kaleidoscope 12/2023 DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ MIAMI ORAZ OSLO I ZIMA W EUROPIE I CZEGO NIE WIECIE O KRAKOWIE I SEN ZIMOWY ZWIERZĄT I AMADEUSZ TAŃSKI I PRZY WIGILIJNYM STOLE

zabierz mnie | take me home

kaleidoscope

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT
MAGAZYN POKŁADOWY PLL LOT S.A.
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | FREE COPY
ISSN 0239-9032 lot.com

ZAGRZEB
ZAGREB

A STAR ALLIANCE MEMBER

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

Szanowni Państwo,
grudzień to z jednej strony czas podsumowań, a z drugiej przygotowań do świąt i snucia planów na nowy rok. Po niezwykle udanym lecie spędziliśmy kilkanaście tygodni, przygotowując plany na najbliższy czas. Dlaczego o tym piszę? Bo to właśnie Państwo są w ich centrum. Wszystkie inicjatywy tam zawarte służą podniesieniu komfortu Waszych podróży pod skrzydłami polskiego żurawia: zaplanowany retrofit, w ramach którego w samolotach Boeing 787 Dreamliner pojawią się nowe, wygodne fotele, nowoczesny system rozrywki pokładowej w standardzie 4K czy dostęp do internetu. Kontynuując modernizację naszej floty, już w przyszłym roku pozyskamy kolejne samoloty typu Boeing 737 MAX 8, dzięki którym będziemy mogli osiągnąć ambitne cele środowiskowe w zakresie redukcji emisji CO_2.
Te oszczędne i wygodne, zaplanowane do obsługi tras średniodystansowych samoloty będą w wystroju kabiny nawiązywać do ciepłych kolorów kojarzących się z Polską. Tuż po wakacjach zaprosimy również Państwa do rozbudowanego i odnowionego saloniku biznesowego Polonez w Warszawie oraz – i to prawdziwy hit – naszego business lounge na lotnisku O'Hare w Chicago. Wreszcie, zgodnie z zapowiedziami, rozwijamy naszą siatkę połączeń – od lutego zapraszamy Państwa do Taszkentu, a od kwietnia LOT wróci do kolebki olimpiad – Aten.
W tym wydaniu *Kaleidoscope* przybliżamy Państwu polskie kulinarne tradycje wigilijne. Zapraszając do lektury, chcę Państwu życzyć dobrych, spędzonych w ciepłej rodzinnej atmosferze świąt. A w nowym roku jak najwięcej inspirujących podróży na pokładach PLL LOT, bo...

...to ważne, z kim podróżujesz!

Z lotniczym pozdrowieniem
Best regards

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

Michał Fijoł

ENG

Ladies and Gentlemen,
December is a time to take stock, prepare for Christmas, and make plans for the coming year. After an extremely successful summer, we've been spending several weeks making plans for the near future. Why am I writing about this? Because these plans are all about you. All our initiatives are designed to increase the comfort of your travels under the wings of the Polish crane. For example, there will be a retrofit, which will include comfortable new seating in our Boeing 787 Dreamliners, a 4K on-board entertainment system, and Internet access. We will also continue to modernize our fleet by acquiring additional Boeing 737MAX-8 aircraft next year. This will enable us to achieve our ambitious environmental goal of reducing CO_2 emissions. These economical and comfortable aircraft, planned to operate on medium-haul routes, will feature warm colours associated with Poland in their cabin decor. Once the festive season is over, we will also be inviting you to our expanded and renovated Polonez business lounge in Warsaw, and – something we're especially proud of - our business lounge at O'Hare airport in Chicago. Finally, as announced, we are expanding our connections network – as of February you will be able to fly to Tashkent with us, and as of April, we will be able to take you to the cradle of the Olympics - Athens.
In this issue of Kaleidoscope, we present Polish culinary Christmas Eve traditions. I invite you to read it, and I would like to take this opportunity to wish you a very Merry Christmas in a warm family atmosphere. And in the new year, as many inspiring trips as possible on board of PLL LOT. Because...

...it's who you travel with!

©OKEADKA: J. DUVAL/INFOZAGREB.HR

Świat się zmienia, a wieczór wigilijny pozostaje niezmienny, odtwarzany niemal w detalach od lat. I chyba w tym tkwi siła tradycji i magia świąt.

The world around us might be changing, but this evening remains the same. It is recreated down to the last detail every year. And I think this is the power of tradition and the magic of Christmas.

PL

Jest jedno danie, za którym tęsknię cały rok, a które pojawia się na moim rodzinnym stole jedynie podczas kolacji wigilijnej. Przygotowuje je moja mama i sprawia, że za każdym razem smakuje idealnie. To ręcznie robione kluski z makiem, mlekiem i miodem. Odkąd tylko sięgam pamięcią, potrawy wigilijne, które tradycyjnie spożywamy tego wieczoru, zawsze były takie same, a przepisy na nie przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Ich receptury i wygląd nie zmieniły się. Uszka z grzybami i czerwonym barszczem, kapusta z grzybami, smażony karp, śledzie, ziemniaki pachnące lnianym olejem. Obowiązkowe siano pod obrusem, czekanie na pierwszą gwiazdkę, żeby zacząć kolację. Świat dookoła się zmienia, a ten wieczór pozostaje niezmienny, odtwarzany niemal w detalach od lat. I chyba w tym tkwi siła tradycji i magia świąt, żeby te wszystkie szczęśliwe chwile przeżyć jeszcze raz w gronie tych, których kochamy. Bo choć oczywiście ważne jest to, co znajdzie się na naszym stole, to jednak najważniejsze jest wspólne spędzenie czasu. Tym wydaniem *Kaleidoscope* mamy nadzieję także Państwa wprowadzić w dobry przedświąteczny nastrój. Oprócz przeglądu tradycyjnych wigilijnych potraw serwowanych w różnych częściach Polski szczególnie polecam materiał o Zagrzebiu. To miasto, które regularnie wygrywa konkursy na najpiękniejsze adwentowe dekoracje. Tymczasem w imieniu całego zespołu *Kaleidoscope* życzę Państwu wspaniałych Świąt Bożego Narodzenia i pomyślności w Nowym Roku.

ENG

There is one dish that I miss all year long, as it only appears on my family table during Christmas Eve dinner. It's my mother's home-made noodles with poppy seed, milk and honey. She never fails to make it taste heavenly. For as long as I can remember, the Christmas Eve dishes that we traditionally eat on this evening have looked and tