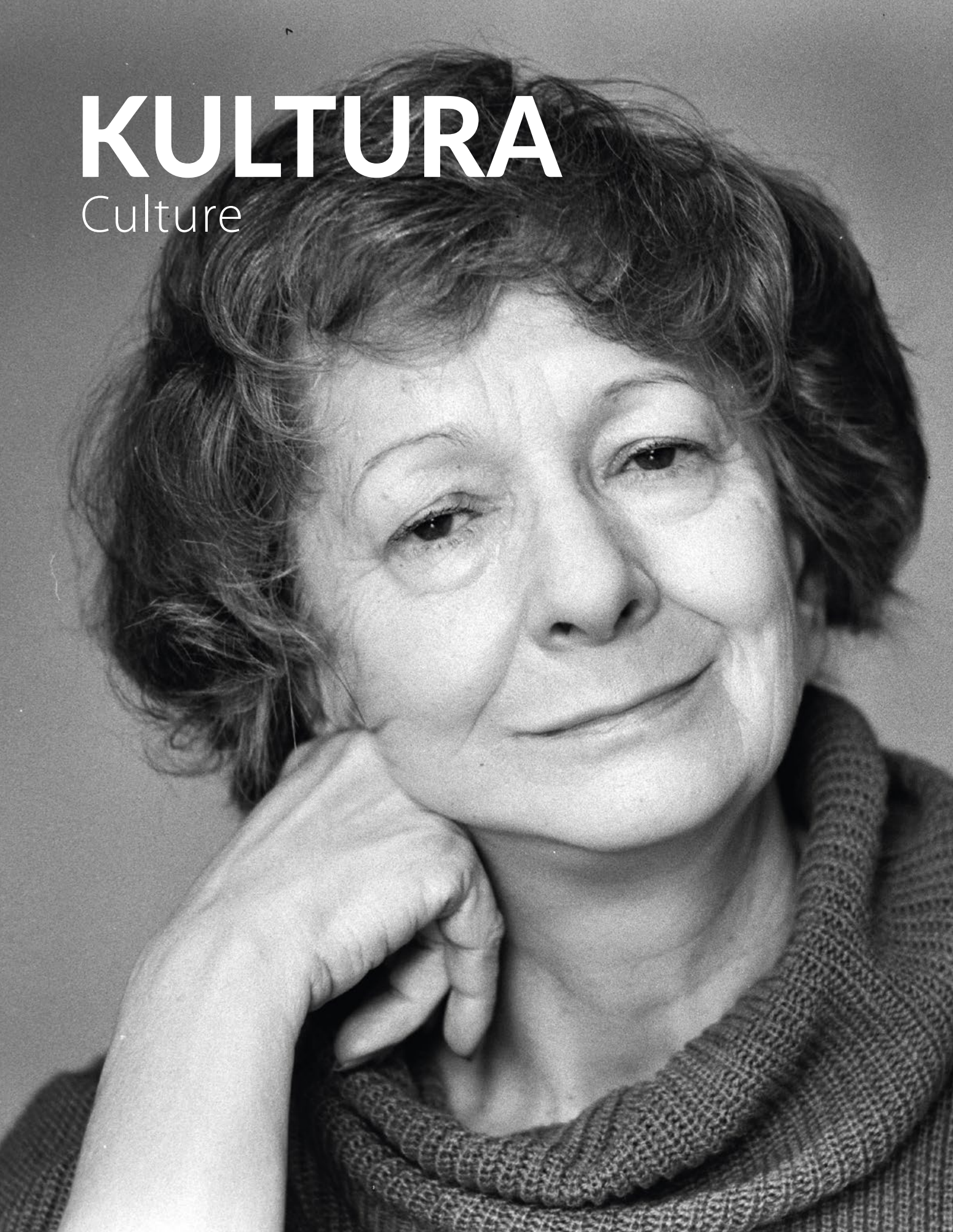
Dyrektor Biura Reklamy
Head of Advertising Team of Corporate Media
**Żaneta Lis-Stryczewska**
t. +48 664950424
e-mail: zaneta.lis@burdamedia.pl

*dine with us . stay with us*

Nobu Hotel Warsaw

Wilcza 73, Warsaw 00-670, Poland
+48 22 551 88 88 | warsaw.nobuhotels.com

# KULTURA
Culture



## KSIĄŻKI Books

### CAŁA ONA It's all her

**Od debiutanckiego wiersza *Szukam słowa* po utwory socrealistyczne, te z właściwego debiutu *Wołanie do Yeti* z 1957 r., przez te niepublikowane, aż po późne, ponoblowskie. Oto w stulecie urodzin Wisławy Szymborskiej (patronki roku 2023) dostajemy jej całą poetycką twórczość w pigułce. To nie tylko świetna okazja, by wrócić do jej świata mistrzowskich zabaw słownych, aforyzmów, paradoksów, symboli, świata naznaczonego dystansem i ironią. Ale też szansa, by prześledzić ewolucję poetki i odkryć na nowo jej wrażliwość.**

From her debut poem *Szukam słowa*, through the socialist realist poems, and those from the proper debut *Wołanie do Yeti* from 1957, to her unpublished works and post-Nobel works. Here, on the centenary of the birth of Wisława Szymborska (patron of the year 2023), we get all her poetic work in a nutshell. It is not only a great opportunity to return to her world of masterful puns, aphorisms, paradoxes, symbols, all marked with distance and irony, but also a chance to follow the evolution of the poet and to rediscover her sensitivity.

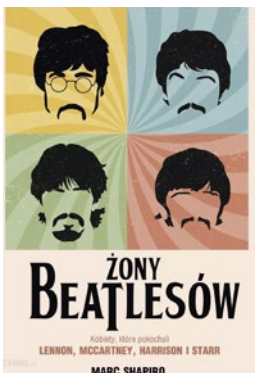
*Wiersze wszystkie*, Wisława Szymborska, Wyd. Znak

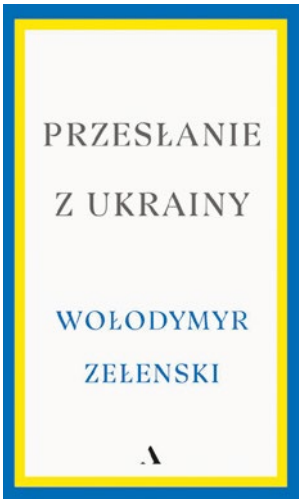
### CENA SŁAWY
The price of fame

**Jak Cynthia radziła sobie z napadami złości Lennona? Jak to się stało, że Pattie rzuciła George'a dla jego najlepszego przyjaciela, Erica Claptona? Czy rzeczywiście Yoko Ono odpowiadała za rozpad Beatlesów? Nikt nie wiedział o legendarnej czwórce z Liverpoolu tyle, co związane z nimi kobiety. Żony Beatlesów żyły w cieniu sławnych mężów, na co dzień zmagając się z ich nałogami i słabościami. Jacy byli naprawdę? Odpowiedź, przynajmniej częściowa, w tej książce.**

How did Cynthia deal with Lennon's tantrums? Why did Pattie dump George for his best friend Eric Clapton? Was Yoko Ono really responsible for the breakup of the Beatles? No one knew as much about the legendary four from Liverpool as those women. The Beatles' wives lived in the shadow of their famous husbands, struggling with their addictions and weaknesses. What were they really like? You'll find the answers, at least some, in this book.

*Żony Beatlesów. Kobiety, które pokochali Lennon, McCartney, Harrison i Starr*, Marca Shapiro, Wyd. Znak




### POMOCY!
Help!

**Zbiór przemówień Wołodymyra Zełenskiego (oraz jedno żony prezydenta Ołeny), które powstały podczas wojny. Układają się w opowieść o kraju mężnie broniącym się przed rosyjską agresją. To także historia narodu przewodzącego światu w zmaganiach o demokrację. Przede wszystkim zaś jest to wołanie skierowane do społeczności międzynarodowej, aby stanąć po stronie wolności.**

A collection of speeches by Volodymyr Zelensky (and one of Olena, the President's wife) written during the war. They make a story about the country bravely defending itself against the Russian aggression. It is also the story of the nation leading the world in the struggle for democracy. And above all, it's a call to the international community to stand up for freedom.

*Przesłanie z Ukrainy*, Wołodymyr Zełenski, Agora

**Od lewej: Karolina Kazoń, Magdalena Osińska, Marcin Czarnik i Dominika Feiglewicz (zdjęcie wykonano w Europejskim Centrum Solidarności).**
From the left: Karolina Kazoń, Magdalena Osińska, Marcin Czarnik and Dominika Feiglewicz (photo taken at the European Solidarity Centre).

## NIECH ŻYJE WOLNOŚĆ
Long live freedom

**Jak opowiedzieć o najważniejszym momencie najnowszej historii Polski, czyli o czerwcu 1989 r., kiedy odbyły się pierwsze po II wojnie światowej wolne wybory? Jak bez patosu przedstawić bohaterki i bohaterów, którzy otworzyli drzwi do prawdziwie wolnego kraju? Odpowiedź znajdziemy w krakowskim Teatrze Słowackiego, w którym powstał świetnie zaśpiewany, zatańczony i wyrapowany – tak, wyrapowany musical o Solidarności. – To spektakl dla tych, którzy te czasy przeżyli, tych, którym opowiadali o nich rodzice, wreszcie dla tych, którym nikt do tej pory nie umiał tej historii w sposób interesujący i dotykający przedstawić – zgodnie mówią aktorzy. A przy okazji próbują ze sceny odpowiedzieć na pytanie, co nam z tej radości czerwca 1989 r. dzisiaj pozostało? Do zobaczenia na widowni!**
How to talk about the most important moment in Poland's recent history, i.e. June 1989, when the first free elections after World War II took place? How to present heroines and heroes who opened the door to the free country without pathos? The answer can be found in Krakow's Słowacki Theatre, where a brilliantly sung, danced and rapped musical about Solidarity has been created. "This is a spectacle for those who lived through those times, those who were told about the events by their parents, and finally those who have never heard the story being told in an interesting and touching way", claim the actors. The play also tries to define what's been left of this joy of June 1989 today. See you in the audience!

***1989*, dir. Katarzyna Szyngiera**

**Spektakl powstał w koprodukcji Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie i Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego**

**Bilety |** Tickets**: *teatrwkrakowie.pl & teatrszekspirowski.pl***

## TEATR
Theatre

## EVENT
Event

## CHODŹCIE Z NAMI! March with us!

**Już od 128 lat Polonia w Chicago hucznie obchodzi kolejne rocznice powstania Konstytucji 3 maja, organizując Paradę Dnia Konstytucji. – W ubiegłym roku w imprezie, która jest największą manifestacją patriotyzmu polskiego na świecie, wzięło udział ponad 130 kolumn marszowych, w tym jedna zorganizowana przez LOT – tłumaczą organizatorzy. *Back/Home: Polish Chicago* to zaś tytuł wystawy w chicagowskim History Museum towarzyszącej tegorocznej paradzie.**
For 128 years, the Polish community in Chicago has been celebrating the anniversary of the Constitution of May 3rd by organizing the Constitution Day Parade. "Last year, over 130 marching columns, including one by LOT took part in the event, which is the largest manifestation of Polish patriotism in the world," explain the organizers. The exhibition, held at the Chicago History Museum, titled *Back/Home: Polish Chicago* accompanies this year's parade.

***Polish Constitution Day Parade*, 6.05, Chicago**

# Jubileusz 70-lecia Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” im. Stanisława Hadyny

**Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk" im. Stanisława Hadyny** powstał 1 lipca 1953 roku i w tym roku obchodzi swoje 70. urodziny. Kulminacyjne obchody wielkiego Jubileuszu odbędą się 5 czerwca podczas uroczystej gali w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej w Warszawie oraz 1 lipca, podczas corocznych obchodów „Święta Śląska" w Koszęcinie. Nie zabraknie również koncertów oraz przedsięwzięć artystycznych i edukacyjnych na terenie całego kraju i za granicą.

Instytucja zarządzana przez Dyrektora Zbigniewa Cierniaka jest jedną z najlepiej rozpoznawalnych marek artystycznych w Polsce i na świecie. Od maja 2017 roku Zespół jest Instytucją Kultury Samorządu Województwa Śląskiego współprowadzoną przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Biorąc pod uwagę dzisiejsze bogactwo repertuaru, niezliczone nagrody i około 200 corocznie wykonanych koncertów – widać wyraźnie, jak bardzo pracował nad dążeniem do perfekcji i najwyższej maestrii. W swoim dorobku ma kilkanaście płyt, w tym 11 wydanych w Złotej Kolekcji „Śląska". Pięć z nich posiada status Złotej, a jedna Platynowej Płyty. Wydany w 2021 roku wspólny album Zespołu „Śląsk" i Miuosha – „PIEŚNI WSPÓŁCZESNE", otrzymał w 2022 roku tytuł Platynowej Płyty oraz Nagrodę Muzyczną FRYDERYK 2022 w kategorii ALBUM ROKU MUZYKA KORZENI BLUES.

Oprócz koncertów „Śląsk" prowadzi także bogatą działalność edukacyjną i turystyczną. Zapraszamy również do odwiedzenia siedziby naszej Instytucji – zabytkowego zespołu pałacowo – parkowego w Koszęcinie.

Dyrektor
Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk" im. Stanisława Hadyny
**Zbigniew Cierniak**

The 70th anniversary of the Song and Dance Ensemble "Śląsk"

The Stanisław Hadyna Song and Dance Ensemble “Śląsk” was founded on July 1st 1953 and celebrates its 70th birthday this year. The celebration of the anniversary will take place on June 5th during a gala in the Polish National Opera in Warsaw, as well as on July 1st during the annual celebration of the “Silesian Holidays" in Koszęcin. There will also be concerts as well as artistic and educational ventures across the country and abroad.

The institution, managed by Director Zbigniew Cierniak, is one of the best recognized artistic brands in Poland and worldwide. Since May 2017, the Ensemble has been a Cultural Institution of the Silesian Voivodeship Self-Government co-managed by the Ministry of Culture and National Heritage. Given today's wealth of repertoire, countless awards and around 200 concerts performed each year – it is clear to see how hard they worked to strive for perfection and supreme mastery. They have more than a dozen records to their name, including 11 released in the Golden Collection “Śląska". Five of them went gold, one of them even platinum. The joint album of „Śląsk" and Miuosh – “PIEŚNI WSPÓŁCZESNE", which was released in 2021 – went platinum and received the FRYDERYK 2022 Music Award in the category ALBUM OF THE YEAR – ROOTS MUSIC/BLUES.

Besides concerts, „Śląsk" engages also in a variety of educational and touristic activities. You are more than welcome to visit the headquarters of our Institution, located in the palace and park complex in Koszęcin.


**ZESPÓŁ PIEŚNI I TAŃCA „ŚLĄSK" IM. STANISŁAWA HADYNY**

ZAMKOWA 3, 42-286 KOSZĘCIN
TEL. +48 34 310 64 15, E-MAIL: INFO@ZESPOLSLASK.PL

@ZESPOLSLASK @ZESPOLSLASKOFFICIAL WWW.ZESPOLSLASK.PL



ZESPÓŁ PIEŚNI I TAŃCA „ŚLĄSK" IM. STANISŁAWA HADYNY JEST INSTYTUCJĄ KULTURY SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO WSPÓŁPROWADZONĄ PRZEZ MINISTERSTWO KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
Województwo Śląskie

FILM Film

## DRUGA SZANSA Second chance

**Ostatni film, w którym przed śmiercią (15 maja ubiegłego roku) zdążył zagrać jeden z najwybitniejszych polskich aktorów ostatnich lat – Jerzy Trela (na zdj. po lewej). Na ekranie także m.in. Kinga Preis oraz Krzysztof Globisz (na zdj. po prawej), którego historia stała się inspiracją do powstania scenariusza. Główny bohater Adam jest wziętym aktorem. Scena to jego dom, ten pierwszy, bo dopiero na drugim planie jest rodzina. Wszystko przerywa udar, który odbiera Adamowi mowę i sprawność. Czy zdoła się podnieść i nauczyć wszystkiego od podstaw?**
The last film starring Jerzy Trela (in the photo on the left) - one of the greatest Polish actors of recent years - before his death on May 15 last year. On the screen, we'll also see Kinga Preis and Krzysztof Globisz (in the photo on the right), whose story inspired the script. The main character, Adam is a popular actor. The stage is his home, the family is of secondary imporatnce to him. Everything changes when Adam suffers a stroke which deprives him of speech and mobility. Will he manage to rise and learn everything from scratch?

*Prawdziwe życie aniołów*, **reż. Artur W. Baron**

FESTIWAL Festival

## W HOŁDZIE MISTRZOM
In tribute to the masters

***Beethoven – między Wschodem a Zachodem*: taka jest myśl przewodnia 27. edycji festiwalu poświęconego twórczości mistrza z Bonn. W programie aż dziesięć koncertów symfonicznych oraz pięć kameralnych, podczas których warszawskiej publiczności zaprezentuje się czołówka światowych solistów, dyrygentów i zespołów zaproszonych przez Elżbietę Penderecką, dyrektorkę generalną Festiwalu. Obok dzieł Beethovena usłyszymy m.in. utwory: Wolfganga A. Mozarta, Fryderyka Chopina, Henryka Wieniawskiego, Gustawa Mahlera, Heitora Villa-Lobosa, Maurice'a Ravela, George'a Gershwina, Witolda Lutosławskiego czy Leonarda Bernsteina. Szczególnie zaakcentowane zostaną utwory Krzysztofa Pendereckiego, który w tym roku obchodziłby 90. urodziny. W koncercie inauguracyjnym wystąpi zatem Korea National University of Arts Symphony Orchestra pod dyrekcją Chi-Young Chunga, która wykona *V Symfonię „Koreańską"* kompozytora.**
*Beethoven – between East and West* -that's the theme of the 27th edition of the festival dedicated to the work of the master from Bonn. The programme includes up to ten symphonic and five chamber concerts, during which the Warsaw audience will be presented with the world's leading soloists, conductors and ensembles, invited by Elżbieta Penderecka, the Festival's Director General. In addition to Beethoven's works, we will hear works by Wolfgang A. Mozart, Fryderyk Chopin, Henryk Wieniawski, Gustav Mahler, Heitor Villa-Lobos, Maurice Ravel, George Gershwin, Witold Lutosławski and Leonard Bernstein. The emphasis will be put on Krzysztof Penderecki's pieces, who this year would be celebrating his 90th birthday. The inaugural concert will therefore feature the Korea National University of Arts Symphony Orchestra conducted by Chi-Young Chung, which will perform the composer's Fifth 'Korean' Symphony.

**27. Wielkanocny Festiwal Ludwiga van Beethovena, Warszawa, until 7.04.2023, *beethoven.org.pl***

© KRZYSZTOF GIERAŁTOWSKI/FORUM, BARTEK BARCZYK, M.P.

# PARIS, TOUJOURS À L'AVANT-GARDE !

**Le spectateur qui franchit pour la première fois le seuil du Théâtre Elizabeth Czerczuk est impressionné par ce lieu à part, en dehors des codes et du temps présent. L'ambiance onirique et la décoration baroque le plongent d'emblée dans une atmosphère de cabaret berlinois des années folles, avant d'être happé par la force éruptive et dantesque d'un spectacle porté par une équipe de trente comédiens, danseurs et musiciens.**

**Teatr Elizabeth Czerczuk — T.E.C. niezwykłe miejsce na kulturalnej mapie Paryża, gdzie ożywa geniusz wielkich mistrzów sceny.**
**Elizabeth Czerczuk to artystka wszechstronna — poza twórczością reżyserki, aktorki, choreografki i tancerki teatralnej, zajmuje się pracą pedagogiczną, teorią dramatu, a także zarządza projektami kultury. Jest doktorem sztuk teatralnych, absolwentką Akademii Teatralnej w Krakowie, odznaczoną tytułem „Ambasadorki polskiej kultury we Francji" w 2020 roku i platynowym medalem Francuskiej Akademii Sztuki, Nauki i Literatury w 2019.**

Elizabeth Czerczuk jest doceniana przez europejskie instytucje kultury, m. in. za rolę szefa projektu i dyrektora europejskiego programu artystycznego *Homme@Home* (2013), finansowanego przez Komisję Europejską, z udziałem artystów polskich, francuskich, belgijskich i greckich. Najgłośniejsze spektakle w jej reżyserii z ostatnich lat to: tryptyk wg S. I. Witkiewicza Nienasyceni (*Requiem dla artystów*, *Dementia Praecox* i *Matka*) (2017-18) oraz *Yvona*, według Iwony, księżniczki Burgunda Gombrowicza (2019). W tym ostatnim E. Czerczuk gra rolę tytułową. Przyjęte z aplauzem przez francuską krytykę i widzów spektakle te gościły na festiwalach w całej Europie, w tym kilkakrotnie na festiwalu teatralnym w Awinionie. W swoich poszukiwaniach artystka idzie śladem swoich mistrzów: J. Grotowskiego, T. Kantora, H. Tomaszewskiego i Z. Kalińskiej.

Od 2013 roku teatr T.E.C. mieści się w nowej, obszernej siedzibie w 12 dzielnicy Paryża, na powierzchni ponad tysiąca metrów kwadratowych. Tutaj też znajduje się szkoła teatralna założona przez artystkę, **Laboratorium Ekspresji Teatralnej** (L.E.T.) i **Laboratorium Form Radykalnych**, miejsce spotkań i dyskusji artystów, filozofów, pisarzy i dziennikarzy o reinterpretacji wielkich mistrzów teatru.
W tym roku T.E.C. proponuje nam ambitny program kulturalny, m. in. spektakle *Dziś są moje urodziny*, inspirowany ostatnią partyturą mistrza teatru T. Kantora, *Dementia Praecox* na motywach sztuki Witkacego, lektury choreograficzne oparte na twórczości J. Geneta. A u progu nowego sezonu 2023-2024 teatr organizuje **Festiwal Form Radykalnych** i przygotowuje nową premierę *Yvony* według W. Gombrowicza. Dzięki różnorodności działań artystycznych Elizabeth Czerczuk stała się w ostatnich dekadach niekwestionowaną ambasadorką polskiej kultury nad Sekwaną. Warto przypomnieć słowa byłego ambasadora RP w Paryżu (1996-2001), prof. Stefana Mellera, skierowane właśnie do Elżbiety Czerczuk: „Pani obecność na scenie teatralnej Paryża pozwoliła przybliżyć francuskiemu widzowi ducha polskiego teatru i polskiej sztuki dramatycznej".

**Le Théâtre Elizabeth Czerczuk (T.E.C.), un lieu unique à Paris où s'épanouit la tradition revivifiée des grands créateurs du théâtre d'avant-garde européens.**

Elizabeth Czerczuk, artiste européenne, franco-polonaise, multipolaire au rayonnement international reconnu — metteure en scène, danseuse, comédienne, chorégraphe, pédagogue, théoricienne du théâtre et gestionnaire de projets culturels —, Elizabeth Czerczuk, fondatrice du T.E.C., se sert des langages de la modernité pour émouvoir et créer des espaces de pensée originaux. Docteure ès arts dramatiques, diplômée des Conservatoires Nationaux Supérieurs de Cracovie et de Paris, désignée Ambassadrice de la culture polonaise en France par l'ambassade de Pologne à Paris en 2020 et 2022, et distinguée par la médaille de platine de l'Académie des Arts-Sciences-Lettres en 2019, Elizabeth Czerczuk est reconnue par les instances culturelles européennes pour, entre autres, son rôle de chef de projet et directrice artistique du programme européen *Homme@Home* en 2013 .

Le Théâtre T.E.C. est également le siège du **Laboratoire de Radicalité Artistique** dont l'objectif est de réunir des artistes, des philosophes, des écrivains et des journalistes qui pensent le théâtre d'aujourd'hui au regard de l'héritage des grands maîtres européens. Ses plus grands spectacles : le triptyque *Les Inassouvis* (*Requiem pour les artistes*, *Dementia Praecox* et *Matka*), selon Witkiewicz (2017-2018) et *Yvona* d'après *Iwona, księżniczka Burgunda* de W. Gombrowicz (2019), reçus avec enthousiasme par la presse et le public français, ont été présentés à Avignon et dans d'autres festivals européens.

En ce printemps 2023, le Théâtre vous accueille avec un programme d'une haute exigence culturelle et vous propose la création contemporaine la plus innovante : *Aujourd'hui, c'est mon anniversaire*, d'après la dernière partition de T. Kantor ; *Dementia Tremens*, inspiré de lœuvre de St. I. Witkiewicz ; les lectures chorégraphiées autour de J. Genet, sans oublier le **Festival des Formes Radicales** programmé pour septembre 2023 ou encore une nouvelle première d'*Yvona*, d'après l'œuvre de W. Gombrowicz, en octobre de cette même année.

T.E.C
THÉÂTRE
ELIZABETH
CZERCZUK

PARIS FRANCE

**" Ten radykalny teatr angażuje całego człowieka - wnętrze, emocje i myśl (...) Mamy tu do czynienia z czym więcej niż tylko spektaklem - to niezwykle porywające widza doświadczenie, które zachwyca wszystkich nienasyconych paryskiego świata teatralnego"**

- zauważa krytyczka elitarnego periodyku teatralnego znad Sekwany «La Terrasse».

**T.E.C - 20, rue Marsoulan - 75012 PARIS - www.TheatreElizabethCzerczuk.fr**

# STREETS OF NORBLIN FACTORY

amarBEIRUT Lebanese Fusion

BioBAZAR

Blue Cactus

BOCCA

Dary Natury

FOOD TOWN

GOOD LOOD

moxo

NOR BLINA MUZEUM

Paradiso

THE Piano Bar WARSAW

FOOD ON THE GRILL

DWAGA PIWO

WINE FIRST

WIŚNIEWSKI

FABRYKA NOR BLINA

**The Broad – jedno z czterech dużych muzeów sztuki współczesnej w Los Angeles.**
The Broad - one of four large contemporary art museums in Los Angeles.

# WEST COAST, BEST COAST

Według Davida Lyncha w Hollywood jest najpiękniejsze światło na świecie. Może to dlatego właśnie w **Los Angeles** powstała fabryka snów?

According to David Lynch, Hollywood has the most beautiful light in the world. Maybe that's why the dream factory was created in **Los Angeles**?

*tekst | by* **MAGDALENA RUDZKA**

**Hollywood Boulevard o zachodzie słońca.**
Hollywood Boulevard at sunset.

**PL**

Inni mawiają, że LA to świetne miejsce, bo blisko stąd do Ameryki – podkreślając unikalność miasta na tle reszty kraju. Bywało określane jako „140 dzielnic próbujących być miastem", czy „1,3 tys. kilometrów kwadratowych szaleństwa z najlepszym jedzeniem na świecie". W Los Angeles można mieszkać, pracować, korzystać z wszelkich miejskich wygód, a jednocześnie czuć się jak na nieustających wakacjach. Bardzo tu łatwo o rozproszenie w postaci pięknego zachodu słońca, czy stada motyli w ogrodzie. Pory roku niewiele się od siebie różnią – panuje tu klimat śródziemnomorski, a deszcz pada średnio tylko 35 dni w roku.

**ENG**

Others say that LA is a great place because it is close to the USA - emphasizing the uniqueness of the city compared to the rest of the country. It has been described as "140 districts in search off a city" or "1,300 square kilometres of madness with the best food in the world." Living, working, and enjoying all this city has to offer is like being on a permanent vacation. It is very easy to be distracted by a beautiful sunset or a flock of butterflies in the garden. The seasons are not all that distinct. The climate is Mediterranean and it only rains on average 35 days a year.

1

2

3

**1. Na plażach Los Angeles stoi aż 158 charakterystycznych kolorowych budek ratowników.**
There are as many as 158 characteristic, colorful lifeguard towers on the beaches of Los Angeles.

**2. Srebrna bryła Walt Disney Concert Hall autorstwa Franka Gehry'ego.**
The silver body of the Walt Disney Concert Hall, designed by Frank Gehry.

**3. Na Venice Beach można robić niemal wszystko: plażować, uprawiać sport, dobrze zjeść i zrobić zakupy.**
You can do almost everything on Venice Beach: sunbathe, play sports, eat well and shop.

Jest miejscem kontrastów i różnorodności. Miastem szans na wielką karierę, ale i na życie w ciszy i zgodzie z naturą. Wielką metropolią złożoną z dzielnic i enklaw, które zachowały klimat małych miasteczek. Miastem młodym, w którym nietrudno jednak o zabytki, szczególnie z lat 30. I najbardziej etnicznie zróżnicowanym w całych USA – podobno w LA mówi się aż 92 językami.

Fakt, że to tu skoncentrował się amerykański przemysł filmowy, ma swoją bardzo konkretną przyczynę. W największym skrócie: filmowcy uciekli na Zachodnie Wybrzeże przed Thomasem Edisonem. Słynny wynalazca działał na drugim końcu USA, w New Jersey, i opatentował nie tylko żarówkę, ale i m.in. kamerę filmową. Jego firmy miały tam monopol na wiele kluczowych towarów związanych z produkcją filmów. Pierwsze studio filmowe w Hollywood powstało właśnie na fali tej „ucieczki", w 1912 r. ■

LA is a city of contrasts and diversity. It is not only an ideal place to build a great career; you can live in peace and harmony with nature here. A large metropolis composed of districts and enclaves that have retained the atmosphere of small towns. A young city, full of heritage buildings, especially from the 1930s. And the most ethnically diverse city in the entire USA - apparently, as many as 92 languages are spoken in LA.

The fact that the American film industry is concentrated here has a very specific reason – filmmakers fled to the West Coast to get away from Thomas Edison. The famous inventor worked at the other end of the USA, in New Jersey, and patented not only the light bulb, but also the movie camera. His companies had a monopoly on many key commodities related to film production. The first film studio in Hollywood was founded in 1912 as a consequence of this "escape". ■

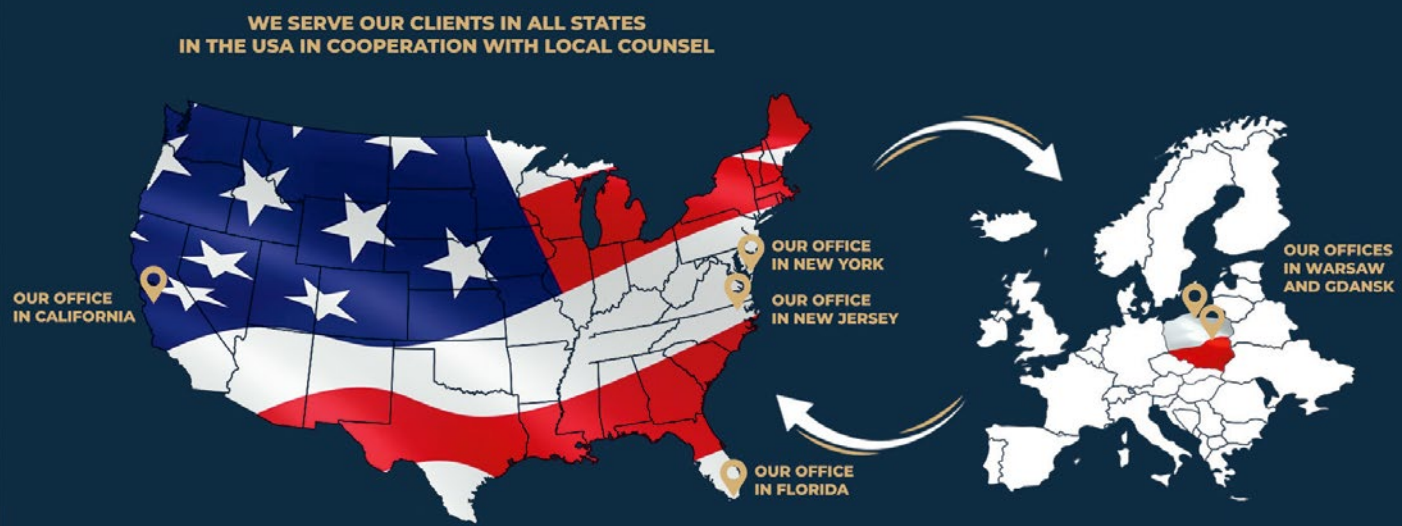
LOT
Połączenia
Connections
WAW–LAX
Więcej informacji na ■
More information on
lot.com
lot.com

© SHUTTERSTOCK (4), LOOK PHOTOS

# 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.**




## 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**

# ODKRYJ WSZYSTKIE KOLORY TURCJI
## DISCOVER ALL COLORS OF TURKEY

**Turcja to jeden z najpopularniejszych kierunków wakacyjnych wśród Polaków.**
This country is one of the most popular holiday destinations among Poles.

*tekst | by* **LENA IWAŃSKA**

**PL**

Dlaczego tak kochamy ten kraj? Turcja to bowiem mozaika różnorodności. Riwiera zachwyci pasjonatów historii, miłośników zabawy i sportu. Wybrzeże Egejskie kusi bajecznym krajobrazem, turkusem wody i zielenią gajów oliwnych. Alanya z kolei lubi się bawić, Belek stoi przyrodą, a Side – zabytkami. Urocze zatoki znajdziemy w Bodrum, a wokół Kemer – idealne na trekking góry Taurus.

### HIGH CLASS

Turcja może się także pochwalić bogatą bazą hotelową – pięciogwiazdkowe hotele All Inclusive 24h spełniają najwyższe standardy. Kuchnia turecka uznawana jest zaś za jedną z najsmaczniejszych na świecie. Wystarczająco egzotyczna, by zaskakiwać, dość bliska europejskiej, by każdy znalazł w niej coś dla siebie, i jednocześnie na tyle orientalna, by poczuć intensywne nuty smakowe. Pachnie, kusi i oszałamia.

### RODZINA

Podróżujecie z dziećmi? Turcja jest dla was! Znajdziecie tu obiekty pełne atrakcji – są wśród nich minikluby dla najmłodszych, także z polskimi animacjami, rozległe resorty z placami zabaw, basenami, aquaparkami, ale też kameralne hotele zatopione w zieleni. To raj dla dzieciaków, wakacyjna swoboda i... święty spokój dla rodziców, którzy mogą błogo wypoczywać. Niech żyją wakacje!
Ponad połowa turystów wyjeżdżających do Turcji z biurami podróży to goście Coral Travel Poland (24 lata w Polsce).

**ENG**

Why do Poles love this country so much? Turkey is a mosaic of diversity. The Turkish Riviera is a sheer delight for enthusiasts of history, fun and sports. The Aegean coast has fabulous landscapes, turquoise water, and green olive groves. Alanya, in turn, is a place to have fun, Belek stands for nature, and Side for historic buildings and monuments. Charming bays can be found in Bodrum, and around Kemer, the Taurus Mountains, ideal for trekking.

### HIGH CLASS

Turkey can also boast a rich hotel base - five-star 24 h All Inclusive hotels meet the highest standards. Turkish cuisine is considered one of the tastiest in the world. It's European enough for everyone to find something for themselves, yet surprisingly exotic and full of intense oriental flavours. It tempts, stuns and pampers the senses.

### FAMILY

Are you traveling with children? Then Turkey is the place for you! There are plenty of facilities providing all sorts of attractions, including mini-clubs for children (which even have Polish cartoons), extensive resorts with playgrounds, swimming pools, aqua parks, and also intimate hotels immersed in greenery. Turkey is a paradise for kids, and offers holiday freedom and "peace of mind" for parents. Happy holidays!
More than half the tourists who travel to Turkey with a travel agency do so with Coral Travel Poland (which has been operating in Poland for 24 years).

©ISTOCK

Coraltravel

# CORALOVE **LATO'23**

## Takie wakacje to ja rozumiem!

*Rodzina • Polskie Animacje • Aquafun*

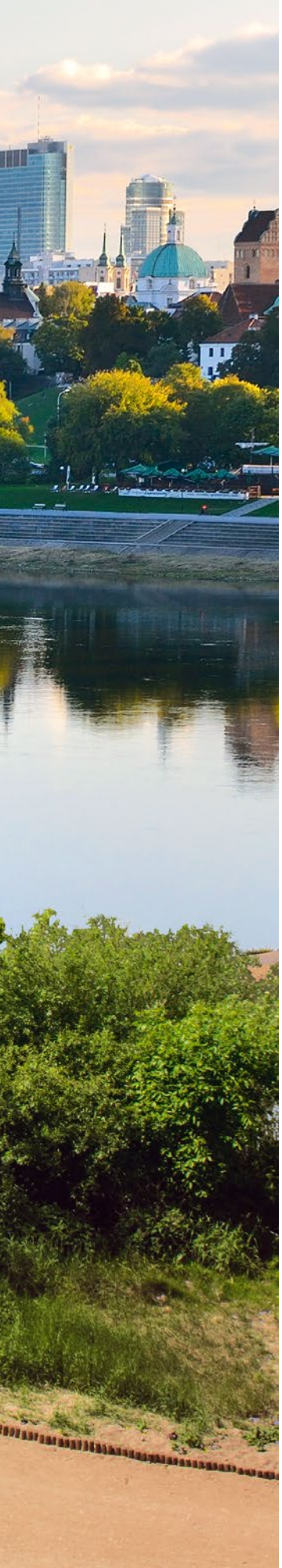
**RABATY**
**dla Stałych Klientów**

TURCJA | GRECJA | EGIPT
HISZPANIA | BUŁGARIA | TUNEZJA

Rezerwuj wakacje w biurach podróży lub na **coraltravel.pl**

Coral Travel Group

**Praski, dzikszy brzeg Wisły – tu można niemal zapomnieć, że jest się w środku miasta.**
Praga, the wilder bank of the Vistula River - here you can almost forget that you are in the middle of the city.



# NUMER JEDEN W EUROPIE

## EUROPEAN NUMBER ONE

Niejednoznaczna, nieodkryta, pełna kontrastów i wreszcie doceniona: **Warszawa**.

Ambiguous, undiscovered, full of contrasts, and finally being appreciated: **Warsaw**.

*tekst | by* **MAGDALENA RUDZKA**

PL

Najlepszym miejscem do odwiedzenia w tym roku, według ponad 600 tys. głosujących ze 178 krajów, jest Warszawa! Chciałoby się powiedzieć: nareszcie. Stolica wygrała coroczny ranking European Best Destinations. Otrzymała ponad 140 tys. głosów i pokonała 20 europejskich miast. Aż 68 proc. głosów oddanych na Warszawę pochodziło spoza naszego kraju. Witryna European Best Destinations to od 10 lat najpopularniejszy adres w internecie dotyczący turystyki na Starym Kontynencie. W zeszłym roku odwiedziło ją ponad 420 mln użytkowników. Warszawa została doceniona m.in. za ofertę kulturalną, gastronomię, zieleń i bezpieczeństwo. Została uznana za miasto różnorodne, dynamiczne, doskonałe na city break i świetne dla rodzin. I zdobyła aż o 50 tys. głosów więcej niż drugie w rankingu Ateny.

### POZNAJ I SIĘ ZAKOCHAJ

Jest miastem Chopina, Marii Skłodowskiej-Curie, barokowych pałaców, jednej z najnowszych na świecie starówek (bo odbudowanej), multimedialnych muzeów. Ale jest też czymś o wiele więcej niż jej znane i promowane atrakcje. Ma kilka unikalnych na skalę europejską cech, o których wiemy i które

ENG

The best place to visit this year, according to over 600,000 voters from 178 countries, is Warsaw. I would simply like to add: about time. The Polish capital has won the annual European Best Destinations ranking. It received over 140,000 votes and beat 20 other European cities. Sixty eight percent of the votes cast for Warsaw came from outside the country. The European Best Destinations website has been the most popular internet address for tourism in Europe for 10 years. Last year, it was visited by over 420 million users. Warsaw has been winning plaudits for its cultural events and institutions, gastronomy, greenery, and safety (supposedly it is 3 times safer than Paris). It is seen as a diverse, dynamic city, perfect for city breaks, and great for families. The city came in 50,000 votes ahead of runner-up Athens.

### GET TO KNOW AND FALL IN LOVE

Warsaw is the city of Chopin, Maria Skłodowska-Curie, Baroque palaces, the Old Town (the youngest in the world, as it was rebuilt after WWII), and multimedia museums. But there is much more to the city than its major attractions. Warsaw has several features that are unique by European standards. It is

najbardziej doceniamy – my, warszawiacy. I chcemy się nimi podzielić.

Stawiam tezę, że Warszawę wyróżnia między innymi to, że jest uwielbiana przez znaczną część swoich mieszkańców. Jest wśród nich grupa prawdziwych jej entuzjastów. Robert Zydel – dyrektor Państwowego Muzeum Etnograficznego, warszawiak i wielki fan swojego miasta – twierdzi, że ma to związek z kolejnymi falami migracji do stolicy. Bo jest ona w ogromnej mierze miastem przyjezdnych – tych z dwudziestolecia międzywojennego, tych z lat 50., 70. i wreszcie współczesnych „słoików" poszukujących swoich szans w nowej wolnorynkowej rzeczywistości. Te fale zachwycają się Warszawą wciąż od nowa, poznają ją, odkrywają i zauraczają się nią. – Widziałem już kilka renesansów Pragi – opowiada Zydel. Ten lokalny patriotyzm w szczególnym stopniu dotyczy właśnie Pragi: dzielnicy, która w dużej części przetrwała zawieruchę dziejową i pozostała autentyczna, a od 2015 r. przechodzi proces skutecznej rewitalizacji. Stała się jedną z najciekawszych i najmodniejszych dzielnic nie tylko w Warszawie, ale i całym kraju.

Grzegorz Piątek, krytyk i historyk architektury, autor książki o odbudowie stolicy, mówił w wywiadzie dla *Kaleidoscope*: *W Warszawie od lat 80. XIX w. mieszka mniej więcej pół na pół ludności urodzonej tu i napływowej. To jest jej siła. Czerpie swoją energię od ludzi, którzy przyjeżdżają z mniejszych miast, wsi, z zagranicy. Fajnie, że tu niemal każdy jest skądś.* Zupełnie nie dziwi więc fakt, że w stolicy kwitnie obyczaj spacerów po mieście, organizowanych często przez znawców architektury, na które wybierają się sami mieszkańcy. Dość wspomnieć stowarzyszenie Tu Było, Tu Stało pozwalające odkryć na darmowych spacerach nieznane zakątki Woli, dzielnicy przeżywającej dziś burzliwy rozwój. Szlakiem starszej i nowszej architektury oprowadza, we współpracy z miejskimi instytucjami, architekt Grzegorz Mika. Czasem można na spacerach „upolować" miejsca zwykle dla zwiedzających niedostępne, jak Park Natoliński czy modernistyczne wnętrza budynku Banku Gospodarstwa Krajowego.

these that we residents know best and most appreciate. And we are only too happy to share them.

I would argue that one of the things that sets Warsaw apart is that a large proportion of those who live here love the place. There is a group of real enthusiasts among them. Robert Zydel - director of the State Ethnographic Museum, a Varsovian, and a great fan of Warsaw - claims that this has to do with successive waves of migration to the capital. Warsaw is largely a city of newcomers - those from the interwar period, those from the 50s, 70s, and finally the millennials looking to make their mark in the new free market reality. Those people get captivated by Warsaw again and again, discover it, and fall in love with it. "I have already seen several renaissances of the Praga district", says Zydel.

This local patriotism is particularly true of the Praga district. Praga has survived the vicissitudes of history pretty much intact and has retained its authentic character. Since 2015, it has been undergoing revitalization. It has become one of the most interesting and fashionable districts of not only Warsaw, but the whole country.

Grzegorz Piątek, a critic and historian of architecture, who has written a book about the reconstruction of Warsaw, said in an interview for Kaleidoscope: "Since the 1880s, approximately half the city's population has been born here and half have been immigrants. This is Warsaw's strength. It draws its energy from people who come from smaller towns, villages, and from abroad. It's nice that almost everyone here is from somewhere else."

It should therefore come as no surprise that there is a flourishing custom of walks around the city, often organized by architecture experts, in which even local residents participate. It is enough to mention the association "Tu było tu stało", which allows you to discover during the walks unknown corners of Wola, a district undergoing turbulent development. This trail of older and newer architecture is guided by Grzegorz Mika, in conjunction with various municipal institutions. Sometimes you can "hunt down" places that are usually inaccessible to visitors, such as Natolin

**1. Plac Zbawiciela już od lat jest jednym z imprezowych epicentrów stolicy. W weekendy życie toczy się tu niemal przez całą dobę.**
Plac Zbawiciela has been one of the party epicenters of the capital for years. On weekends, life goes on here almost around the clock.

**2. Kulinarna mapa Warszawy zmienia się bardzo szybko. Na zdjęciu: danie z restauracji Platter z autorską kuchnią Karola Okrasy. Jego specjalność to nowoczesna kuchnia polska.**
The culinary map of Warsaw is changing very quickly. In the photo: a dish from the Platter restaurant, famous for Karol Okrasa's signature cuisine. His specialty is modern Polish food.

**3. Pałac Na Wyspie w parku Łazienki – niegdysiejsza letnia rezydencja królewska.**
The Palace on the Island in Łazienki Park (Royal Baths Park)- the former royal summer residence.

## W Warszawie rzeka wciąż jest organiczna, z prawdziwymi, a nie usypanymi plażami, ostojami ptaków i kilometrami miejsc na spacery.

In Warsaw, the river is still organic, with real, not artificial beaches, bird sanctuaries, and kilometres of places for walks.

1

2

3

1

2

**1. Warszawskie Stare Miasto jako „wyjątkowy przykład całkowitej rekonstrukcji zespołu historycznego" zostało w 1980 r. wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO.** Warsaw's Old Town, as "an exceptional example of a complete reconstruction of a historic complex", was inscribed on the UNESCO World Heritage List in 1980.

**2. Tętniący życiem zachodni brzeg Wisły.** The vibrant west bank of the Vistula.

## BUDOWLANA GORĄCZKA

Nade wszystko jest też Warszawa miastem, które przeżywa burzliwy rozwój – do tego stopnia, że nawet my, mieszkańcy, by być na bieżąco, powinniśmy co kilka miesięcy zwiedzać je na nowo. Za nowymi wieżowcami (w tym ukończonym niedawno Varso, najwyższym budynkiem w Unii Europejskiej) czy kulinarnymi miejscówkami trudno nadążyć. Krajobraz niektórych okolic potrafi się diametralnie zmienić w ciągu jednego roku – szczególny rozkwit przechodzi teraz chociażby Wola, a niczym w pigułce widać to na ulicy Prostej, czyli całkiem świeżym zagłębiu nowoczesności. Według Roberta Zydla ta budowlana gorączka i wykorzystywanie każdej wolnej działki w mieście to tak naprawdę kończenie odbudowy Warszawy, która w czasie wojny straciła 80 proc. swojej zabudowy. Dlatego też warszawiacy tak hołubią to, co przedwojenne, i potrafią się z zaciętością kłócić o urbanistykę, rewitalizacje i wszelkie zmiany w mieście, a wyburzenie jakiegoś obiektu rozgrzewa dyskusje do czerwoności, choć jeszcze dzień wcześniej mógł być uznawany za szkaradny.

## TEMAT RZEKA

Warszawa ma też zupełnie wyjątkową relację z naturą, która nie ogranicza się do wytyczonych terenów zielonych (choć ma ich wiele). Można w niej i zbierać grzyby, a nawet spotkać łosia. Warszawski odcinek Wisły jest nieuregulowany – to ewenement w tak dużym mieście, szczególnie w stolicy. Europejskie rzeki w miastach zupełnie straciły swój charakter. W Warszawie rzeka wciąż jest organiczna, z prawdziwymi, a nie usypanymi plażami, ostojami ptaków i kilometrami miejsc na spacery. Na całej swej miejskiej długości Wisła należy do chronionego obszaru Natura 2000. Dwa jej brzegi są w Warszawie tak różne, że trudno uwierzyć, iż należą do jednej rzeki. Ten prawy, wschodni, to dzikość, największa z miejskich plaż, ścieżka spacerowo-rowerowa biegnąca przez całe miasto i spektakularny widok na Starówkę. Ten lewy, zachodni – to gwarne bulwary, centrum życia towarzyskiego i wyjątkowe obiekty: Centrum Nauki Kopernik i (tymczasowo) Muzeum Sztuki Nowoczesnej.

Aby uciec od zgiełku, warszawiacy nie muszą się wymykać z miasta, choć wystarczy pół godziny, by być w olbrzymim Kampinoskim Parku Narodowym. To 33 tys. ha lasów i łąk tuż za granicami stolicy, rezerwat biosfery UNESCO i jedna z ważnych europejskich ostoi ptaków. Dostępność 360 km szlaków pieszych i 144 km rowerowych w parku to prawdziwy przywilej, który warszawiacy bardzo doceniają. ■

Park, or the modernist interiors of the Bank Gospodarstwa Krajowego.

## CONSTRUCTION BOOM

Above all, Warsaw is also experiencing turbulent development. So much so that even those of us who live here need to check it out every few months to keep ourselves up to date. It's hard to keep track of all the new skyscrapers (including the recently completed Varso, the tallest building in the European Union) and culinary spots cropping up. Some neighbourhoods can change dramatically from one year to the next. Wola is now experiencing a boom that is typified on Prosta Street, the district's latest cradle of modernity. According to Zydel, this construction boom, which involves putting every vacant block of land in the city to use, is actually the completion of the reconstruction of Warsaw, which lost 80% of its buildings during the war. That is why Varsovians cherish anything that predates the war and why urban planning and revitalization are such hot topics. The prospect of a building – even an eyesore – being demolished can spark heated discussions.

## A BROAD SUBJECT

Warsaw also has a very special relationship with nature, which is not limited to designated green areas. You can pick mushrooms and come across moose here. The Warsaw section of the Vistula is unregulated - a sensation in such a large city, especially a national capital. European rivers in cities have completely lost their character. In Warsaw, the river is still organic, with real, not artificial beaches, bird sanctuaries, and kilometres of places for walks. Along its entire urban length, the Vistula belongs to the Natura 2000 protected area. Its two banks are so different in Warsaw that it is hard to believe that they belong to the same river. The right (eastern) one is wild, it has the largest of the city's beaches, a walking and cycling path running through the entire city and a spectacular view of the Old Town. The left bank is a bustling boulevard, the centre of social life and special facilities, e.g. the Copernicus Science Centre and (temporarily) the Museum of Modern Art. In order to escape the hustle and bustle, Varsovians do not have to flee the city, although half an hour is enough to be in the huge Kampinoski National Park. It is 33,000 hectares of forests and meadows just outside the city, a UNESCO biosphere reserve and one of the important European bird refuges. The availability of 360 km of hiking trails and 144 km of bicycle trails in the Park is a real privilege that Varsovians greatly appreciate. ■

LOT
Połączenia
Connections
**LOT oferuje bezpośrednie połączenia pomiędzy Warszawą a ponad 100 portami lotniczymi na świecie.** ■ LOT offers direct services between Warsaw and more than 100 airports worldwide.
Więcej informacji na ■ More information on ***lot.com***
lot.com

© ANATOMIA FORMY/WARSZAWSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA (3), FILIP KWIATKOWSKI/M.ST.WARSZAWA, MARIUSZ CIESZEWSKI/M.ST.WARSZAWA, RESTAURACJA PLATTER

BISTROT
CAFÉ
LE BON GEORGES
PRODUITS
TERROIR
VIANDES
DE SÉLECTION
ORIGINE FRANÇAISE
PÊCHE DE
PETITS BATEAUX
LÉGUMES
DE MARAÎCHERS
CUISINE DE SAISON
VINS DE
PROPRIÉTÉS
2017
MICHELIN
Gault Millau
2016
repast
Ici, on cuisine de saison
avec des fournisseurs passionnés !
Plat du jour : 17€
Formule midi : 21€
Entrée*/ Plat* du jour
ou Plat du jour /Dessert*
Résa : 01 48 78 40 30
Quelques vins :

**Spacer po Paryżu dobrze zacząć od kawy, np. w bistro Café Le Bon Georges (45 Rue Saint-George).**
It's good to start a walk around Paris with a cup of coffee, e.g. at the Café Le Bon Georges bistro (45 Rue Saint-George).

# *PARIS, PARIS*

## Zakupy na bulwarze St. Germain, kawa w legendarnej Café de Flore, popołudnie w Luwrze, a wieczór w Moulin Rouge. Czyż to nie brzmi jak świetny plan?

Shopping on Boulevard St. Germain, coffee at the famous Café de Flore, an afternoon at the Louvre, and an evening at the Moulin Rouge. Doesn't that sound like a great plan?

*tekst | by* **MARIANNA KUCHARSKA**

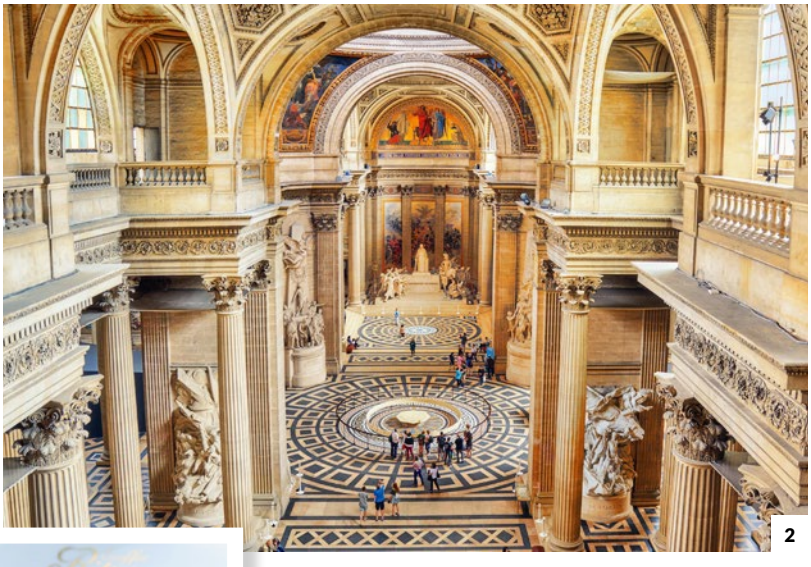
**PL**

Po Paryżu dobrze szwendać się bez celu, włóczyć między kamienicami, przyglądać się ekstrawagancko ubranym mieszkańcom popijającym kawę i zagryzającym croissanty z czekoladą. Lub spacerować po reprezentacyjnych arteriach pamiętających dumne przejazdy Napoleona czy najważniejszych królów Francji. To tu dorastał Marcel Proust, na tutejszych ulicach śpiewała młodziutka Édith Piaf, a do paryskiej szkoły teatralnej École Florent chodziła Sophie Marceau. Tu zjecie pyszne ślimaki i pieczone kasztany. Mam tu swoje ulubione miejsca, niektóre są oczywiste jak Luwr, w którym potrafię spędzić cały weekend, ale już Muzeum Wina w dawnych piwnicach opactwa Passy takie oczywiste nie jest.

Dzień zaczynam od ruchliwego bulwaru St. Germain. Idąc śladami Pabla Picassa i Simone de

**1. Pola Marsowe u stóp wieży Eiffla to świetne miejsce relaksu.**
Champs-de-Mars at the foot of the Eiffel Tower is a great place to relax.

**2. Imponujące wnętrze Panteonu, który od 1885 r. pełni rolę mauzoleum. Znajdują się tu m.in. grobowce: Voltaire'a, Jeana-Jacques'a Rousseau, Alexandre'a Dumasa, Victora Hugo czy Pierre'a Curie i Marii Skłodowskiej-Curie.**
The impressive interior of the Pantheon, which has been the mausoleum since 1885. There are e.g. tombs of: Voltaire, Jean-Jacques Rousseau, Alexandre Dumas, Victor Hugo or Pierre Curie and Maria Skłodowska-Curie.



2

**Jak na przegrzebki, to do paryskiego Ritza.**
The best scallops are served at the Parisian Ritz.

Beauvoir, zahaczam najpierw o słynną Café de Flore – od momentu otwarcia pod koniec XIX w., kiedy stała się miejscem, w którym paryska bohema omawiała tzw. sprawy bieżące, jej wystrój w stylu art déco, z czerwonymi aksamitnymi obiciami oraz wszechobecnymi lustrami, niewiele się zmienił. Tu przy niewielkim stoliku wypijam espresso i zjadam opera cake, czyli ciasto przekładane czekoladą. Ruszam dalej, wprost do ogrodów Tuileries. 25-hektarowy teren w XVI w. kazała obsadzić drzewami Katarzyna Medycejska, żona króla Henryka II Walezjusza i matka przyszłego króla Polski, a następnie Francji – Henryka III. Kiedy park już powstał, szybko stał się miejscem hucznych imprez urządzanych przez kolejnych władców Francji. Stanął tu pałac (dziś już nieistniejący), w którym uwielbiał przebywać Napoleon. Dziś park pozostaje oazą zieleni i miejscem, w którym mieszkańcy chętnie spędzają popołudnia. Ja lubię tutejszą Oranżerię, w której można oglądać prace Moneta z cyklu *Lilie wodne*.

Polami Elizejskimi docieram pod 49-metrowy Łuk Triumfalny (upamiętnia zwycięstwa Bonapartego) usytuowany u zbiegu dwunastu arterii i górujący nad placem Gwiazdy, czyli najruchliwszym placem Paryża (nawet w nocy). Budowę tego niepodważalnego symbolu potęgi Francji zakończono w 1836 r. – to pod nim odbywają się główne uroczystości w ramach obchodów Dnia Bastylii (14 lipca). Korona Łuku jest ozdobiona alegorycznymi postaciami z mitologii rzymskiej. Sześć płaskorzeźb w górnej części fasady przedstawia najważniejsze momenty wojen napoleońskich. Warto wdrapać się po tutejszych schodach i z platformy widokowej zrobić parę zdjęć Paryżowi, który z tej perspektywy wygląda bardzo dostojnie.

Wieczorem idę na plac Pigalle, który zaczyna żyć po zmroku. Patrzę na kamieniczki dookoła – pod koniec XIX i na początku XX w. artyści mieli tu swoje pracownie, a tutejsze kawiarnie były miejscem spotkań paryskiej bohemy. Znajdziemy tu też butiki i bary. Ja tymczasem ląduję w słynnym kabarecie Moulin Rouge działającym nieprzerwanie od 6 października 1889 r. – a mam tuż za rogiem. Zawsze chciałam go odwiedzić, ale zawsze brakowało czasu. Show *La Revue Féerie* zaczyna się o godz. 21. ■

©CREDITS

**MASQUE À L'ORCHIDÉE**

Odżywcza maska do włosów bardzo suchych, gęstych i puszących się. 96% naturalnych składników nawilża, zmiękcza i ułatwia stylizację włosów, wzmacnia strukturę włosa i niweluje łamliwość włosów, zmiękcza loki i ułatwia ich stylizację.

Nourishing mask for very dry, thick or frizzy hair. 96% natural formula nourishes and prevents from drying out, softens the curls and makes styling easier as well as improves hair strength.

# LEONOR GREYL

## Zdrowe i spektakularne włosy przy użyciu naturalnych produktów.

## Healthy and glamorous hair using natural products.

**To motto francuskiej marki od 1968 roku. W latach 70-tych, kiedy naturalne piękno było wyłącznie abstrakcyjną koncepcją, marka Leonor Greyl zaczęła opracowywać naturalne formuły dla swoich produktów. W tamtych czasach zabiegi na włosy były dość radykalne, bez dbałości o względy estetyczne i kosmetyczne. Marka szybko zaczęła być postrzegana jako pionierska w dziedzinie pielęgnacji włosów. Dzięki siłom natury Leonor Greyl stał się wiodącą, ekskluzywną marką oferującą kompleksowe produkty do włosów, i tym statusem cieszy się do dziś. Filozofia firmy rodzinnej opiera się na skrupulatnym i selektywnym zarządzaniu źródłami zaopatrzenia w celu dostarczenia klientom na całym świecie najlepszych, skutecznych, innowacyjnych i naturalnych składników, które zapewniają wyjątkowe rezultaty. Leonor Greyl zawsze sięga po najcenniejsze "sekrety" i dary Matki Natury, aby pielęgnować, regenerować, wzmacniać i upiększać włosy.**

It has been the French brand motto since 1968. Back in the the 1970s when natural beauty was still an abstract concept, Leonor Greyl began developing natural formulas for its products. At the time, hair treatments were somewhat radical, with little care given to esthetic and cosmetic considerations. The brand then came to be seen as a visionary pioneer in the field. Thanks to the powers of nature, Leonor Greyl emerged as a leading, exclusive haircare brand, a status it enjoys to this day. The family-run company's philosophy is based on meticulous and selective management of its sources of supply to treat clients around the world to premium, effective, innovative and natural ingredients that deliver exceptional results. Leonor Greyl has always chosen to work with Mother Nature's most precious secrets and gifts to care for, repair, enhance and perfect hair.

**Produkty Leonor Greyl dostępne są na douglas.pl**
Leonor Greyl products are available at douglas.pl

**Położona na szczycie wzgórza Montmartre (18. dzielnica miasta) bazylika Sacré-Cœur. Jej kopuły sięgają 79 m.**
Sacré-Cœur Basilica, located on top of Montmartre hill (18th arrondissement). Its domes reach 79 m.

**ENG**

Paris is perfect for wandering aimlessly between tenement houses, watching extravagantly dressed residents sipping coffee, eating chocolate croissants, or walking along the imposing thoroughfares that have witnessed the proud passages of Napoleon and the most illustrious kings of France. This is where Marcel Proust grew up, the young Edith Piaf sang in the street, and Sophie Marceau attended the École Florent. You can eat delicious snails and roasted chestnuts. I have my favourite haunts. Some, like the Louvre, where I can spend an entire weekend, are obvious. Others, like the Wine Museum in the former cellars of the Passy Abbey, are a little off the beaten track. I start the day with busy St. Germain Blv. Following in the footsteps of Pablo Picasso and Simone de Beauvoir, I first visit the famous Café de Flore. The place has not changed all that much since it opened at the end of the 19th century (and immediately became a place where the Parisian bohemia discussed current affairs). The Art Deco decor, the red velvet upholstery and the ubiquitous mirrors are all still there. I take a seat at a small table, and wash down an opera cake (i.e. a cake layered with chocolate) with an espresso. I move on, straight to the Tuileries gardens. In the 16th century, this 25-hectare area was planted with trees by Catherine de Medici, wife of King Henry II of Valois and mother of the future king of Poland, and then of France - Henry III. Once the park was built, it quickly became a place of lavish events organized by successive rulers of France. A palace (which no longer exists) was erected here. Napoleon loved staying there. Today, the park remains an oasis of greenery and a place where residents like to spend their afternoons. I personally like the Orangery, where Monet's paintings from *Water Lilies* series are on display.

After walking through the Champs-Elysées, I come to the 49-metre-tall Arc de Triomphe. This massive arch is located at the junction of twelve arteries commemorating Bonaparte's victories and towering over the Star Square, which is the busiest square in Paris (even at night). The construction of this indisputable symbol of French power was completed in 1836. The main Bastille Day celebrations (14 July) are held here. The crown of the Arch is decorated with allegorical figures from Roman mythology. Six bas-reliefs in the upper part of the façade depict the most important moments of the Napoleonic wars. It is worth climbing the stairs and taking a few photos of Paris from the viewing platform. The city looks very dignified from this perspective. In the evening I go to Pigalle Square, which comes alive after dark. I look at the surrounding tenement houses. At the turn of the 20th century, many artists had their studios here, and the local cafes were a favourite meeting place for the city's bohemians. There are also boutiques and bars here. Meanwhile, I land in the famous Moulin Rouge cabaret, which is just around the corner. This venue has been operating continuously since 6 October 1889. The show "La Revue Féerie" starts at 9 p.m. ■

LOT
Połączenia
Connections
WAW–CDG
RDO–CDG
Więcej informacji na ■
More information on
lot.com
lot.com

©ISTOCK (3), SHUTTERSTOCK, STOCK FOOD

# Live the French way

Superbly located in the heart of Warsaw, the award-winning Sofitel Warsaw Victoria boasts elegant décor, banqueting and conference space as well as the finest cuisine at La Brasserie Moderne restaurant.

Królewska 11, 00-065 Warszawa
e-mail: H3378-SL1@sofitel.com

PARIS – LONDON – NEW YORK – BEIJING – BALI – MEXICO CITY

SOFITEL
WARSAW VICTORIA

ALL ACCOR LIVE LIMITLESS

WINNER 2022
BEST LUXURY HOTEL & CONFERENCE CENTRE
GLOBAL WINNER

WORLD TRAVEL AWARDS WINNER 2022
Poland's Leading Hotel Suite

POLAND 100 BEST RESTAURANTS 2022

# TU SIĘ ZGUBIĆ
## THE PLACE TO GET LOST

**Monumentalne starożytne zabytki, gwarne targi, kameralne ogrody i kawiarnie, w których parująca kawa smakuje najlepiej na świecie. Jak cudownie wracać do Rzymu.**
Spectacular ancient monuments, bustling markets, intimate gardens and cafes where steaming coffee tastes the best in the world. It's wonderful to be back in **Rome**.

**Widok na Wieczne Miasto z prawego brzegu Tybru, z Zamku Świętego Anioła.**
The view of the eternal city from the right bank of the Tiber, from Castel Sant'Angelo.

**W dzielnicy Zatybrze znajdziemy słynne marmurowe Usta Prawdy, które zagrały w filmie *Rzymskie wakacje*. Medalion przedstawia starca z otwartymi ustami.**
In the Trastevere district, we will find the famous marble Mouth of Truth, which starred in the movie *Roman Holiday*. The medallion depicts an old man with open mouth.

**Poniżej: Zbudowana w latach 1506–1626, położona na Wzgórzu Watykańskim bazylika Świętego Piotra.**
Below: St. Peter's Basilica, built in the years 1506–1626, located on the Vatican Hill.

**Po prawej: Najsłynniejszy amfiteatr na świecie, czyli Koloseum. Od XVIII w. w Wielki Piątek odbywa się tu droga krzyżowa.**
Right: The most famous amphitheater in the world, the Colosseum. The Stations of the Cross has been taking place here on Good Friday since the 18th c.

**Schody prowadzące do renesansowo-barokowego Pałacu Senatorskiego – to jeden z trzech pałaców na placu Kapitolińskim.**
Steps leading to the Renaissance-Baroque Senator's Palace – one of the three palaces on Piazza del Campidoglio.

**Powyżej: Taras, z którego roztacza się widok na zaprojektowany w stylu neoklasycznym Piazza del Popolo, czyli plac Wszystkich Ludzi. Znajduje się tu XIX-wieczna fontanna Neptuna między dwoma trytonami (Nettuno tra due tritoni).**
Above: An observation deck with a view of Piazza del Popolo, i.e. the People's Square, designed in the neoclassical style. There is a 19th-century fountain of Neptune between two tritons (Nettuno tra due tritoni).

**Po prawej: Wnętrze Muzeów Watykańskich. Są jednym z najczęściej odwiedzanych muzeów na świecie.**
Right: The inside of the Vatican Museums - one of the most visited museums in the world.

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

# WŁĄCZ CYBERHIGIENĘ
## TURN ON CYBER HYGIENE

**Spektakularne ataki na systemy bankowe czy elektrownie najczęściej zaczynają się od błędu człowieka. Świadomość zagrożeń i uważność to podstawowa – tłumaczy Sebastian Kondraszuk, kierownik CERT Polska, z którym rozmawiamy także o kongresie Impact w Poznaniu.**

Spectacular attacks on banking systems or power plants usually start with human error. Awareness of threats and mindfulness are essential – explains **Sebastian Kondraszuk**, head of CERT Polska, with whom we also talk about the Impact congress in Poznan.

*tekst | by* **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

**Sporo ostatnio mówi się o ChacieGPT, który od momentu uruchomienia pod koniec ubiegłego roku w ciągu zaledwie 5 dni zyskał ponad milion użytkowników. Jesteśmy świadkami przełomu technologicznego?**

Warto wyjaśnić, czym jest ChatGPT – to model językowy, który umożliwia automatyczne generowanie tekstu na podstawie danych wejściowych. I rzeczywiście, wiedza nigdy jeszcze nie była tak łatwo dostępna jak dzisiaj. Modele uczące się nie są jednak nowością, choć mają coraz więcej danych wejściowych i zdolności obliczeniowych, co czyni je bardziej przystępnymi w odbiorze. W mojej ocenie projekty takie jak np. ChatGPT stanowią naturalny etap rozwoju tego obszaru i wyposażania nas w dodatkowe narzędzia. Jakiś czas temu sprawdzaliśmy też, jak ChatGPT poradzi sobie z zagadnieniami cyberbezpieczeństwa.

**Poradził sobie z rozpracowaniem zagrożeń?**

*(śmiech)* Radził sobie, ale tylko w tematach, do których powstał odpowiednio obszerny i dostępny zbiór wiedzy i opracowań, czyli miał źródło zasilania. Niezaprzeczalnym atutem ChatuGPT jest jego uniwersalność, natomiast trafność generowanych przez niego odpowiedzi nie jest tu kluczowa. Problemem tego typu modeli nie jest jednak to, że potrafią coraz więcej, ale to, że mogą być i są wykorzystywane do złych celów. Obserwując rozwój takich narzędzi, musimy się skupić na przewidywaniu i rozumieniu ich roli w potencjalnych szkodliwych działaniach w cyberprzestrzeni.

**Jak sztuczna inteligencja może pomóc w rozwoju cyberbezpieczeństwa?**

Wykorzystanie sztucznej inteligencji w cyberbezpieczeństwie to temat cieszący się zainteresowaniem specjalistów z całego świata. Także w Polsce, przy okazji Szczytów Cyfrowych organizowanych przez KPRM Cyfryzacja w ramach konferencji

ENG

**There has been a lot of talk recently about ChatGPT, which gained over a million users in just 5 days after it was launched late last year. Are we witnessing a technological breakthrough?**

It is worth explaining what ChatGPT is - it is a language model that allows you to automatically generate a text based on input data. Indeed, knowledge has never been so close to the truth, to the core, whatever you want to call it. However, machine learning models are nothing new. Admittedly, they have more and more resources at their disposal, and they certainly benefit from the power that comes with that. They are a natural stage of civilizational development that equip us with additional simplifications. Some time ago, we tested ChatGPT in CERT in terms of cybersecurity.

**Did it manage to identify and prevent any threats?**

*(laughs)* It did pretty well, but only in those areas where there was already an extensive collection of existing knowledge and available studies. So it was "plugged" into a power source. The undeniable advantage of ChatuGPT is its universality, while the accuracy of the answers it generates is not crucial here. However, the problem with such learning models is not that they can do more and more, but that they can and are used for adverse purposes. This means that we have to focus on anticipating potential malicious uses in cyberspace.

**How can artificial intelligence help the development of cybersecurity?**

The use of artificial intelligence in cybersecurity is a topic of interest to specialists from all over the world. Also in Poland, on the occasion of the Digital Summits organized by KPRM Cyfryzacja as part of the Impact conference in Poznan, an international discussion will take place during which this topic will be raised. Learning models can mostly help in

Impact w Poznaniu, odbędzie się międzynarodowa dyskusja, podczas której ten wątek zostanie poruszony. Modele uczące się są bowiem w stanie pomóc w przewidywaniu zagrożeń, co jest cenną wartością. Systemy umieją skutecznie i z dużym wyprzedzeniem odnajdywać związki pomiędzy zaistniałymi w sieci sytuacjami, a przede wszystkim są w stanie szybciej adaptować się do zmian, które w cyberbezpieczeństwie są bardzo dynamicznie. Gdzie ich używać? Tam, gdzie szybkość wyłapywania nieprawidłowości jest kluczowa dla bezpieczeństwa.

**Na przykład by zapobiegać kampaniom phishingowym?**

Zgadza się. Tym bardziej że dotykają one nie tylko użytkowników prywatnych. Na celowniku cyberprzestępców są rządy, organizacje pozarządowe czy przedsiębiorstwa. Odpowiednio zbudowane systemy i modele potrafią identyfikować zagrożenia, interpretować je i podnosić alert we właściwym momencie lub nawet uruchamiać właściwy proces mitygujący.

**W CERT Polska właśnie takie systemy rozwijacie?**

Tak, działamy w strukturach NASK, czyli Państwowego Instytutu Badawczego. Zajmujemy się obsługą incydentów bezpieczeństwa zarówno w ramach działalności operacyjnej, jak i badawczo-rozwojowej. Wchodzimy we współpracę z dostawcami internetu, bankami, gazowniami, wodociągami czy sieciami kablowymi, którzy dzięki naszemu wsparciu mogą szybciej i skuteczniej rozwiązywać problemy związane z cyberzagrożeniami. Z każdego zgłoszenia (na *incydent.cert.pl)* wyciągamy wnioski, a później – analizując je – usprawniamy systemy. Stworzyliśmy np. listę ostrzeżeń przed niebezpiecznymi stronami – blokujemy dostęp do stron wyłudzających dane internautów.

**W jaki sposób?**

Dostajemy np. informację od użytkownika, że dana strona wyłudza dane, klasyfikujemy ją i przekazujemy tę informację do operatorów telekomunikacyjnych, którzy blokują dostęp do takich szkodliwych treści. Zgłaszając się do nas, użytkownik ochronił nie tylko siebie, ale też inne osoby, które mogłyby zostać oszukane. Widzimy, że nasze działania są skuteczne.

**Lista takich zgłoszeń do Was stale rośnie. To oznacza, że rośnie świadomość?**

To prawda. Zdarza się, że dziennie blokujemy nawet tysiąc domen, które zostają wpisane na listę ostrzeżeń. Dziś potrafimy się sprawnie bronić, ale trzeba pamiętać, że cyberprzestępczość także się rozwija. 10 lat temu strony phishingowe (wyłudzające dane) mogły funkcjonować w sieci niezauważone tygodniami, dzisiaj identyfikujemy je w ciągu kilku minut, maksymalnie kilku godzin. Czuwamy nad bezpieczeństwem sieci i monitorujemy inter-

predictive activities i.e. forecasting threats. Machines are able to find connections between situations occurring on networks much earlier and with greater accuracy. They can also adapt faster to change – and things can change dramatically and rapidly in cybersecurity. They are most useful in areas where the speed of catching irregularities is crucial.

**For example, to prevent phishing campaigns?**

Exactly - especially as they not only affect individual users. Governments, organizations and businesses are also targeted by cybercriminals. Properly created systems and models are already able to analyse certain threats and raise alerts, or even run a proper mitigation process.

**Do you develop such systems at CERT Polska?**

Yes, we operate within the structures of NASK, i.e. the National Research Institute. We handle security incidents both as part of our operational and our research and development activities. We work with ISPs, banks, gas companies, waterworks, and cable networks. Thanks to our knowledge and tools, they can resolve cyber threats faster and more effectively. We draw conclusions from each notification (on *incident.cert.pl*), and then - by analyzing them - we improve the systems. For example, we have created a list of warnings against dangerous websites - we block access to websites that steal data of Internet users.

**How do you do it?**

For example, we receive information from the user that a given website is involved in phishing activity, we classify it and pass this information on to telecommunications operators who block access to such harmful content. By reporting to us, the user has not only protected himself, but also other people. We see that our actions are effective.

**The list of such reports is constantly growing. This means that awareness is also growing.**

That's true. We can identify up to a thousand domains and add them to our *List of warnings* every day. 10 years ago, a phishing website used to remain on the Internet for weeks. It now only takes minutes, maximum up to a few hours., to detect. We watch over network security and monitor the Internet, but the vigilance of Internet users is still very important. Therefore we attach great importance to education and cyber hygiene.

**What are the most important cyber hygiene issues?**

Awareness and attentiveness. Online criminals rely on us falling into routine. That way, they can steer us towards a course of action that's only slightly different from the usual one. These malicious actions aren't just related to attacks on large

JBL
by HARMAN

# TOUR ONE M2

# TOUR PRO 2

Pierwsze na świecie,
innowacyjne etui ładujące
z panelem sterującym!

## NAJWYŻSZA JAKOŚĆ ANC WSZĘDZIE TAM, GDZIE PROWADZI CIĘ TWOJA PODRÓŻ!

www.jbl.pl

net, jednak czujność internautów jest wciąż bardzo ważna. Dużą wagę przykładamy do edukacji w zakresie bezpiecznego poruszania się w świecie cyber i wyrabiana w internautach dobrych nawyków.

**Co jest najważniejsze w tzw. cyberhigienie?**

Spektakularne ataki na systemy bankowe czy np. elektrownie najczęściej zaczynają się od błędu człowieka. Świadomość zagrożeń i uważność to podstawowa. Przestępcy działający w sieci liczą na naszą rutynę, pośpiech, podsuwają nam tylko odrobinę różniącą się od tej właściwej ścieżkę postępowania. W kampaniach phishingowych (próbach oszustwa) rzadko stosuje się wyszukane techniki, dominuje raczej odpowiednio użyta socjotechnika. Cyberhigiena to także odpowiednio mocne hasło zabezpieczające np. nasze urządzenia czy dostępy do aplikacji. Wciąż nie wszyscy wykorzystują tzw. dwuskładnikowe uwierzytelnienie, które dla wielu systemów jest już standardem. Dlatego jeżeli już trwamy wyłącznie przy haśle, to pamiętajmy, żeby było ono unikalne, odpowiednio długie oraz trudne do odgadnięcia. Musimy mieć też świadomość, że hasło może być przedmiotem wycieku – wtedy należy niezwłocznie dokonać jego zmiany. Trzeba być uważnym, ponieważ przestępcy też korzystają z takiej sztuczki i podsyłają nam prośbę o zmianę hasła, dlatego za każdym razem, kiedy taka sytuacja się pojawi, należy to zweryfikować. Cyberhigiena to także dbałość o środowisko przetwarzania naszych danych: róbmy aktualizacje, które poprawiają bezpieczeństwo aplikacji. Sięgajmy tylko po te, które pochodzą z zaufanego źródła. Bardzo ważne jest odpowiednie zabezpieczenie naszych danych: szyfrowanie ich oszczędzi nam stresów związanych z cyberzagrożeniami.

**Wspomniał Pan o edukacji. Jednym z narzędzi budowania jej jest taka impreza jak Impact, który odbędzie się w maju w Poznaniu?**

W budowaniu cyberbezpieczeństwa ważne są zaufanie i znalezienie partnerów, z którymi moglibyśmy współpracować. Kluczowe jest zatem zbudowanie dobrych relacji, także międzynarodowych, i taką okazję stwarza Impact, czyli jedno z najważniejszych wydarzeń gospodarczo-technologicznych w Europie Środkowo-Wschodniej. Biorą w nim udział decydenci z wielu krajów, menedżerowie globalnych firm, ale też wybitni naukowcy i ludzie biznesu. Impact to też swego rodzaju meeting point, w którym wymieniamy się doświadczeniami z innymi krajami, dzielimy się swoimi rozwiązaniami, podpatrujemy innych. Mamy się czym chwalić w obszarze cyfryzacji – dzielimy się wdrażanymi rozwiązaniami. Zachęcamy do inwestowania w Polsce, pokazujemy, że mamy potencjał, świetne start-upy i innowacyjne pomysły. To ważny element budowania naszego wizerunku na świecie. ■

**„Impact w Poznaniu (10–11 maja) to jedno z najważniejszych wydarzeń gospodarczo-technologicznych w Europie Środkowo-Wschodniej. To meeting point, w którym wymieniamy się doświadczeniami z innymi krajami.**

Impact in Poznan (May 10-11) is one thing of the most important economic and technological events in Central and Eastern Europe. This is a meeting point where we exchange experiences with other countries. "

electrical or water systems; they are often intended to influence the way we think. Advanced technologies and super quantum tools are rarely used in phishing campaigns. Simple social engineering is far more common, but we can protect ourselves by exercising vigilance and by e.g. having strong passwords. By "strong" I mean as long as possible, unique and difficult to guess. If your password is leaked in a major breach, then it should be changed immediately. You have to be careful because criminals also use this trick and send us a request to change this password, so you should verify it every time this happens. Cyber hygiene also means taking care of our data processing environment: let's make updates that improve application security. Let's reach only for those that come from a trusted source. It is very important to properly protect our data: encrypting it will save us the stress of cyber threats.

**You mentioned education. One of the tools for building education is an event such as Impact, which will be held in Poznan in May.**

In cybersecurity, trust and entering into partnerships with entities that also care about security are important. Impact is one of the most important economic and technological events in Central and Eastern Europe. It serves to build relationships, including international ones. Impact is also a meeting point where we exchange experiences with other countries, share our solutions, and watch what others do. We also want to show that Poland is worth investing in, that we have potential, great start-ups and innovative ideas. ■

**SEBASTIAN KONDRASZUK**
**Kierownik CERT Polska. Od wielu lat związany z obszarem reagowania na incydenty komputerowe. Aktywnie wspiera rozwój usług i inicjatyw na rzecz podnoszenia odporności na każdym z poziomów krajowego systemu cyberbezpieczeństwa.**

SEBASTIAN KONDRASZUK
Head of CERT Polska; involved in the area of responding to computer incidents. Actively supports the development of services and initiatives to increase resilience at each level of the national cybersecurity system.

© SHUTTERSTOCK

# KSIĄŻKA WYSOKICH LOTÓW

**Badania udowadniają, że życie Frankowiczów pełne jest wyrzeczeń. Chciwość banków, które udzielały konsumentom tzw. kredytów frankowych, odbiła się negatywnie na życiu, zdrowiu i relacjach rodzinnych setek tysięcy Polaków. Wiele osób nie było w stanie mówić o tym głośno. Dziś odzyskują głos.**

## KSIĄŻKA DO NABYCIA W empik.com I NA STRONIE zyciebezkredytu.pl

#lovezbk
pokochaj życie bez kredytu

OD 8 lat NAJLEPSZE DLA FRANKOWICZA

Autor książki, Kamil Chwiedosik, jest ekspertem w dziedzinie tzw. kredytów frankowych i założycielem społeczności Życie Bez Kredytu, która liczy ponad 30 tysięcy osób. W ramach zespołu ekspertów prawa finansowego i ekonomii prowadzi ponad 2 tysiące spraw przeciwko bankom udzielającym kredytów waloryzowanych do CHF.

Niech te opowieści i walka Frankowiczów o podmiotowość oraz samostanowienie będą inspiracją do zmian, dodadzą poszkodowanym odwagi i pokażą, że pozwanie banku to słuszna decyzja.

W książce opublikowany jest pierwszy w Polsce raport z badań skutków społecznych obciążenia kredytowego Frankowiczów. Ważna jest zwłaszcza kwestia przeprowadzki do innego mieszkania, bo to przecież porażka całego systemu. Emigracja zarobkowa to aspekt, o którym się nie mówi, a aż 25% Frankowiczów było zmuszonych do przeprowadzki.

# JAK ZOSTAĆ GENIUSZEM
## HOW TO BECOME A GENIUS

**Pomaga się uspokoić, wyciszyć, maksymalnie zrelaksować i z dystansem spojrzeć na problemy. Ponadto świetnie stymuluje nasz mózg do pracy, pomaga lepiej spać i wejść w stan flow. Słyszeliście kiedyś o komorze floatingowej?**

It helps to calm down, soothe our nerves and get some distance on our problems. In addition, it stimulates our brain to work, helps to sleep better and allows us to enter the state of flow. Have you ever heard of the floating chamber?"

*tekst | by* **MAŁGORZATA WASZKIEWICZ**

**PL**

Jeszcze do niedawna uważano, że proces neuroplastyczności mózgu, czyli jego zdolności do tworzenia nowych połączeń, a co za tym idzie – uczenia się i zapamiętywania, zachodzi tylko do maksymalnie 28. roku życia. Jednak okazuje się, że uczymy się przez całe życie i w dowolnym wieku mamy szansę osiągnąć, a nawet przekraczać szczyty naszych możliwości. – Wiesz, co łączy Stephena Hawkinga, Steve'a Jobsa, Rogera Federera czy Elona Muska? – zapytała mnie Mila Orlińska, współzałożycielka i CTO instytutu iMIND na warszawskim Wilanowie, który specjalizuje się w neuromedytacji, uważności, technikach oddechowych i pracy z emocjami, kiedy próbowałam zrozumieć, na czym polega praca z mózgiem, którą się zajmują, i jakie wymierne efekty dzięki temu mogę osiągnąć. – Swoją wysoką produktywność zawdzięczamy umiejętności wchodzenia w stan flow. Kiedy jesteśmy w tym stanie – wyjaśnia Mila – skupieni na zadaniu korzystamy z całego potencjału naszego mózgu, ale też i ciała. Dostrzegamy nowe możliwości, umiemy rozwiązać najtrudniejsze problemy. Jak więc wejść w stan flow i stać się najlepszą wersją siebie?

### PO PIERWSZE – POZNAJ SWÓJ MÓZG

W tym celu Mila zakłada mi na głowę specjalny czepek z elektrodami i zamyka w klatce Faradaya, żeby nic nie zakłócało tego procesu. Mapowanie mózgu to nic innego jak matematyczna i statystyczna analiza jego aktywności bioelektrycznej. Dzięki temu możemy zobaczyć nieprawidłowości w jego funkcjonowaniu odpowiedzialne za chociażby depresję, lęki, bezsenność, problemy z pamięcią, a nawet urazy głowy czy padaczkę i podjąć skuteczniejszą terapię. Przez 30 min siedzę i wy-

**ENG**

Until recently, it was believed that the neuroplasticity of the brain, i.e. its ability to create new connections, and thus to learn and remember, ceases at around the age of 28. However, we actually learn throughout our lives and we can reach, and even exceed, the peak of our abilities at any age. "Do you know what Stephen Hawking, Steve Jobs, Roger Federer or Elon Musk have in common?" asks Mila Orlińska, co-founder and CTO of the iMIND institute in Warsaw's Wilanow district, which specializes in neuromeditation, mindfulness, breathing techniques and working with emotions, while I'm trying to understand what working with the brain is all about and what measurable results it can help me achieve. "The brain owes its high productivity to the ability to enter the flow state. When we are in this state", explains Mila, "focused on the task, we use the full potential of the brain as well as the body; we see new opportunities, we are able to solve the most difficult problems." So how do you get into the flow state and become the best version of yourself?

### FIRST: GET TO KNOW YOUR BRAIN

For this purpose, Mila puts a special cap with electrodes on my head and encloses me in a faraday cage so that nothing will interfere with the process. Brain mapping is nothing more than a mathematical and statistical analysis of its bioelectrical activity. This enables us to detect irregularities in its functioning; irregularities that give rise to e.g. depression, anxiety, insomnia, memory problems, and even head injuries or epilepsy, and undertake more effective therapy. For 30 minutes I follow Orlińska's instructions. She asks me to focus on various activities with my eyes closed or open. A few days

konuję polecenia Mili, która prosi, bym się skupiła na różnych aktywnościach z zamkniętymi lub otwartymi oczami. Kilka dni później dostaję obszerny raport, dzięki któremu m.in. dowiaduję się, że aby skutecznie wejść w stan flow, powinnam popracować nad falami delta i theta, których mam za mało, a które wydzielane są podczas różnych faz snu lub medytacji. Słowem, żeby być bardziej efektywny, mój mózg przede wszystkim potrzebuje się uspokoić, wyspać i zrelaksować. Dlatego w moim przypadku na początek najbardziej pomocną terapią będą seanse w komorze floatingowej wsparte fotobiomodulacją, czyli hełmem NIR, który stymuluje tkankę mózgową impulsami światła z zakresu podczerwieni, albo sonora. To z kolei innowacyjny instrument w kształcie tuby, który leczy nas falami dźwiękowymi.

**PO DRUGIE – NAUCZ SIĘ RELAKSOWAĆ**

Dotykam wody: jest miękka, gęsta i ciepła. Wchodzę do środka kosmicznego urządzenia w kształcie olbrzymiego jaja, gdzie w ciszy, sama ze sobą, odcięta od wszelkich bodźców, spędzę najbliższe dwie godziny. Kładę się na wodzie i otulona ciemnością swobodnie unoszę się na niej. Mam zamknięte oczy, powoli ogarnia mnie błogość, myśli odpływają, a granice między moim ciałem a cieczą zacierają się. Czuję za to wszystkie napięcia i mam wrażenie, jakbym siłą woli rozluźniała je i rozmasowywała. Dzieją się ze mną dziwne i niewytłumaczalne procesy, jednak przyjmuję je z ciekawością, starając się niczego nie kontrolować. Jak chociażby fali zmęczenia, po której zapadam w coś, co przypomina letarg w stanie nieważkości. I tak mija mi pierwsza godzina. Ponieważ woda, na której się unoszę, nasycona jest solą, nie tylko nie zanurzam się w niej jak w Morzu Martwym, ale niemal czuję, jak „wyciąga" ze mnie cały stres, a ja mimowolnie zaczynam się uśmiechać. Kolejna godzina to już kreatywne myślenie połączone z szukaniem rozwiązań różnych ważnych dla mnie problemów. Towarzyszy temu niezwykła klarowność myśli. Po opuszczeniu kapsuły rozpiera mnie energia

later, I get an extensive report that tells me, among other things, that in order to effectively enter a flow state, I need to work on my delta and theta waves (I don't have enough of these), which are emitted during the different phases of sleep or meditation. In other words, to be more effective, my brain needs to calm down, get enough sleep, and relax. Moreover, the most helpful therapy for me, at least initially, will be sessions in an isolation tank, supported by photomodulation with an NIR helmet that stimulates the brain tissue with pulses of infrared light, or emitted by a sonora. This is an innovative tube-shaped instrument that heals with sound waves.

SECOND: LEARN HOW TO RELAX

I touch the water: it is soft, thick and warm. I enter the cosmic device, which has the shape of a giant egg, where I'm going to spend the next two hours in silence, alone with myself, cut off from all stimuli. I lie down on the water and, enveloped in darkness, I float freely. My eyes are closed. I start to feel blissful. My thoughts drift away, and the line between my body and the liquid blurs. Instead, I feel all the tensions in my body and I feel like I'm loosening and massaging them by force of will. Strange and inexplicable processes are happening to me, but I accept them with curiosity, trying not to control anything, e.g. a wave of fatigue, after which I fall into something that resembles lethargy in weightlessness. That's how the first hour passes. Because the water I'm floating on is saturated with salt, not only does my body behave as if it were in the Dead Sea, but I can almost feel the water draining all the stress out of me, and I involuntarily begin to smile. The next hour is devoted to creative thinking combined with finding solutions to various problems that are important to me. This is accompanied by extraordinary clarity of thought. After leaving the capsule, I am bursting with energy and a sense of happiness. The fatigue has disappeared somewhere, I am rested, as if I've come back from a very long vacation. When I talk about my first experi-

**„Dzięki mapowaniu mózgu możemy zobaczyć nieprawidłowości w jego funkcjonowaniu odpowiedzialne za chociażby depresję, lęki, bezsenność czy problemy z pamięcią."**

Brain mapping enables us to detect irregularities in its functioning which give rise to e.g. depression, anxiety, insomnia, or memory problems.

# THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

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

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

Cambridge Assessment International Education

Cambridge International School

ib Diploma Programme

**www.thamesbritishschool.pl**

i poczucie szczęścia. Wcześniejsze zmęczenie gdzieś zniknęło, jestem wypoczęta, jakbym wróciła z bardzo długich wakacji. Kiedy opowiadam o moim pierwszym doświadczeniu z pobytu w kapsule floatingowej Mili, ta śmieje się i wyjaśnia, że dowiedziono, iż godzina przebywania w tym urządzeniu odpowiada mniej więcej 4–5 godzinom dobrego snu. Podczas sesji nasz umysł wchodzi w stan głębokiego relaksu, co stymuluje wydzielanie fal theta. Synchronizują się też obie półkule mózgu, aktywizuje prawa, odpowiedzialna za kreatywność i wyobraźnię, a nieco spowalnia bardziej analityczna i racjonalna, za to dominująca lewa. Wszystko to przyśpiesza proces uczenia się, budzi intuicję, redukuje stres i oczywiście poprawia jakość snu. A jak wiemy, różne formy jego zaburzeń dotykają ok. 30 proc. całej ludzkiej populacji.

**PO TRZECIE – TRENING**

Wybitne jednostki świadomie odtwarzają stan flow. A wykorzystując niesamowitą neuroplastyczność swoich mózgów, przekraczają w tym stanie granice niemożliwego. Dlatego jest on wykorzystywany w sztuce, nauce, biznesie i sporcie. Aby wprowadzić się w stan flow, powinniśmy oddać się pasji, temu, co kochamy, w 100 procentach. Czas wówczas zwalnia, a my mamy wrażenie, że jesteśmy połączeni z otoczeniem. Trzeba wytrwać w tym stanie tak długo, jak się da, a potem powtarzać go do momentu, aż nasz mózg stworzy nowe połączenia i stanie się to naszym nowym nawykiem. Dobra wiadomość jest taka, że cała machina neuroprzekaźników oraz budowa mózgu stoi po naszej stronie, po prostu kiedy pójdziemy za tym, co daje nam poczucie szczęścia, jego wzmożona neuroplastyczność załatwi resztę. – Twój mózg się po prostu zmieni – mówi Mila. W naszym instytucie, korzystając z najnowszych technik, przygotowujemy odpowiedni trening, aby ten proces przyśpieszyć. – Dzięki technologii możemy zmierzyć, która sieć w mózgu jest aktywna i które jego rejony się ze sobą komunikują. Neurofeedback, wirtualna rzeczywistość i specjalnie zaprojektowane ćwiczenia powodują, że cały proces odbywa się bez błądzenia.

No cóż, w naszej głowie znajduje się genialna maszyna – jeżeli chcemy w pełni wykorzystać jej moc, wystarczy, że znajdziemy swoje powołanie, swoją pasję, i pozwolimy neuroplastyczności działać na naszą korzyść, a nie odwrotnie. Ważne, żeby nie poprzestać na teorii, a to, czego się nauczyliśmy i dowiedzieliśmy, zastosować w praktyce. ■

**„Kiedy jesteśmy w stanie flow, skupieni na zadaniu, korzystamy z całego potencjału naszego mózgu, ale też i ciała.**

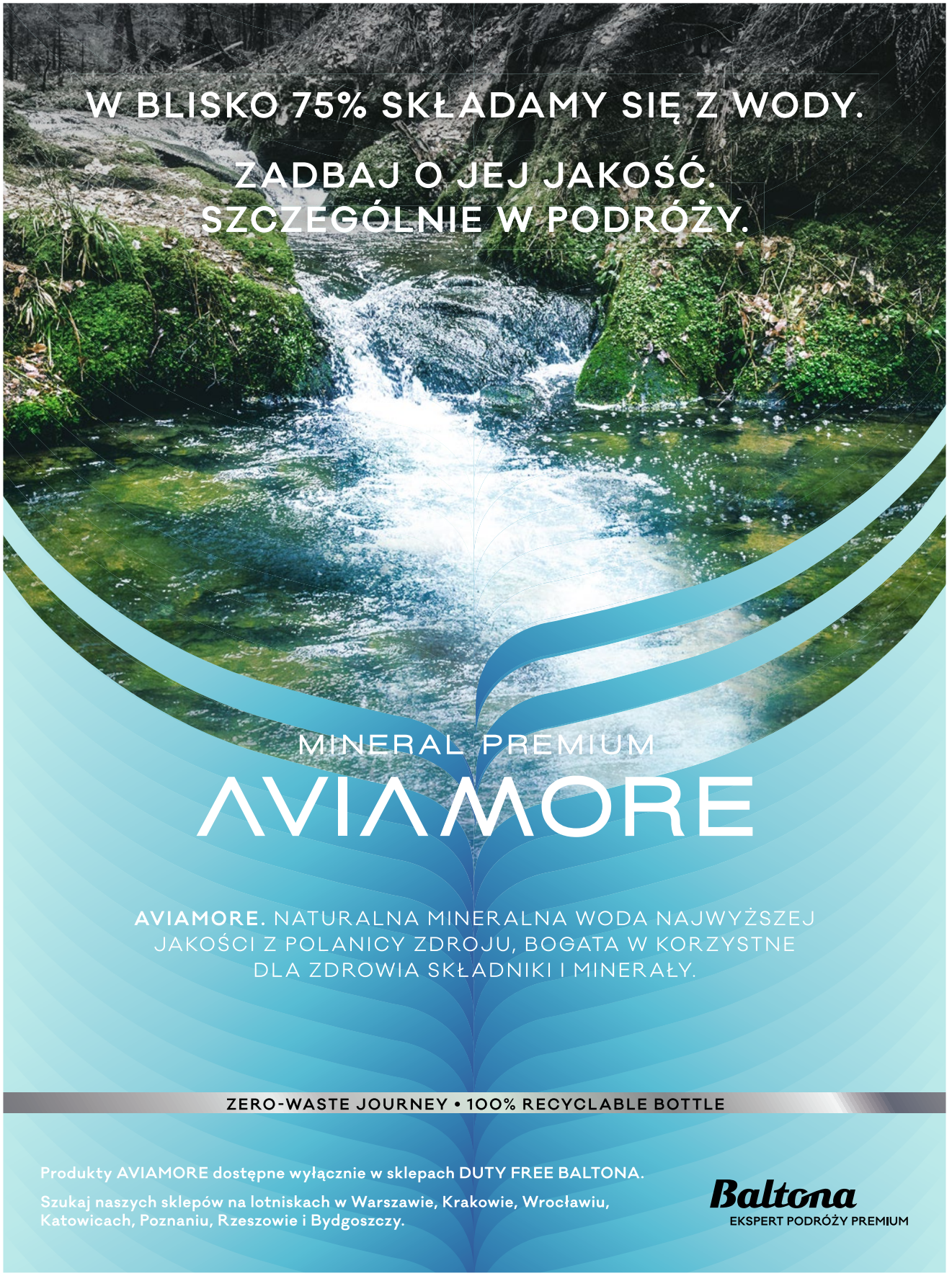
When we are in the state of flow, focused on the task, we use the full potential of the brain, as well as the body". „

ence in a floating capsule, Orlinska laughs and explains that an hour spent in this device has been proven to be equivalent to roughly 4-5 hours of good sleep. During the session, our mind enters a state of deep relaxation, which stimulates the release of theta waves. Both hemispheres of the brain are also synchronized, the right, responsible for creativity and imagination, is activated, and the left, which is more analytical and rational, slows down a bit. All this accelerates the learning process, awakens intuition, reduces stress, and, of course, improves the quality of sleep. And as we know, various forms of this condition affect about 30 percent of the entire human population.

THIRD AND FINAL: TRAINING

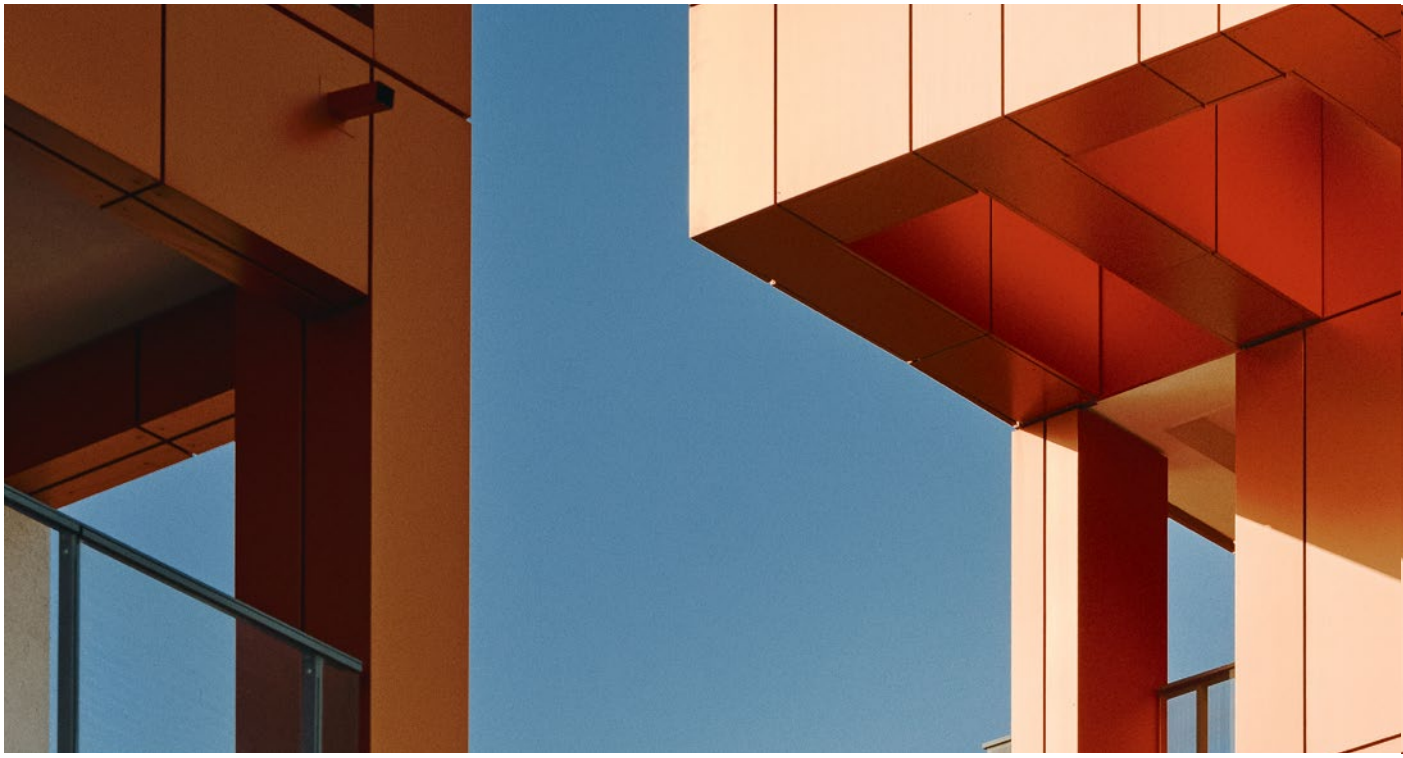
Outstanding individuals consciously create a flow state. And in this state, using the amazing neuroplasticity of their brains, they cross the borders of the impossible. Therefore, it is used in art, science, business and sport. To best way to get into a flow state is to devote yourself to what you are most passionate about. Then, time slows down, and you feel connected to the environment. You need to remain in this state as long as possible, and then repeat it until your brain makes new connections and it becomes a new habit. The good news is that the entire neurotransmitter machinery and structure of the brain is on your side. All you need to do is go after what makes you happy and your brain's enhanced neuroplasticity will do the rest. "Your brain will simply change", says Mila. "At our institute, using the latest techniques, we prepare appropriate training to speed up this process. Thanks to technology, we can measure which networks in our brain are active and which brain regions communicate with each other. Neurofeedback, virtual reality, and specially designed exercises make the whole process go without wandering. Well, we all have a brilliant machine in our heads. If we want to use its power to the full, all we have to do is find our calling, our passion, and let neuroplasticity work in our favour, not the other way around. It is important not to limit ourselves to the theory, but to put what we have learned into practice." ■

© SHUTTERSTOCK


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

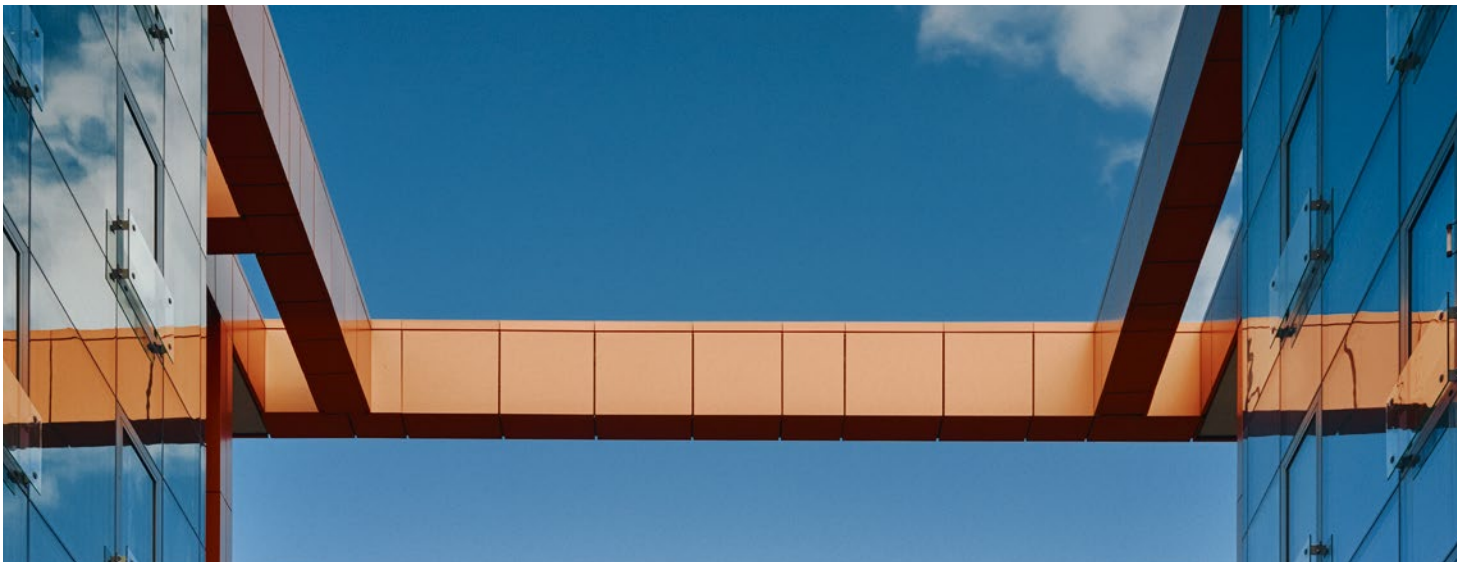
INVEST
KOMFORT

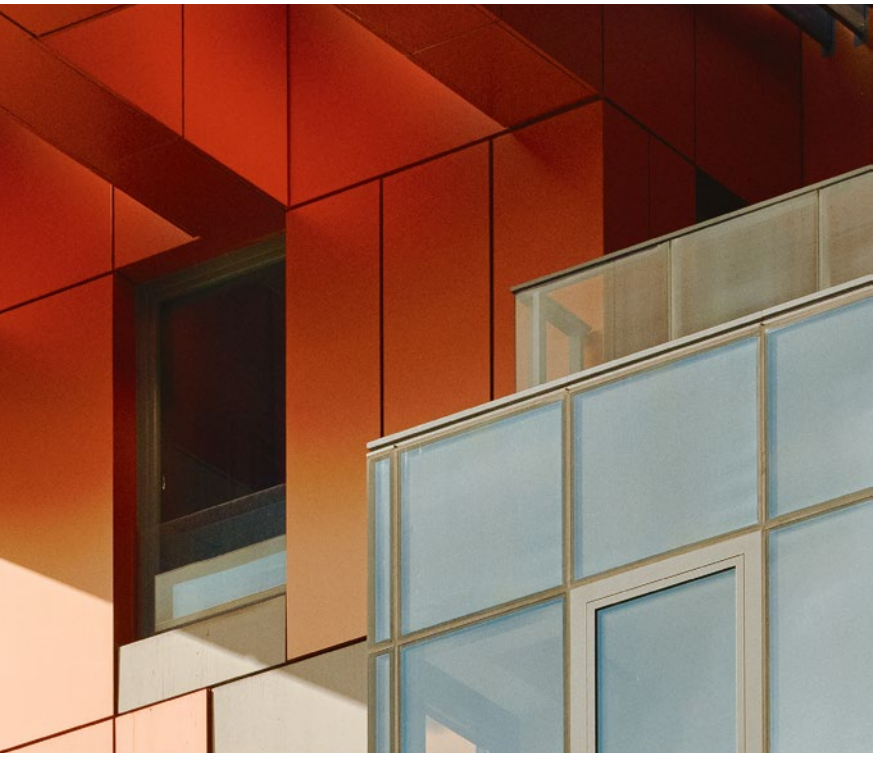
# THE ART OF CHOICE



BRABANK APARTMENTS, NEXT TO MOTŁAWA RIVER, GDAŃSK

58 585 92 34 / BRABANK.PL





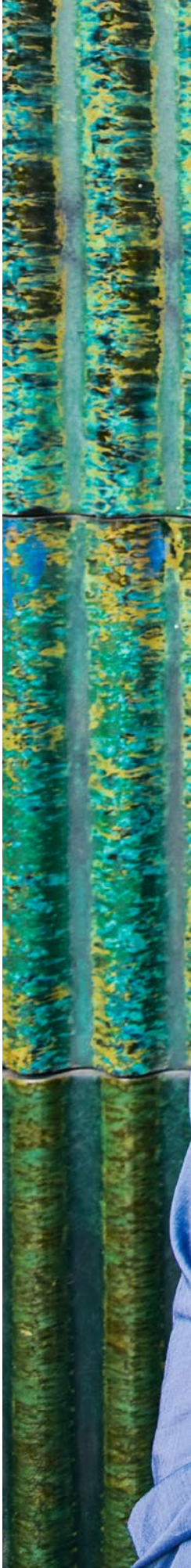
# WĄCHAM, SMAKUJĘ

## I SMELL, I TASTE

**Stambuł pachnie pieczonymi kasztanami, a Ateny mleczną fetą, cytryną, sezamem i rozgrzaną mąką – mówi podróżnik kulinarny Bartek Kieżun. Właśnie ukazała się jego najnowsza książka *Ateny do zjedzenia*.**

Istanbul smells of roasted chestnuts, and Athens smells of milky feta cheese, lemon, sesame and hot flour, says culinary traveler **Bartek Kieżun**. His latest book, *Ateny do zjedzenia*, has just been published.

*tekst | by* **AGNIESZKA MICHALAK**



PL

**Co dziś jadłeś na śniadanie?**

*(śmiech)* Złapałaś mnie w drodze. Wczoraj przyjechałem do Aleksandrii z Kairu i jeszcze się nie oswoiłem, ale oczywiście śniadanie zdążyłem odhaczyć. I zjadłem kolejną wersję fulu, czyli klasycznego egipskiego śniadania. To rodzaj pasty, odrobinę podobny do humusu, ale inaczej smakuje, bo nie ma tahiny, a jeśli ona jest, to w ilościach śladowych, nie ma też czosnku. Jest robiona z bobiku, czyli rośliny pastewnej podobnej do bobu, ale ma kolor różowo-filetowy. Bobik można kupić w Polsce w sklepach orientalnych, widywałem go też w wersji zamkniętej w puszce. Ful raz przypomina gęstą zupę, czasem to krem także z cebulą i papryką, a czasem wygląda jak masło wyjęte z lodówki, które można prawie kroić. Zwykle dodaje się do niego sporo kuminu, oliwę i sok z cytryny.

**Zbierasz materiały do kolejnej książki?**

Nie wiem, póki co wącham, smakuję, przyglądam się talerzom i... jestem coraz bardziej zainteresowany. Chociaż kuchnia egipska to niełatwy kąsek – w Polsce jest w ogóle nieznana. Wiem, co powiesz, przecież Polacy kochają wakacje w Egipcie. Owszem, ale pytanie, czy próbują też street foodu, czy raczej ograniczają się do tego, co dostają w hotelach. Nie mam zatem pewności, czy namówię wydawnictwo. Póki co sam siebie muszę namówić.

ENG

**What did have for breakfast this morning?**

*(laughs)* You've caught me on the move. I only arrived in Alexandria from Cairo yesterday and I haven't got used to the place yet, but I've obviously managed to fit breakfast in. And I ate yet another version of ful, the classic Egyptian breakfast. It's a kind of paste, somewhat similar to hummus, but it tastes different because there is no tahini, or at least only in trace amounts. There's also no garlic. It is made from field beans. The field bean plant is a pasture plant similar to the broad bean plant, but pinkish-purple in colour. You can buy field beans in Poland in oriental shops, I've also seen them sold in tins. Ful sometimes resembles a thick soup, sometimes it's a cream with onions and peppers, and sometimes it looks like butter taken out of the fridge, which can almost be cut. There's usually a lot of cumin, olive oil and lemon juice added.

**Are you collecting materials for your next book?**

I don't know. For now, I'm sniffing around, tasting, trying, looking at various dishes and ... I'm getting more and more interested. Egyptian cuisine is not a piece of cake, and it's completely unknown in Poland. I know what you're gonna say: Poles love to holiday in Egypt. Yes, but the question is whether they go out and try the street food or just stick to what they are served in their hotels. So I'm not sure that I'll be able to talk my publisher round. I'll have to convince myself first.

**Let's talk about your latest book, Ateny do zjedzenia. You write in the introduction that "Athens is a**

**Fava, czyli pasta z żółtego groszku. Podajemy ją z posiekaną cebulą i kaparami. To jedno z dań, na które przepis znajdziemy w *Atenach do zjedzenia*.**
Fava, or yellow pea paste is served with chopped onions and capers. The recipe can be found in *Ateny do zjedzenia*.

**„Kuchnie świata zmierzają w kierunku większej świadomości – i produktu, i przygotowania, oszczędzania, niemarnowania.**
Cooking today is definitely heading towards greater awareness - of the product, preparation, and not wasting produce."

**Porozmawiajmy zatem o Twojej najnowszej książce, czyli *Atenach do zjedzenia*. Notujesz we wstępie, że „Ateny są trudnym miastem, ale przyjęły cię z otwartymi ramionami, jakby ufały, że nie będę wymagał od nich, by były łatwym kąskiem".**
Oj, bo nie były. Moja opowieść o stolicy Grecji jest próbą jej odczarowania. To kawał fascynującego miasta, które jest trochę lekceważone przez podróżnych i traktowane jedynie jako konieczny przystanek w drodze na greckie wyspy. Zresztą pobyt w Atenach i robienie sobie jednodniowych wypadów na wyspy to świetny sposób na urlop. Ale muszę to wyraźnie powiedzieć, urzekł mnie ich nerwowy, trochę afrykański, trochę bliskowschodni charakter.
**Trafiłeś do miasta w nocy – powitano cię ouzo, czyli anyżową wódką, marynowanymi warzywami i orzeszkami.**
A następnego dnia głodny jak wilk ruszyłem na laiki, czyli targ, który przenosi się z ulicy na ulicę. Do-

**difficult city, but it welcomed me with open arms, as if it trusted me not to expect it to be a piece of cake."**
And it wasn't. My story about the Greek capital is an attempt to disenchant it. It is a fascinating city that is slightly neglected by travellers and treated only as a necessary stop on the way to the Greek islands. Anyway, staying in Athens and taking day trips to the islands is a great way to spend your vacation. But I have to state clearly that I was captivated by its frantic, slightly African, slightly Middle Eastern character.
**You came to the city at night - you were greeted by ouzo, i.e. aniseed vodka, pickles vegetables and nuts.**
And the next day, hungry as a bear, I went to laiki, i.e. a market that moves from street to street. I ran up to one of the farmers who, shouting the price "one euro", handed me a souvlaki, which is grilled pork on a stick. Even though I tend not to eat this type of breakfast, it turned out to be sensational.
**And right after that you write about horiatiki, a country salad with feta cheese, tomatoes, and olives.**
I wasn't actually going to write about it. I thought everyone knew it, that it was a trivial thing, but after I'd stayed in Athens for a while, I became convinced that, without horiatiki, this city has no identity. This dish is so ubiquitous that it had to open the story.
**Speaking of openings, in the introduction to Stambuł do zjedzenia, your previous book, you write: "I love the smell of this city. The aroma of roasted chestnuts, smoky notes of spices and the saltiness of the Sea of Marmara getting into your nose." What does Athens smell like?**

padłem jednego z chłopów, który wykrzykując cenę: jedno euro, wręczył mi suwlaki, czyli grillowaną na patyku wieprzowinę. Mimo że nie jem tego typu śniadań, to okazało się rewelacyjne.

**I zaraz potem piszesz o horiatiki, czyli wiejskiej sałatce z fetą, pomidorami, ogórkami i oliwkami.**

Właściwie to nie miałem zamiaru o niej pisać. Sądziłem, że i tak wszyscy ją znamy, że to banalne, ale kiedy trochę pobyłem w Atenach, przekonałem się, że bez horiatiki nie ma tożsamości tego miasta, jest tak wszechobecna, że musi otworzyć tę opowieść.

**À propos otwarć, we wstępie do *Stambułu do zjedzenia*, czyli twojej poprzedniej książki, czytam: „Uwielbiam zapach tego miasta. Aromat pieczonych kasztanów, dymne nuty korzennych przypraw i słoność morza Marmara wciskają się do nosa". A czym pachną Ateny?**

Stambuł rzeczywiście najpierw poczułem, potem posmakowałem. I kiedy na końcu zabrałem się do pisania wstępu, wiedziałam, że nos musi się w nim znaleźć. W przypadku Aten on nie jest taki istotny. Do Aten musimy podejść rozumem – jakkolwiek to brzmi. Stambuł jest miastem, które samo siebie opowiada, Ateny przez swoją burzliwą historię – nie. Miasto było wielokrotnie burzone – i w XIX w. postawione na nowo. Dziś musimy je sobie trochę wyobrazić, by móc dotknąć tych czasów, w których żyli w nim Platon, Arystoteles czy Sokrates. Ale wystarczy dać Atenom szansę, otworzyć się, wgryźć odrobinę w ich tkankę, a wtedy – gwarantuję, bo sprawdziłem – dostrzeżemy, z jak fascynującym, wielowymiarowym miejscem mamy do czynienia. Miejscem, w którym żyją otwarci ludzie, a gotowanie to świetna zabawa. Ale wracając do twojego pytania, Ateny pachną mleczną fetą, cytryną, sezamem i rozgrzaną mąką.

**Kuchnie Aten i Stambułu przez wspólną historię też pięknie się przenikają. Jaka jest dziś kuchnia Aten?**

Tę wspólną historię rzeczywiście widać już na poziomie menu w restauracjach. Wspólne jest też myślenie – najpierw na stole pojawiają się meze lub mezedes – jakkolwiek je nazwiemy, będą to małe talerzyki pełne kolorowych różności. Potem wjedzie grillowana ryba, a do niej raki lub ouzo. Ale… no właśnie. Kuchnia Stambułu wyklucza wieprzowinę, a ateńczycy wychwalają ją pod niebiosa. Zatem nieco inna jest filozofia gotowania, połączenia produktów. Współczesna kuchnia Aten wciąż czerpie z korzeni, ciężko jest w niej odnaleźć nowe myślenie, które znamy z naszej części Europy.

**Co masz na myśli?**

W Atenach znalazłem zaledwie jedną restaurację wegetariańską, ale jednocześnie z uporem podkreślam, że jeśli ktoś nie je mięsa i myśli, że w stolicy Grecji będzie głodny, to się myli.


KULTURA FUTURA

INTERDYSCYPLINARNE BIENNALE
SZTUKI I TECHNOLOGII PRZYSZŁOŚCI

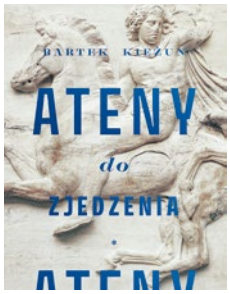
KONKURS
COMPETITION

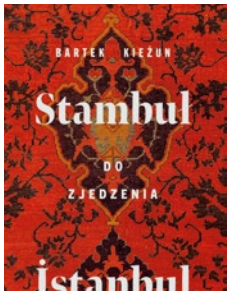
Rekrutacja do konkursu na prace
w technologii VR, AR, AI
trwa do 31 maja 2023 r.

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

www.kulturafutura.pl

Iceland Liechtenstein Norway grants
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ MINISTERSTWO KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO
Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie
INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO
MAŁOPOLSKA
KULTURA FUTURA
CARTE BLANCHE
THE NORWEGIAN NATIONAL COMPANY OF CONTEMPORARY DANCE
PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE




***Stambuł do zjedzenia*** **oraz** ***Ateny do zjedzenia*** **to dwie ostatnie książki Bartka Kieżuna. Obie ukazały się nakładem wydawnictwa Buchmann.**
*Istanbul do zjedzenia* and *Ateny do zjedzenia* are Bartek Kieżun's latest books; both published by the Buchmann publishing house.

**No właśnie, Twoja książka pęka od dań wege, wspomnę chociażby o omletach ze szparagami, zupie fasolowej z oregano i rozmarynem, patatosalacie – zresztą mojej ulubionej, czyli sałatce z ziemniaków z oliwkami, koperkiem i kaparami, czy favie, czyli paście z żółtego groszku.**
Wiesz, w tej części świata, mam na myśli też Stambuł, kuchnie są oparte na mięsie. Mnie jednak zależało, by zachować równowagę – żeby także ci, którzy nie jedzą mięsa, znaleźli w moich książkach sporo propozycji dla siebie. Zresztą nie było to szczególnie trudne, bo te kuchnie są na tyle bogate, że najedzą się wszyscy. Wspomniałaś o favie – wiąże się z nią ciekawa historia. Już sama nazwa jest myląca, bo po włosku fava to bób, a w Grecji fava santorinis to chroniony unijnym prawem groszek, który rośnie na wyspie Santorini od ponad trzech i pół tysiąca lat. Dziś to jedna z najpopularniejszych greckich przekąsek. Najlepiej smakuje polana oliwą i okraszona czerwoną cebulą.
**Coś cię zaskoczyło w kuchni greckiej?**
Mnie jest dość trudno zaskoczyć, bo każdy wyjazd poprzedzają tygodnie, a czasem nawet miesiące przygotowań. Dlatego trochę wiem, czego się spodziewać. Aczkolwiek to, że zjadłem na śniadanie wieprzowinę – tego się nie spodziewałem. Odkryciem był też dla mnie bób smażony jak frytki w cienkiej panierce, czyli bez wyrzucania skórki.
**Nie mogę nie zapytać o wyprawę na Eginę, która jest dla Ciebie szczególnie ważna – bo do dziś stoi na niej dom Nikosa Kazandzakisa.**
Jako młody chłopak zaczytywałem się w *Greku Zorbie* i do dziś uważam Kazandzakisa za jedną z ważniejszych postaci greckiej kultury. Szkoda, że jest nieco zapomniany. Kiedy dotarłem na wyspę – tu à propos twojego poprzedniego pytania – byłem nieźle zaskoczony, że pisarz nie ma tu swojego muzeum.
**W tym rozdziale wspominasz też o młodzieńczych planach zawodowych: chciałeś zostać nauczycielem polskiego, weterynarzem, archeologiem i pisarzem. Z tym ostatnim się udało. A kiedy pojawiło się gotowanie?**

I really smelled Istanbul before I tasted it. And when I finally started writing the introduction, I knew that the word "nose" had to be in it. In the case of Athens, it's not as important. Athens has to be approached with reason - however that might sound. Istanbul is a city that talks about itself, whereas Athens with its turbulent history, doesn't. The city has been destroyed many times - and in the 19th century it was rebuilt from scratch. Today, we kind of need to imagine what it looked like when Plato, Aristotle or Socrates lived in it. But it is enough to give Athens a chance, to approach it with an open mind, to bite a bit into its tissue, and then – I guarantee you, because I've checked it – you will see what a fascinating, multidimensional place you are dealing with. A place where open-minded people live and cooking is great fun. But to get back to your question, Athens smells of milky feta, lemon, sesame and hot flour.
**The cuisines of Athens and Istanbul also blend beautifully through their shared history. What is the cuisine of Athens today?**
This common history can be seen on restaurant menus. Their thinking also has a lot in common. First, meze or mezedes - small plates full of colourful things – appear on the table. These are followed by grilled fish, then crayfish or ouzo. But Istanbul's cuisine excludes pork, whereas Athenians praise it to the skies. Therefore, the philosophy of cooking and combining produce is slightly different. Contemporary Athenian cuisine still draws on its roots. You'd be hard put to find any new ideas in it. This stands in stark contrast to what we are used to in our part of Europe.
**What do you mean?**
I only came across one vegetarian restaurant in Athens. However, I'd like to emphasize that you would be mistaken if you thought that you were doomed to go hungry in the Greek capital if you didn't eat meat.
**Exactly. Your book is full of veggie dishes. Let me just mention asparagus omelettes, bean soup with oregano and rosemary, potato salad with olives, dill and capers, or fava, i.e. yellow pea paste - which is by the way my favourite salad.**
You know, in this part of the world, I mean Istanbul too, the cuisines are meat based. However, I wanted to keep a balance - that even those who do not eat meat would find a lot of suggestions for themselves in my books. Anyway, it wasn't particularly difficult, because these cuisines are so rich that everyone can satisfy their hunger. You mentioned fava – there is an interesting story behind it. The name itself is misleading, because in Italian fava means broad beans, and in Greece - Fava Santorinis is a pea protected by EU law, which has been growing on the island of Santorini for over three and a half thousand years. Today it is one of the most popular Greek snacks. It tastes best sprinkled with olive oil and garnished with red onion.
**What surprised you in Greek cuisine?**

**„Włosi mawiają, że Boże Narodzenie trzeba spędzać z rodziną, a Wielkanoc z przyjaciółmi."**
Italians believe that Christmas should be spent with family and Easter with friends. „

# NAJLPESZA ZABAWA W MIEŚCIE
## BEST FUN IN TOWN

**Kuchnie z całego świata serwowane w jedenastu wyselekcjonowanych punktach gastronomicznych, które tętnią życiem od rana do późnych godzin nocnych, koncerty na żywo, eventy i imprezy z najlepszymi DJ-ami. Witamy w historycznej, odrestaurowanej przestrzeni Food Hall Browary w Warszawie.**

Cuisine from all over the world served in eleven selected food outlets that are full of life from early morning until late at night, live concerts, events and parties with the best DJs. Welcome to the historic, restored space of **Food Hall Browary in Warsaw.**

Food Hall Browary to nowoczesny, kosmopolityczny street food premium w zabytkowej przestrzeni ceglanych kolebek w dawnej leżakowni Browarów Warszawskich. Działające tu punkty gastronomiczne są prowadzone przez doświadczonych warszawskich restauratorów, którzy prezentują część menu swoich stacjonarnych rozsianych po mieście lokali tym, którzy zamiast „rezerwować stolik" wolą iść na żywioł. Co tu zjemy? Neapolitański street food w A'Panu Occo, klasyczne smashe w Boston Burger, gruzińskie specjały w Chinkalnii, tradycyjną tajską kuchnię w Silk&Spicy, makarony i pizzę w Octo, pełne smaku rameny w Okarimå Ramen, tapasy w Secado, tacosy w El Patron, owoce morza w Seafood Bar, zdrowe bowle w S'poke, sushi i bento w The Sushii, czy pho w VietNEM. Zaś w Barze Centralnym, za którym stoi Karim Bibars – zwycięzca polskiej edycji największego rumowego konkursu barmańskiego na świecie - wypijecie najlepsze koktajle. Latem powraca Jungle Patio, czyli pełen roślinności imprezowy ogród na tyłach Food Hallu Browary, w którym w każdy weekend grają DJ-e i toczy się najlepsza zabawa pod warszawskim niebem!

Food Hall Browary is a modern, cosmopolitan premium street food in the historic space of brick cradles in the former aging cellar of Browary Warszawskie. The catering outlets operating here are run by experienced Warsaw residents restaurateurs who present part of the menu of their stationary establishments scattered around the city to those who, instead of "reserving a table", prefer to go for the flow. What will we eat here? Neapolitan street food at A'Panu Occo, classic smashe at Boston Burger, Georgian specialties in Chinkalnia, traditional Thai cuisine in Silk&Spicy, pasta and pizza in Octo, delicious ramen in Okarimå Ramen, tapas in Secado, tacos in El Patron, seafood in Seafood Bar, healthy bowls in S'poke, sushi and bento in The Sushii or pho in VietNEM. and in Bar Central, behind which is Karim Bibars – winner of the Polish edition of the largest rum bartending competition in the world - you will drink the best cocktails. In the summer, Jungle Patio returns, a party garden full of vegetation at the back of Food Hall Browary, where DJs play every weekend and the best fun under the Warsaw sky takes place!

### 1.04.

Podczas **Hau Hau Event** odbędą się wybory najmniej rasowego Pieska Warszawy, konkursy psich sztuczek oraz wykłady i warsztaty na temat opieki nad pupilami. W Food Hallu pojawią się także wystawcy oferujący rzemieślnicze karmy, zabawki dla psów i akcesoria.

During the **Hau Hau Event**, there will be elections of the least purebred Dog of Warsaw, competitions of dog tricks as well as lectures and workshops on caring for pets. The Food Hall will also feature exhibitors offering craft food, dog toys and accessories.

### 20.04.

W trakcie **420 Day** w jedenastu konceptach Food Hallu spróbujecie jedzenia infuzowanego CBD i zdrowotnej kuchni konopnej. Podczas imprezy odbędą się wykłady na temat zastosowania medycznego marihuany, warsztaty kulinarne i artystyczne.

During **420 Day** in eleven Food Hall concepts you will try CBD-infused food and health hemp cuisine. During the event, there will be lectures on the medical use of marijuana, culinary workshops and artistic.

**Dolmades, czyli delikatne gołąbki w liściach winogron. To jedno z dań, na które przepis znajdziemy w *Atenach do zjedzenia.***
Dolmades, or delicate stuffed vine leaves. You'll find the recipe in *Ateny do zjedzenia.*

Ha, wtedy, kiedy poznałem smak pysznych oponek na bazie twarogu, które smażyła ciotka. Miałem jakieś 9 lat, a moja mama definitywnie odmówiła pieczenia ciast. Powtarzała, że jako młoda dziewczyna upiekła ich wystarczająco dużo. Jeśli zatem chciałem zjeść coś słodkiego, musiałem to sobie sam przygotować. Cóż było robić, z notesem w ręku udałem się do ciotki, spisałem przepis na oponki, wróciłem do domu, zakasałem rękawy i usmażyłem. Pierwsza była surowa w środku, druga spalona, ale trzecia smakowała już całkiem, całkiem. Następna była babka, potem ciasto z jabłkami, a potem już kręciłem się po kuchni non stop. Przez lata pracowałem w restauracjach, prowadziłem bar w Krakowie – i to w nim poznałem Basię Starecką, która była wówczas wicenaczelną *Kukbuka*. Zasmakowały jej moje nalewki, a to był czas, kiedy zalewałem spirytusem absolutnie wszystko. Miałem zatem na ten temat sporą wiedzę i zrobiliśmy o tym materiał. Przy okazji Basia poprosiła, bym sam coś o tych miksturach napisał – i tak zostałem dziennikarzem. Prowadziłem przez pięć lat blog na stronie magazynu, ale zawsze marzyła mi się papierowa książka z porządną okładką. I udało się namówić wydawnictwo na *Italię do zjedzenia*, a że sprzedała się świetnie, miałem zielone światło na kolejne publikacje.

**Jak nazwałbyś najważniejsze kierunki, do których dziś zmierzają kuchnie świata?**

It is quite difficult to surprise me, because every trip is preceded by weeks and sometimes even months of preparation. I therefore always know something about what to expect – although I was surprised to be served pork for breakfast. A discovery for me was also broad bean fried with its skin like chips but covered with thin layer of bread crumbs.

**I just have to ask you about your trip to Aegina. This island is particularly important to you, as the house of Nikos Kazanzakis still stands there.**

As a young boy, I read Zorba the Greek and I have always considered Kazanzakis to be one of the most important figures in Greek culture. It is a pity that he is somewhat forgotten. When I got to the island – in regards your previous question - I was quite surprised to find that the writer does not have his own museum there.

**In this chapter, you also mention your career plans as a young man. You wanted to become a Polish teacher, veterinarian, archaeologist, and writer. You've managed to achieve the last of these ambitions. When did cooking enter the picture?**

When I got to taste the delicious cottage cheese donuts that my aunt fried. I was about 9 years old and my mother absolutely refused to bake cakes. She used to say that she had baked enough of them as a young girl. So if I wanted to eat something sweet, I had to prepare it myself. So, with notebook in hand, I went to my aunt's, copied her donut recipe, came back home, rolled up my sleeves, and started frying. The first one was raw inside,

HOTEL BRISTOL
WARSAW

**Podróże kulinarne z Robertem Makłowiczem w Hotelu Bristol**
Culinary Journeys with Robert Makłowicz at Hotel Bristol, Warsaw

restauracjamarconi.pl

**Pobyt w Atenach i robienie jednodniowych wypadów na wyspy to świetny sposób na urlop. Urzekł mnie ich nerwowy, trochę afrykański, trochę bliskowschodni charakter.**

Staying in Athens and taking day trips to the islands is a great way to spend your vacation. I was captivated by its frantic, slightly African, slightly Middle Eastern character.

Na pewno zmierzają w kierunku większej świadomości – i produktu, i przygotowania, oszczędzania, niemarnowania. Kiedy odwiedzam winnice w Hiszpanii czy Niemczech, słyszę, że winiarze stawiają na to, że w 2024 r. będą mieli zerowy ślad węglowy. Podobnie rzecz się ma z mleczarzami, z którymi rozmawiam na przykład o produkcji mozzarelli. Do jej zrobienia potrzeba kilkudziesięciu litrów wody, ale można starać się tę wodę wykorzystać w taki sposób, by potem jeszcze jej do czegoś użyć. Ciekawe, że w takich miastach jak Warszawa, Nowy Jork, Berlin, Tel Awiw czy Londyn jest silne wychylenie w kierunku wege, ale już w miastach Turcji, Grecji, Hiszpanii czy Włoch – tego wychylenia nie widzę. W tej pierwszej grupie miast, które wymieniłem, bez problemu zjemy pizzę, ramen czy hiszpańskie tapasy, ale znalezienie knajpy z ramenem w takim Logroño w Hiszpanii czy w którymś z miast włoskich – graniczy z cudem. Pytanie, czy to dobrze, czy źle, jest pytaniem otwartym.

**Kuchnie tradycyjne nie ulegają modom?**

Czasem ulegają – nie przestaję chichotać z włoskiego fine diningu, bo ta kuchnia naprawdę się do niego nie nadaje. Zresztą idea fine diningu już się przejadła, bo w Paryżu czy Berlinie te dania wyglądają dokładnie tak samo. Są nudne i wszyscy wracamy do tradycyjnych babcinych przepisów, do których mamy sentyment i które w gruncie rzeczy okazują się ponadczasowe. Koło się zamyka. Idealnie, kiedy kuchnia tradycyjna nie pociąga za sobą zamknięcia w głowie na inne nowe rzeczy.

**Jak będzie wyglądał twój wielkanocny stół?**

Na pewno będzie różnorodny, ale wciąż nie wiem, gdzie Wielkanoc mnie zastanie. Opowiem ci o ubiegłym roku. Byłem we włoskiej miejscowości Chioggia. W Wielką Niedzielę zjedliśmy jajka, włoskie sery, pieczywo i poszliśmy na spacer. I co się okazało? Że wszyscy mieszkańcy siedzą w barach, popijają prosecco i wcinają cicchetti, czyli małe kanapki, bo są zdania, że Boże Narodzenie trzeba spędzać z rodziną, a Wielkanoc z przyjaciółmi. Spodobało mi się świętowanie na ulicy z kieliszkiem wina w dłoni. Kto wie, może powtórzę to w tym roku. ■

**BARTEK KIEŻUN jest fotografem, podróżnikiem i blogerem kulinarnym, specem od kuchni śródziemnomorskiej. Zajmuje się też organizacją warsztatów kulinarnych i sędziowaniem na konkursach kulinarnych.**

BARTEK KIEŻUN is a photographer, traveler and culinary blogger, an expert in Mediterranean cuisine. He also organizes culinary workshops and judges at culinary competitions.

the second one was burnt, but the third one tasted quite good. Next came cake and apple pie. After that, you couldn't get me out of the kitchen. I worked in restaurants for several years, and then ran a bar in Krakow. That's where I met Basia Starecka, who was then vice-president of Kukbuk. She liked my liqueurs. At the time, I used to pour alcohol on absolutely everything. So I had a lot of knowledge on this subject and we made material about it. Basia asked me to write something about these liqueurs, and so I became a journalist. I ran a blog on the magazine site for five years, but I always dreamed of a hardcopy book with a decent cover. I managed to persuade the publishing house to publish Italia do zjedzenia, and since it sold well, I was given the green light for further publications.

**What can you say about the directions in which cooking is heading today?**

It is definitely heading towards greater awareness - of the product, preparation, and not wasting produce. When I visit vineyards in Spain or Germany, I hear that winemakers are banking on having a zero carbon footprint by 2024. The same applies to milkmen, with whom I talk, for example, about the production of mozzarella. This cheese requires dozens of litres of water, but the same water can be used for something else later. I find it interesting that cities like Warsaw, New York, Berlin, Tel Aviv and London lean strongly towards veganism, but I don't see this trend at all in Turkish, Greek, Spanish or Italian cities. In the first group of cities that I mentioned, we can easily eat pizza, ramen or Spanish tapas, but finding a place with ramen in Logroño in Spain or in any Italian city - borders on the miraculous. Whether this is a good or bad thing is an open question.

**Traditional cuisines do not succumb to fashion?**

Sometimes they do - I laugh a bit at Italian fine dining, because this cuisine really doesn't fit the bill. Anyway, the idea of fine dining is getting old, because wherever you are, in Paris or in Berlin, these dishes look exactly the same. They are boring. We all want to get back to the traditional recipes of our grandmothers. These are timeless and we love them. The circle closes. Ideally, traditional cuisine should not prevent us from trying new things.

**What will your Easter table look like?**

I'm sure it will be diverse, but I still don't know where I'll be spending Easter this year. Let me tell you about last year. I spent Easter in the Italian town of Chioggia. On Easter Sunday, we ate eggs, Italian cheeses and bread, and then went for a walk. What we found was that all the locals were sitting in bars, sipping Prosecco, and eating cicchetti, i.e. small sandwiches, because they believed that Christmas should be spent with family and Easter with friends. I enjoyed celebrating in the street with a glass of wine in my hand. Who knows, maybe I'll do it again this year. ■

© PRZEMEK KRUPSKI, NICK KARVOUNIS/UNSPLASH, M.P.

Tefal Cook4me touch

# Mały gest dla Ciebie.
# **Wielki krok do iGotowania.**

Poznaj wielofunkcyjny **Cook4me Touch**
i odkryj zalety intuicyjnego **iGotowania**
za jednym dotknięciem.

**OSZCZĘDŹ** DO
**80%**
**ENERGII***
z szybkowarami
elektrycznymi
Tefal

**w porównaniu z tradycyjną metodą. Test gotowania ziemniaków, 2022.*

# WIELKANOC *dookoła świata*

## EASTER AROUND THE WORLD

**Tradycje wielkanocne są obecne nie tylko w Europie. Wyjątkowe potrawy w tym świątecznym czasie podaje się na każdym kontynencie.**

Easter traditions are not only known in Europe. Unique festive dishes are served on every continent.

*tekst | by* **MAGDALENA RUDZKA**

**POLSKA** | POLAND

### ŻUREK

**Najbardziej polska z naszych zup, a najczęściej gości na stołach właśnie w Wielkanoc. Przyrządzana na wywarze mięsnym z dodatkiem wędzonki, zagęszczana zakwasem z mąki żytniej. Podawana z jajkiem.**

One of the most popular Polish soups. And it's served on the tables most often during Easter. It's made of meat broth with the addition of smoked bacon, thickened with rye flour sourdough. Served with an egg.

# Tradycja słodkich wielkanocnych wypieków narodziła się w Bizancjum.

The tradition of sweet Easter pastries was born in Byzantium.

**UKRAINA** | UKRAINE

## ← PASKA

**Świąteczne ciasto podawane na stołach u naszych sąsiadów – w Ukrainie. Paska to dekoracyjny lekko słodki chlebek pieczony tylko na Wielkanoc. Robi się ją podobnie jak ciasto drożdżowe: z mleka, jajek, mąki, cukru i drożdży. Możliwe dodatki to rodzynki i skórka z cytryny. Często ozdabiana dekoracyjnymi warkoczami.**
A festive cake served on our neighbours' tables - in Ukraine. Paska is a type of slightly sweet bread, baked only for Easter. It's made similarly to yeast cake: from milk, eggs, flour, sugar and of course yeast. Possible additions are raisins and lemon zest; often decorated with braids.

**WŁOCHY** | ITALY

## ↙ COLOMBA DI PASQUA

**W dosłownym tłumaczeniu: gołąbek wielkanocny. I rzeczywiście, to drożdżowe ciasto z bakaliami ma w przybliżeniu kształt lecącego gołębia. Co ciekawe, w obecnym wydaniu zostało wymyślone przez mediolańską firmę Motta w latach 30. ubiegłego wieku.**
It literally means: Easter dove. And indeed, this yeast cake with nuts and dried fruit is roughly the shape of a flying pigeon. Interestingly, in its present form it was invented by the Milanese company Motta in the 1930s.

**WIELKA BRYTANIA** | GREAT BRITAIN

## ↓ HOT CROSS BUNS

**Te udekorowane znakiem krzyża drożdżowe bułeczki, których historia sięga XIV w., wyróżniają się dużą ilością przypraw korzennych. Nadziane są owocami (porzeczkami, rodzynkami, kandyzowanymi cytrusami). Dziś piecze się je też w USA, Australii, Nowej Zelandii i Kanadzie.**
Their history dates back to the 14th c. These are yeast buns decorated with the sign of the cross. They contain large amounts of spices and fruit (currants, raisins, candied citrus). Today, they are also baked in the USA, Australia, New Zealand and Canada.

**WŁOCHY** | ITALY

## ↑ CULURGIONES

**Charakterystyczne sardyńskie pierożki. Nadzienie może nam się wydać znajome: składa się z ziemniaków i sera, najczęściej pecorino. Farsz dosmacza się miętą, rzadziej czosnkiem i innymi lokalnymi ziołami. Wzorek na ich zamknięciu ma swoją nazwę: to spighitta i ma przypominać kłos pszenicy.**
Characteristic Sardinian dumplings. The filling may seem familiar to us: it consists of potatoes and cheese, usually pecorino. The stuffing is flavoured with mint, less often with garlic and other local herbs. The pattern along the edge of the dumpling is called spighitta and is supposed to resemble an ear of wheat.

**GRECJA** | GREECE

## → AVGOLEMONO

**Nietypowa grecka zupa (lub sos) robiona z żółtek i soku z cytryny rozcieńczonych w wywarze i podgrzanych do zgęstnienia. Może być daniem samodzielnym, jest też bazą m.in. wielkanocnej zupy magiritsa. Jako sos avgolemono podaje się do warzyw i dolmy – nadziewanych liści winorośli.**
An unusual Greek soup (and sauce) made of egg yolks and lemon juice, diluted in broth and heated to thicken. It can be a standalone dish, it is also a base for e.g. magiritsa Easter soup. As a sauce, avgolemono is served with vegetables and dolma - stuffed vine leaves.

**W Grecji jajka na Wielkanoc podaje się w barwionych na czerwono skorupkach.**

In Greece, Easter eggs are served coloured with red dye.

# Historia jajek faszerowanych podobno sięga starożytnego Rzymu.

The history of stuffed eggs supposedly dates back to ancient Rome.

**STANY ZJEDNOCZONE** | USA

## ↑ DEVILED EGGS

**Mocno przypominają nasze jajka faszerowane, choć farsz ma tu konsystencję gładkiej pasty i bardzo dużo możliwych wariacji. Do żółtek dodaje się np.: kawioru, oliwek, rybich wątróbek, kaparów, papryczek pimento.**
They very much resemble our stuffed eggs, although the stuffing here has the consistency of smooth paste and it comes in a lot of possible variations. For example, caviar, olives, fish liver, capers, pimento peppers are added to the yolks.

**WIELKA BRYTANIA** | GREAT BRITAIN

## ← SIMNEL CAKE

**Trochę podobne do keksu ciasto z dużą ilością suszonych owoców, bakalii i aromatycznych przypraw. Charakterystyczna dekoracja z marcepanowych kulek symbolizuje 11 apostołów (bez Judasza).**
A fruitcake-like pie with lots of dried fruit, nuts and aromatic spices. The characteristic decoration of marzipan balls symbolizes the 11 apostles (without Judas).

**FRANCJA** | FRANCE

## → PIECZONA JAGNIĘCINA
ROASTED LAMB

**Jagnięcina to tak naprawdę produkt sezonowy, dostępny na wiosnę. To więc naturalne, że znalazła się na wielkanocnych stołach w niektórych krajach, m.in. we Francji. Szczególnie jej południe słynie z doskonałego mięsa. Tradycyjnie podaje się pieczony udziec z czosnkiem, tymiankiem i rozmarynem. Wielkanocny obiad dopełnia biała drobna fasolka i szparagi.**
Lamb is actually a seasonal product, available in the spring. So it is only natural that it's found its way to Easter tables in some countries, e.g. in France. Especially the south of France is famous for its excellent meat. Traditionally, a roast leg is served with garlic, thyme and rosemary. Easter dinner is complemented with white beans and asparagus.

## Jagnięcinę na Wielkanoc je się też we Włoszech i w Grecji.

At Easter, lamb is also eaten in Italy and Greece.

**PERU** | PERU

## ↑ CEVICHE

**To danie jest na terenach dzisiejszego Peru jedzone prawdopodobnie od tysiącleci. Z biegiem historii znalazło swoje trwałe miejsce także w wielkanocnej tradycji tego kraju. Ceviche to w największym uproszczeniu ryba ścięta nie za pomocą obróbki cieplnej, tylko kwasu. Najczęściej soku z limonki lub cytryny. Reszta składników to ostre papryczki, cebula, sól i kolendra.**
This dish has probably been eaten in what is now Peru for millennia. Over the course of history, it has also found its permanent place in the Easter tradition of this country. Ceviche is, to put it simply, fish prepared not by heat treatment, but by acid. It's usually lime juice or lemon juice. The rest of the ingredients are hot peppers, onion, salt and coriander.

**MEKSYK** | MEXICO

## ↑ CAPIROTADA

**Prosty chlebowy pudding podawany najczęściej w Wielki Piątek. To danie o hiszpańsko-arabskich korzeniach kiedyś było sposobem na wykorzystanie czerstwego pieczywa. Namoczone w korzennym syropie kromki obficie posypuje się bakaliami i zapieka z dojrzewającym serem.**
A simple bread pudding, usually served on Good Friday. This dish with Spanish-Arabic roots used to be a way to use up stale bread. Slices soaked in spicy syrup are generously sprinkled with nuts and dried fruits and baked with long-ripened cheese.

© SHUTTERSTOCK (4), STOCK FOOD (4), ADOBE STOCK (3)

1

2

# W DRODZE DO PIĘKNA
## ON THE WAY TO BEAUTY

**Jak na szlaku czuć się świeżo i wyglądać na wypoczętą? Pomoże ten zestaw...**
How to feel fresh and look rested when you hit the road? Here's the rescue kit...

3

4

5

6

7

8

**1. Bidon na ramię, BEAUTAMINE, 299 zł** Shoulder water bottle, BEAUTAMINE, PLN 299 **2. Mascara Fake it, baby! DOUGLAS COLLECTION, ok. 75 zł** Mascara Fake it baby! DOUGLAS collection, approx. PLN 75 **3. Naturalna odżywka beBIO, 24,49 zł/200 ml** Natural beBIO conditioner, PLN 24.49/200 ml **4. Szampon Fortify (dostępne na *douglas.pl*), LAZARTIGUE, 105 zł/250 ml** Fortify shampoo (available at *douglas.pl*), LAZARTIGUE, PLN 105/250 ml **5. Naturalny szampon beBIO, 29,99 zł/300 ml** Natural beBIO shampoo, PLN 29.99/300 ml **6. Duo-Serum odmładzające, SELVERT THERMAL, 435 zł/200 ml** Rejuvenating duo-serum, SELVERT THERMAL, PLN 435/200 ml **7. Serum nawilżające Rejuvenate, INTRACEUTICALS, 1200 zł/30 ml** Moisturizing Rejuvenate Serum, INTRACEUTICALS, PLN 1200/30 ml **8. Olejek do włosów, DOUGLAS COLLECTION, ok. 59 zł/95 ml** Salon Hair Repair & Smooth, Beautifying Hair Oil, DOUGLAS, DOUGLAS COLLECTION, approx. PLN 59/95 ml

©M. P.

Do 50% rabatu!

# Szaleństwo zakupów

20-26 KWIETNIA

Najlepsze marki kupuj online i w sklepach stacjonarnych!

**Kupony dostępne na elle.pl/szz**

GLAMOUR ELLE VIVA!

# PRESTIGE ZONE

## ZMIENIAMY ŻYCIE W PIĘKNIEJSZE
We make life more beautiful

**Warszawskie kliniki medycyny estetycznej OT.CO są tworzone przez zespół lekarzy pasjonatów. Medycyna estetyczna w służbie zdrowiu to ich specjalność. Widząc objaw, najpierw szukają przyczyny. Zatem pacjenci mogą mieć pewność, że oddają swoje zdrowie w dobre ręce. Co w ofercie? M.in. przeszczep włosów FUE, liposukcja ultradźwiękowa Vaser Lipo HD 4D czy korekty ust i piersi.**

Warsaw clinics of aesthetic medicine OT. CO have been created by a team of passionate doctors, who specialize in aesthetic medicine in the service of health. Seeing a symptom, they first look for the cause. Thus, patients can be sure that their health is in good hands. What's on offer? Among many treatments: FUE hair transplant, Vaser Lipo HD 4D ultrasonic liposuction, or lip and breast augmentation.

*więcej | more:* ***klinikaotco.pl, kontakt@klinikaotco.pl***

## SHOW W SERCU MIASTA Show in the heart of the city

**MOXO – nowy, fascynujący koncept zlokalizowany w budynku dawnej odlewni Fabryki Norblina. Restauracja oraz bary będące sercem MOXO biją w rytmie Nikkei, czyli fuzji dwóch kulinarnych światów Peru i Japonii. Miejsce zaskakuje najwyższym w Polsce barem, postindustrialną architekturą oraz energetyczną rozrywką, a każdego wieczoru po kolacji przeradza się w wyjątkowy klub muzyczny.**

MOXO - a new, fascinating concept located in the old foundry building in the Norblin Factory. The restaurant and bars that are the heart of MOXO beat to the rhythm of Nikkei, - the fusion of two culinary worlds of Peru and Japan. The place surprises with the highest bar in Poland, post-industrial architecture and energetic entertainment, and every evening after dinner it turns into a unique music club.

*więcej | more:* ***moxo.pl***

JUŻ TERAZ **Wybierz wakacje**
**z naszej oferty *premium***

NOWOŚĆ!

*Katalog* dostępny w salonach firmowych
ITAKI i biurach sprzedaży

WWW.ITAKA.PL/VIVA/

PRESTIGE ZONE

## KRAKOWSKA LOKALNOŚĆ W NAJLEPSZYM WYDANIU!

Krakow Locality at its best!

**Mercure Kraków Stare Miasto zaskoczy was połączeniem lokalnego kolorytu ze światowej klasy usługami i znakomitym standardem. Jego doskonała lokalizacja u bram Starego Miasta, a jednocześnie w sąsiedztwie dworca głównego, czyni go atrakcyjnym wyborem zarówno dla gości biznesowych, jak i turystów. Znajduje się tu blisko 200 komfortowych pokoi o interesującym designie, restauracja i bar Winestone, całodobowe centrum fitness i podziemny garaż. Przestrzeń biznesowa to z kolei wydzielone piętro hotelu z 6 w pełni multimedialnymi salami konferencyjnymi o łącznej powierzchni aż 500 m². Hotel ten to coś więcej niż miejsce inspirowane regionem. To kompletne doświadczenie, dzięki któremu jego goście mogą rozsmakować się w autentycznej, regionalnej kuchni, poznać lokalne dziedzictwo i tradycje, a także odkryć miasto od prawdziwej, żywej strony.**

Mercure Kraków Stare Miasto will surprise you with its combination of local flavor with world-class services and an excellent standard. Its excellent location at the gates of the Old Town, and at the same time in the vicinity of the main railway station, makes it an attractive choice for both business guests and tourists. There are nearly 200 comfortable rooms with an interesting design, the Winestone restaurant and bar, a 24-hour fitness center and an underground garage. The business space, in turn, is a separate floor of the hotel with 6 fully multimedia conference rooms with a total area of up to 500 m². This hotel is more than a place inspired by the region. It is a complete experience thanks to which its guests can enjoy authentic, regional cuisine, learn about local heritage and traditions, and discover the city from its true, lively side.

*kontakt | contact:* ***H9627@accor.com***

## SHOW W SERCU MIASTA Show in the heart of the city

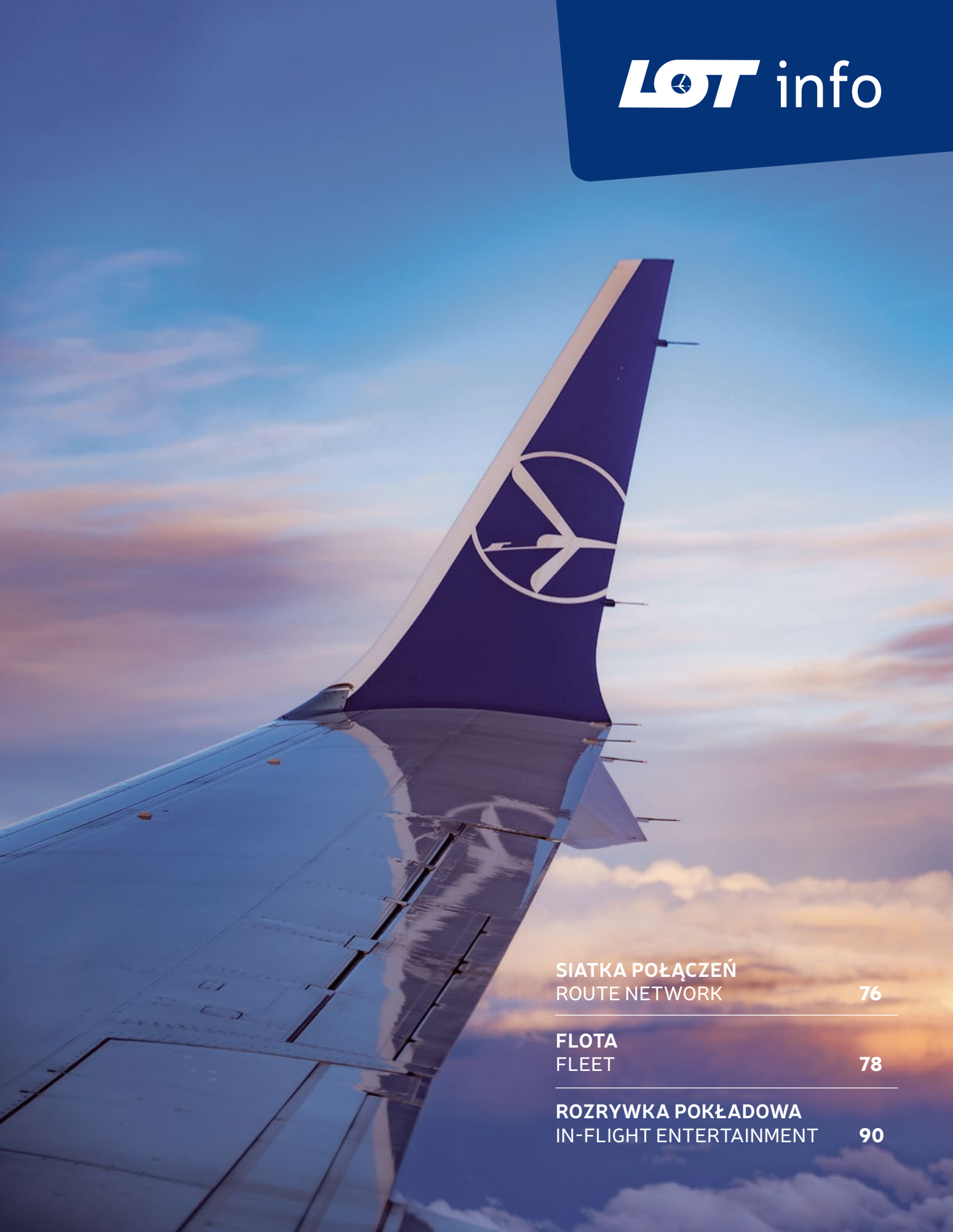
**Chaton Warsaw Dinner Show & Club to najbardziej ekskluzywny klub w Polsce, ulubione miejsce gwiazd, ekspatów i zagranicznych gości. Na czterech poziomach 100-letniej kamienicy, przy ul. Foksal w sercu Warszawy, znajdują się restauracja, klub, cigar room oraz diamond VIP room. Główną atrakcją Chaton 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***

©WOJTEK KOGUT, SYLWIA MURATÓW-BODUCH, M.P.

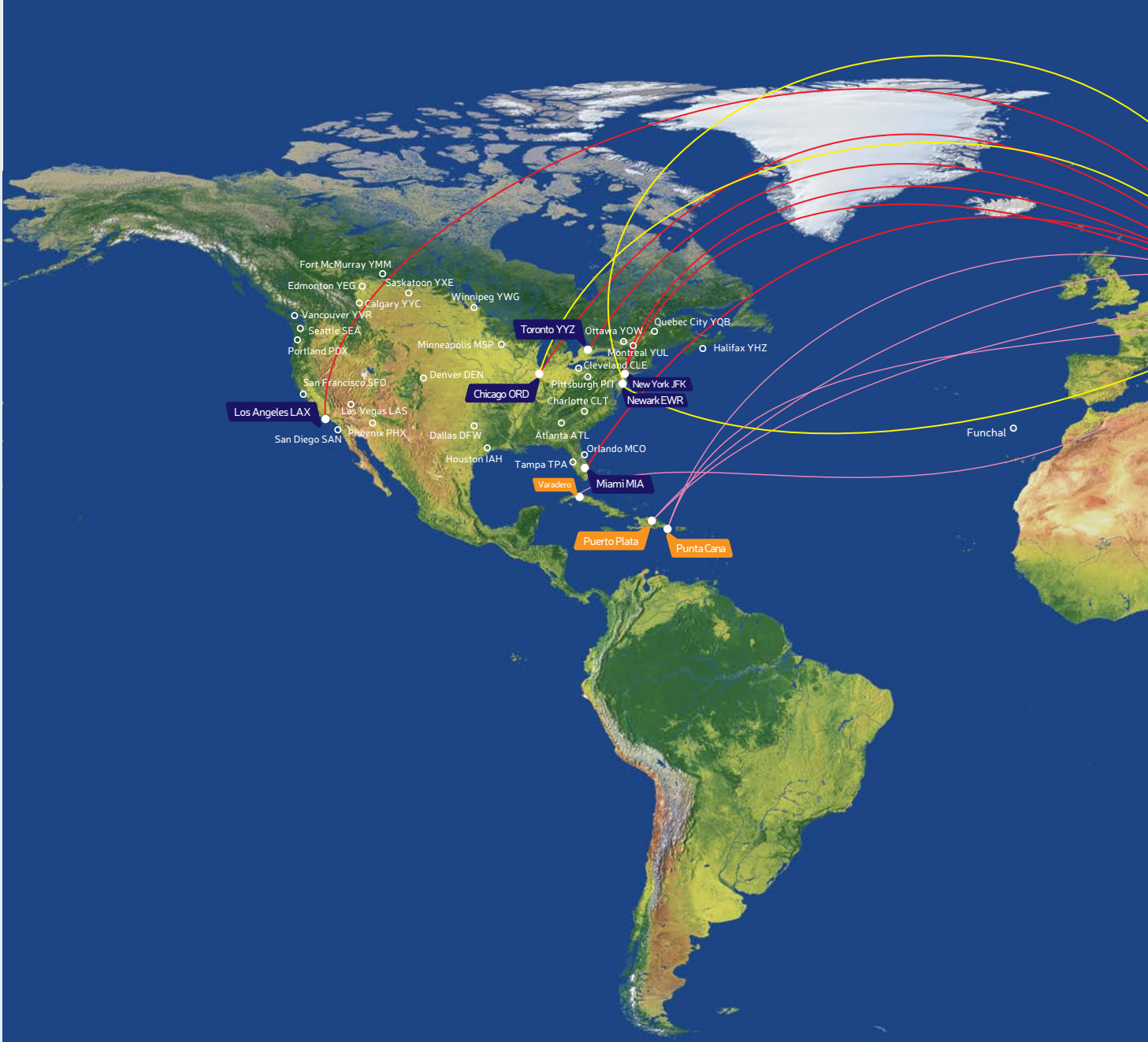
LOT info




**SIATKA POŁĄCZEŃ**
ROUTE NETWORK **76**

**FLOTA**
FLEET **78**

**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

Heraklion **kierunki wakacyjne |** Holiday Destinations

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

***tymczasowo zawieszone |** temporarily suspended

**Stan na 16/03/2023** | Status as of 16MAR23

**Skorzystaj z aplikacji mobilnej LOT lub odwiedź lot.com**

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: 11

**Rozpiętość** I Wing span: 32,92 m

**V przelotowa** I Cruising speed: 839 km/h

**Liczba miejsc** I Capacity: 186

### Boeing 737-800

**Zasięg max** I Range 5435 km

**Długość** I Length 39,47 m

**Liczba** I Number in fleet: 6

**Rozpiętość** I Wing span: 35,78 m

**V przelotowa** I Cruising speed: 834 km/h

**Liczba miejsc** I Capacity: 186

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

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
15

**Rozpiętość** I Wing span
28,72 m

**V przelotowa** I Cruising speed
870 km/h

**Liczba miejsc** I Capacity
118/112**

## Embraer 190

**Zasięg max** I Range 3461 km

**Długość** I Length 36,24 m

**Liczba** I Number in fleet
8

**Rozpiętość** I Wing span
28,72 m

**V przelotowa** I Cruising speed
863 km/h

**Liczba miejsc** I Capacity
106

## Embraer 175

**Zasięg max** I Range 3300 km

**Długość** I Length 31,68 m

**Liczba** I Number in fleet
15***

**Rozpiętość** I Wing span
26,00 m

**V przelotowa** I Cruising speed
870 km/h

**Liczba miejsc** I Capacity
82

## Embraer 170

**Zasięg max** I Range 3700 km

**Długość** I Length 29,90 m

**Liczba** I Number in fleet
6

**Rozpiętość** I Wing span
26,00 m

**V przelotowa** I Cruising speed
870 km/h

**Liczba miejsc** I Capacity
76

Use our LOT mobile app or visit lot.com

# ŁĄCZY NAS PAMIĘĆ

**W środę, 19 kwietnia 2023 załogi Polskich Linii Lotniczych LOT przypną do swoich mundurów małe, żółte kwiaty. Mija właśnie 80 lat od wybuchu powstania w getcie warszawskim – a żonkile to symbol szacunku i pamięci o nim.**

W 1940 roku Niemcy ogrodzili murem część centrum Warszawy i stłoczyli tam prawie pół miliona Żydów ze stolicy i okolic. Uwięzieni w getcie, umierali wskutek głodu, chorób, niewolniczej pracy i ginęli w egzekucjach. W 1942 r., w ramach Wielkiej Akcji Likwidacyjnej wywieziono do obozu zagłady w Treblince 300 tysięcy osób. 19 kwietnia 1943 roku dwa tysiące Niemców wkroczyło do getta, by je ostatecznie zlikwidować. Wśród tych, którym do tej pory udało się przetrwać w getcie, narodziła się idea zbrojnego oporu.

Powstańcy, mimo iż wycieńczeni i słabo uzbrojeni, woleli zginąć w walce. Pozostali mieszkańcy getta przebywali w kryjówkach i bunkrach, nie słuchając rozkazów oprawców – nie wolno zapomnieć o ich cichym oporze, tak samo istotnym jak zbrojna walka. Przez cztery tygodnie Niemcy równali getto z ziemią, paląc dom po domu, zabijając mieszkańców lub wywożąc ich do obozów zagłady. Nieliczni wydostali się z getta kanałami.

Jednym z ocalałych był Marek Edelman. W rocznicę powstania, aż do swojej śmierci, składał bukiet żółtych kwiatów pod pomnikiem Bohaterów Getta na warszawskim Muranowie.

Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN organizuje akcję Żonkile, by podtrzymać pamięć o uczestnikach powstania, które było największym zbrojnym zrywem Żydów i Żydówek podczas II wojny światowej oraz pierwszym powstaniem miejskim w okupowanej Europie. Już po raz jedenasty, w rocznicę wolontariusze będą informować przechodniów o wydarzeniach sprzed 80 lat i wręczać papierowe żonkile. W samej Warszawie zostanie rozdanych 450 tysięcy papierowych kwiatów - tyle samo, ilu było Żydówek i Żydów, zamkniętych w getcie warszawskim w momencie jego największego przeludnienia. Po raz pierwszy żonkile będą wręczane także poza Warszawą - w Łodzi, Krakowie, Wrocławiu, Białymstoku i Lublinie. 150 tysięcy dodatkowych żonkili trafi do gmin i organizacji żydowskich na całym świecie.

*W 2023 roku akcja Żonkile organizowana jest w ramach programu "Nie bądź obojętny. 80. rocznica powstania w getcie warszawskim". Kluczowym programem obchodów będzie wystawa „Wokół nas morze ognia. Losy żydowskich cywilów podczas powstania w getcie warszawskim".*

*Więcej: polin.pl/pl/wystawa-wokol-nas-morze-ognia*

19 IV 1943
POWSTANIE W GETCIE WARSZAWSKIM

ŁĄCZY NAS PAMIĘĆ

polin.pl

**NIE BĄDŹMY OBOJĘTNI. NASZA POMOC I ZAANGAŻOWANIE MOŻE ZMIENIĆ ŻYCIE WIELU LUDZI. ZMIENIĆ NA LEPSZE.**
LET'S NOT BE INDIFFERENT. OUR HELP AND COMMITMENT CAN CHANGE THE LIVES OF MANY PEOPLE. CHANGE FOR THE BETTER.

**RALPH KAMINSKI**

# SHARED MEMORY

On Wednesday, 19 April 2023, LOT Polish Airlines crews will be wearing small yellow flowers pinned to their uniforms. It's been 80 years since the outbreak of the Warsaw Ghetto Uprising - and daffodils symbolise our remembrance and respect.

In 1940, the Germans put a wall around an area in the centre of Warsaw and crammed almost half a million Jews from in and around the capital into it. The people imprisoned in this ghetto either died of hunger, disease and overwork, or were simply executed. In 1942, as part of the Great Liquidation Action, 300,000 people were transported to the Treblinka Extermination Camp. On 19 April 1943, 2,000 German troops entered the ghetto in order to liquidate it. Those who had managed to survive in the ghetto met them with armed resistance.

The insurgents, although exhausted and poorly armed, preferred fighting. The remaining inhabitants of the ghetto stayed in hiding places and bunkers, deaf to the orders of their tormentors. Neither the armed struggle, nor this silent resistance should ever be forgotten. Over the next four weeks, the Germans levelled the ghetto, burning house after house. Anyone they found, they either summarily killed or transported to Treblinka. A few managed to escape through the sewers.

One of the survivors was Marek Edelman. For the rest of his life, Edelman placed a bouquet of yellow flowers at the Monument to the Ghetto Heroes, in Warsaw's Muranow district, on every anniversary of the uprising.

The POLIN Museum of the History of Polish Jews is organizing the Daffodils campaign to honour the memory of those who fought in the uprising. This was the largest armed uprising of Jews during World War II and the first urban uprising in occupied Europe. This year's anniversary will be the eleventh during which volunteers will be telling passers-by about what happened here 80 years ago and handing out paper daffodils. In Warsaw alone, 450,000 paper flowers will be distributed – this is the number of Jews incarcerated in the Warsaw Ghetto at its most crowded. This year also marks the first time that daffodils will be handed out outside Warsaw - in Lodz, Krakow, Wroclaw, Bialystok and Lublin. 150,000 additional daffodils will go to Jewish communities and organizations around the world.

*In 2023, the Daffodils campaign is being organized as part of the Don't be indifferent: The 80th anniversary of the Warsaw Ghetto Uprising campaign. The exhibition titled Around Us a Sea of Fire. The Fate of Jewish Civilians during the Uprising in the Warsaw Ghetto will be the key programme of the celebrations.*

*More: polin.pl/en/around-us-a-sea-of-fire-exhibition*

© Muzeum POLIN

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

# ZAMÓW POSIŁEK NA POKŁAD
# PRE-ORDER YOUR MEAL

**Posiłek zamówisz podczas zakupu biletu, korzystając z zakładki Zarządzaj rezerwacją, w LOT Contact Center lub u agentów sprzedaży. Szczegóły na lot.com**

Order your meal when purchasing a ticket, through Manage My Booking tab, LOT Contact Center or with Sales Agents. Details on lot.com

**Na wyjątkowe okazje**

For special occasions

**już od 49 PLN**
from 49 PLN

**Posiłki tematyczne**

Themed meals

**już od 59 PLN**
from 59 PLN

**Kanapki, sałatki, wrapy, zdrowe przekąski, tapas**

Sandwiches, salads, wraps, healthy snacks, tapas

**już od 15 PLN**
from 15 PLN

**lot.com**

**Oferta dostępna najpóźniej 24 lub 48 godzin przed wylotem, w zależności od trasy.**
The offer is available up to 24 or 48 hours before the flight, depending on the route.

# SPORTOWE EMOCJE Z IGRZYSKAMI EUROPEJSKIMI KRAKÓW-MAŁOPOLSKA 2023

**Fani sportu na pokładzie? Największa impreza sportowa w Europie w 2023 roku rusza już w czerwcu! 29 sportów, 12 dni rywalizacji, 7 000 najlepszych europejskich sportowców – niezapomniane emocje gwarantowane. Zapraszamy do Krakowa i Małopolski.**

Podczas Igrzysk Europejskich, małopolskie miasta będą żyć sportem. Najwięcej dyscyplin rozegranych zostanie na obiektach w Krakowie – stolicy regionu, m.in. kajakarstwo, koszykówka 3x3, szermierka i triatlon. Co ciekawe, specjalnie na Igrzyska Europejskie, historyczny krakowski Rynek Główny zamieni się w arenę zmagań graczy teqballa i padla, czyli niezwykle emocjonujących sportów, które stają się coraz bardziej popularne. Urokliwy Tarnów będzie gościć takie dyscypliny jak badminton, wspinaczkę sportową, plażową piłkę ręczną i nożną.

W znanej z deptaku i licznych pijalni wód Krynicy-Zdrój odbędą się widowiskowe sporty walki – judo i taekwondo, a także kolarstwo górskie. Igrzyska Europejskie zawitają łącznie do 13 miast w Małopolsce, na Śląsku, Dolnym Śląsku i Podkarpaciu.

Największe multidyscyplinarne wydarzenie w historii Polski będzie również doskonałą okazją dla kibiców, aby poznać Małopolskę i docenić jej wyjątkowość. Region należy do najatrakcyjniejszych turystycznie w kraju i to

**IGRZYSKA EUROPEJSKIE KRAKÓW-MAŁOPOLSKA 2023 BĘDĄ NIEPOWTARZALNĄ IMPREZĄ SPORTOWĄ, KTÓRA DOSTARCZY WIELU POZYTYWNYCH EMOCJI SPORTOWCOM I KIBICOM.**

**ADAM MAŁYSZ**
*Prezes Polskiego Związku Narciarskiego*
*Medalista Zimowych Igrzysk Olimpijskich*

tutaj znajdują się miejsca, które pokochali liczni odwiedzający: kopalnia soli w Wieliczce, Morskie Oko w Tatrach i oczywiście Kraków.

Poza najbardziej znanymi atrakcjami regionu, warto również udać się w mniej uczęszczane, a równie urokliwe zakątki Małopolski. Miasteczko Biecz, kolorowa wioska Zalipie lub położony nad Jeziorem Czorsztyńskim Zamek w Niedzicy to tylko nieliczne przykłady. Małopolska zachęca także do aktywnego wypoczynku oferując setki szlaków pieszych, rowerowych i konnych dopasowanych do możliwości zarówno wytrawnych sportowców jak i tych, którzy preferują rekreacyjne trasy. Przez większą część roku można uprawiać sporty wodne, żeglarstwo i kajakarstwo. Niezależnie od długości pobytu, każdy znajdzie coś dla siebie i nie będzie się nudzić.

***Odkryj sportowe oblicze południowej Polski! Harmonogram Igrzysk Europejskich i bilety znajdziesz na ie2023.pl***

© Archiwum Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego / Marshal's Office of the Małopolska Region Archive (3)

**THE EUROPEAN GAMES KRAKÓW-MAŁOPOLSKA 2023 IS A UNIQUE SPORTING EVENT THAT PROMISES LOTS OF EXCITEMENT TO ATHLETES AND SPECTATORS ALIKE.**

**ADAM MAŁYSZ**
*The President of the Polish Ski Association*
*Winter Olympic medallist*

# LOTS OF SPORTS EXCITEMENT COMING UP IN THE EUROPEAN GAMES KRAKÓW - MAŁOPOLSKA 2023

Are there any fans of sport on board? The biggest sports event in Europe in 2023 kicks off in June. Twenty nine sports disciplines, 12 days of competitions, 7,000 top European athletes – thrills and spills are guaranteed. We'd like to invite you to Kraków and Małopolska Region.

The cities of Małopolska Region are going to be full of sports action during the European Games Kraków-Małopolska 2023. Most disciplines will be hosted at facilities in Kraków - the regional capital. These will include kayaking, 3x3 basketball, fencing and triathlon. Interestingly, Kraków's historic Main Market Square is going to be transformed into an arena for teqball and padel events. These are extremely exciting sports that are rapidly gaining in popularity. Charming Tarnow will be hosting such disciplines as badminton, sport climbing, beach handball, and football. In Krynica-Zdrój, known for its promenade and numerous pump rooms, some spectacular combat sports, including judo and taekwondo, will be held, as will mountain biking. The European Games will visit a total of 13 cities in Małopolska Region, Silesia, Lower Silesia, and Subcarpathia.

The largest multidisciplinary event in the history of Poland will also be a great opportunity for fans to get to know Małopolska Region and appreciate its uniqueness. The region is one of the most attractive tourist destinations in the country and many a visitor has fallen in love with the Wieliczka Salt Mine, Morskie Oko (in the Tatra Mountains), and of course, Kraków.

In addition to the most famous attractions of the region, it's also worth going to some of the less frequented, but no less charming, corners of Małopolska Region. The town of Biecz, the colourful village of Zalipie, or Niedzica Castle on Lake Czorsztyn are just a few examples. Małopolska Regon also offers plenty of active ways of spending your leisure time. There are hundreds of hiking, biking and horse riding trails tailored to the skills of both seasoned athletes and those who prefer more recreational routes. Water sports, sailing, and kayaking are available for most of the year. No matter how long you intend to stay here, you are sure to find lots to do. Boredom is not an option.

KRAKÓW MAŁOPOLSKA EG2023 3rd EUROPEAN GAMES

*Discover the sports face of southern Poland! Schedule of the European Games and tickets can be found at ie2023.pl*

Orzeszek®

Z natury dla natury

# Źródło dobrej energii, które możesz mieć ze sobą, gdziekolwiek jesteś

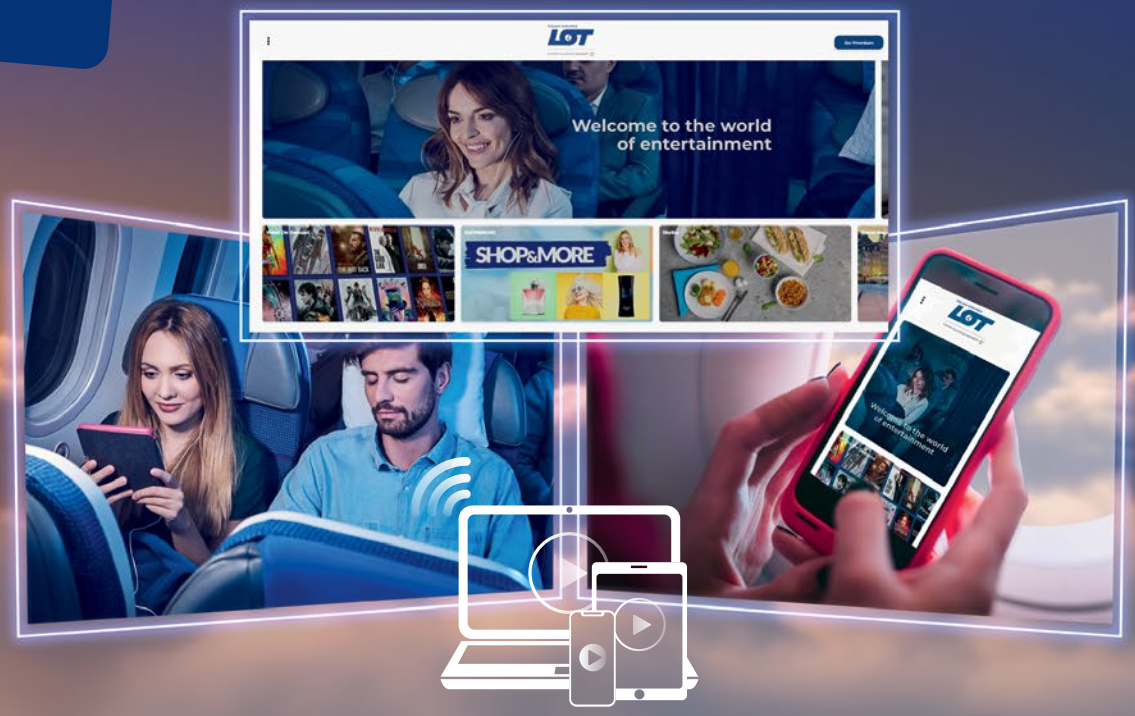
Orzeszek to polska marka rodzinna z wieloletnimi tradycjami, która dostarcza zdrową naturalną żywność w wielu kategoriach spożywczych dla dobrostanu swoich konsumentów

IFS Food

Orzeszek Sp. z o.o.
Mogilno Duże 28A, 95-082 Dobroń, Poland, tel.: +48 43 671 45 45, tel.: +48 797 407 950, e-mail: biuro@orzeszek.com.pl, www.orzeszek.com.pl

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.

Wśród dostępnych tytułów znajdziesz między innymi najnowsze i najpopularniejsze produkty Hollywood takie jak *DC Liga Super-Pets, Batman, Fantastyczne zwierzęta: Tajemnice Dumbledore'a, Kłamstwo doskonałe, Interstellar, Charlie i fabryka czekolady, Kosmiczny mecz 2: Nowa era*. Nasza oferta obejmuje także znane programy i seriale telewizyjne, a wśród nich *No to lecę!, Rodzinka.pl, Przyjaciele*. Nasi najmłodsi Pasażerowie mogą wybrać spośród tytułów takich jak *Serial o Kosmicznej Sondzie* czy *Przygody misia Paddingtona*.

**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, Charlie And The Chocolate Factory, Space Jam: A New Legacy*. Our offer includes also the most popular TV series such as *o No to lecę!, Rodzinka.pl, Friends*. Younger passengers will surely enjoy watching *Serial o Kosmicznej Sondzie* or *The Adventures of Paddington*.

**Be our Guest!**

entertainment.lot.com

LOT Entertainment

## HBO Max teraz dostępne na pokładach wybranych samolotów PLL LOT.

Oglądaj popularne seriale: *Ród smoka, Biały Lotos, Rozwód, Próba generalna, Figurantka* oraz wiele innych.
Zapraszamy w podróż w towarzystwie serialowych i filmowych gwiazd.

## HBO Max available now on board of selected flights operated by PLL LOT.

Watch popular series: *House of the Dragon, The White Lotos, Divorce, The Rehearsal, Veep* and many more.
Enjoy the journey with the TV series and movie stars.

**FILMY**
MOVIES

**HBO Max™**
HBO Max™

**TV**
TV

**AUDIO**
AUDIO

**GRY**
GAMES

**O NAS**
ABOUT US

**E-READER**
E-READER

**W kwietniu 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 April, 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:

# **Wybrane nowości w kwietniu** | Selected new movies and tv shows in April

## **HBO Max™** HBO Max™

IMDb 7,9/ 10

**Biały Lotos**
The White Lotus

IMDb 6,8/ 10

**Rozwód**
Divorce

IMDb 8,5 / 10

**Ród Smoka**
House of the Dragon

IMDb 8,4/ 10

**Mare z Easttown**
Mare of Easttown

## **HITY KINOWE** BLOCKBUSTERS

IMDb 7,8/ 10

**Duchy Inisherin**
The Banshees of Inisherin

IMDb 7,8/ 10

**Wieloryb**
The Whale

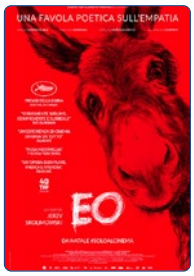
IMDb 6,8/ 10

**Królowa wojownik**
The Woman King

IMDb 6,3 / 10

**Elvis**
Elvis

## **KINO SWIATOWE** WORLD CINEMA




IMDb 7,1/ 10

**IO**
EO

IMDb 7,0/ 10

**Az Unoka**
The Grandson

IMDb 7,2 / 10

**Baby Broker**
Broker

IMDb 8,2/ 10

**Uri: The Surgical Strike**
Uri: The Surgical Strike

## **SERIALE** TV SERIES

IMDb 9,0/ 10

**Biuro**
The Office

IMDb 7,7/ 10

**Kruk**
Raven

IMDb 8,4/ 10

**Sprzątaczka**
Maid

IMDb 9,5 / 10

**Breaking Bad**
Breaking Bad

## **DLA DZIECI** FOR KIDS

IMDb 7,2 / 10

**DC Liga Super-Pets**
DC League of Super-Pets

IMDb 7,0 / 10

**Bolek i Lolek**
Bolek i Lolek

IMDb 8,3 / 10

**Przygody Tintina**
The Adventures of Tintin

IMDb 8,5/ 10

**Przygody misia Paddingtona**
The Adventures of Paddington

**oceny IMDb** | IMDb rating: 14.03.2023



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:

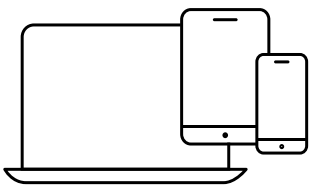
- najpopularniejszych magazynów i gazet w ponad 30 językach,
- 260 tytułów w języku angielskim,
- 40 tytułów w języku polskim,
- obejmujących tematykę taką jak: moda, biznes, prasa informacyjna, kultura i podróże, jedzenie, rozrywka, sport zdrowie oraz wiele innych.

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!

**ZESKANUJ KOD QR**
SCAN QR CODE

**CZYTAJ NA**
READ ON



**lot.com/eprasa**
**lot.com/digitalpress**

## 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!

WARMIA MAZURY®

# genialne miejsce do życia!

#genWarmiiMazur

invest.warmia.mazury.pl

LOT DLA FIRM

# Promocja
# - zapisz się już teraz i otrzymaj 2 000 Punktów na start!

**LOT Dla Firm to bezpłatny Program lojalnościowy, który pozwoli Twojej firmie zredukować koszty podróży służbowych.**

**Wyjątkowo przy rejestracji do Programu w marcu i kwietniu otrzymasz 2 000 powitalnych Punktów Premiowych.**
**Nie przegap okazji!**

Z LOT Dla Firm:

- zbierasz Punkty **podczas lotów**, za **pobyty w hotelach** oraz za **wynajem aut**
- zyskujesz możliwość naliczenia Punktów za zrealizowane podróże z LOT-em **do 6 miesięcy** przed rejestracją
- oraz zdobywasz **atrakcyjne nagrody** m.in: bilety lotnicze, pobyty w hotelach, wynajem aut, usługi podwyższające standard podróży i wiele innych

**To nie wszystko!**

W Programie LOT Dla Firm na jednym koncie zbierasz Punkty za przeloty swoich pracowników, a jednocześnie Twoi pracownicy mogą gromadzić mile na prywatnych kontach w Programie Miles & More.

**Rejestracja do programu zajmuje tylko kilka minut! Więcej informacji znajdziesz na stronie lotdlafirm.com**

# Special offer
# - sign up now and earn up to 2 000 Points!

**LOT Dla Firm is a free loyalty Program that will help your company reduce business travel costs.**

**Don't miss the opportunity to register for the Program in March or April to receive 2 000 welcome Premium Points!**

With LOT Dla Firm you can:

- earn Points for **flights**, **hotel stays**, and **car rentals**
- earn Points for flights completed with LOT even **up to 6 months** before registration
- get **valuable rewards**; airline tickets, hotel stays, car rentals, travel enhancement services, and much more

**That's not all!**

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

**Registration only takes a few minutes! For more information, visit 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.

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

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

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

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

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

### 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

PAYBACK

# Wkrocz do świata podróży z PAYBACK!

**Wymieniaj punkty PAYBACK na mile w programie Miles & More.**

## Zbieraj punkty za bilety na LOT.com i w ponad 300 sklepach online!

allegro · AliExpress · bon prix it's me! · Booking.com · DECATHLON · DOUGLAS

eobuwie.pl · GROUPON · H&M · mediaexpert · MediaMarkt · Pyszne.pl

**Zeskanuj kod i pobierz aplikację**

**Sprawdź szczegóły na PAYBACK.pl/aplikacja**

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 zarówno Schengen jak i Non-Schengen |** Both Schengen and Non-Schengen Zone
Numery gate Non-Schengen | Non-Schengen Gate no. **05(N) - 08(N), 24(N) - 27(N)**

**Strefa Non-Schengen |** Non-Schengen Zone

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

Numery gate Non-Schengen | Non-Schengen Gate no. **09N - 23N**

**Strefa Schengen |** Schengen Zone

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

Numery gate Schengen | Schengen Gate no. **01-04 28-45**

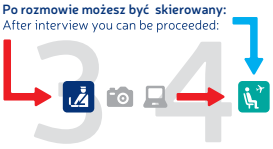
## Transfer do USA | Transfer to USA

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

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

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

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



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

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

## BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM | Checked baggage allowances

### LOT BUSINESS CLASS

**na długie dystanse** | on long haul flights

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

**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.

OSIPOWICZ & TURKOWSKI
CLINIC

Medycyna estetyczna kojarzona jest głównie z hamowaniem oznak starzenia, ujędrnianiem skóry czy poprawieniem wyglądu. Zabiegi medycyny estetycznej stały się powszechne i dostępne dla wszystkich. Niezwykły rozwój technologii stosowanych w medycynie estetycznej, praktycznie każdego dnia daje nowe możliwości i korzyści z ich stosowania. Zabiegi stosowane w medycynie estetycznej to nie tylko tzw. poprawianie urody, to również szereg zabiegów poprawiających jakość i komfort życia. Depilacja laserowa, usuwanie niechcianych tatuażów, źle wykonany makijaż permanentny, pozbycie się starych blizn czy redukcja cellulitu – to tylko przykłady na bardzo praktyczne zastosowanie osiągnięć medycyny estetycznej w dzisiejszych czasach.

Niespotykaną dotychczas technologię znajdziemy w jednym z najnowocześniejszych laserów na światowym rynku: Laser Discovery Piko. Jest to laser pikosekundowy, który wykorzystuje wiązkę laserową w kontrolowany i bardzo precyzyjny sposób, dociera do głębokich warstw skóry, pobudzając jej naturalne procesy naprawcze, oraz stymuluje komórki do produkcji nowych włókien kolagenowych. Oznacza to, że po zastosowaniu lasera Discovery Piko widzimy praktycznie gołym okiem wzrost sprężystości skóry i jej zagęszczenie.

Ale to nie wszystko! Laser pikosekundowy rozbija niechciany pigment w tak drobny pył, że możliwe jest szybkie usunięcie go przez nasz organizm. A co z bliznami? Tutaj również laser Piko przychodzi nam w sukurs, pomagając pozbyć się chociażby niechcianych blizn, chociażby po upadkach z dzieciństwa, nawet tych z widocznymi, czarnymi śladami asfaltu pod skórą. Dzisiaj możemy w sposób bezbolesny i praktycznie natychmiastowy pożegnać te niechciane, często nieestetyczne blizny. Równie doskonale radzi sobie z tatuażami i makijażem permanentnym.

Zaleca się powtórzenie zabiegu od 3 do 10 razy, w zależności od problemu z jakim się borykamy. Jednak gwarancja usunięcia często nawet kilkunastoletniego problemu jest niezwykle kusząca i laser Piko już jest jednym z najczęściej wybieranych zabiegów w 2023 roku w warszawskiej sieci klinik medycyny estetycznej i przeszczepu włosów OT.CO Clinic Osipowicz & Turkowski.

Zapraszamy do kontaktu z naszą Infolinią, chętnie opowiemy Państwu więcej o najnowszych technologiach, które są dostępne w OT.CO Clinic Osipowicz & Turkowski: 22 690 03 33 (Infolinia czynna w godzinach 8:00-20:00 od poniedziałku do piątku, w soboty w godzinach 9:00 do 15:00)

**www.klinikaotco.pl**

Aesthetic medicine is mainly associated with inhibiting the signs of aging, firming the skin or improving the appearance of ourselves. Aesthetic medicine treatments have become common and available to everyone. The extraordinary development of technologies used in aesthetic medicine, gives new opportunities and benefits from their use. Treatments used in aesthetic medicine are not only enhancing the beauty, but also a number of treatments exists to improve the quality and comfort of life. Laser hair removal, removal of unwanted tattoos, poorly made permanent makeup, getting rid of old scars or cellulite reduction – these are just examples of very practical application of the achievements of aesthetic medicine in modern times.

Unprecedented technology can be found in one of the most modern lasers on the global market: Laser Discovery Piko. It is a picosecond laser, that uses a laser beam in a controlled and very precise way, reaches the deep layers of the skin, stimulates its natural repair process, and stimulates cells to produce new collagen fibers. This means, that after using the Discovery Piko laser, we can practically see an increase in skin elasticity and its density with the naked eye.

But that's not all! The picosecond laser breaks down the unwanted pigment into such fine dust, that it is possible to quickly remove it by our own body. What about scars? Here, too, the Piko laser comes to our aid, helping to get rid of, for example, unwanted scars, even after childhood accidents, even those with visible, black asphalt marks under the skin. Today, we can say goodbye to these unwanted, often unsightly scars in a painless and almost immediate way. It is equally good at tattoos and permanent makeup.

It is recommended to repeat the treatment from 3 to 10 times, depending on the problem we are facing. However, the guarantee of removing the issue, even if it is several years old, is extremely tempting and the Piko laser is already one of the most frequently chosen treatments in 2023 in the Warsaw network of aesthetic medicine and hair transplant clinics OT.CO Clinic Osipowicz & Turkowski.

Feel free to contact our hotline. We will be happy to tell you more about the latest technologies that are available at OT.CO Clinic Osipowicz & Turkowski: 22 690 03 33 (the helpline is available from 08:00am to 08:00pm, Monday to Friday, on Saturdays from 09:00am to 03:00pm)

**www.otcoclinic.com**

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

ul. Popularna 13,
02-473 Warszawa - Włochy

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

22 690 03 33
kontakt@klinikaotco.pl

OTCO Clinic

otcoclinic

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**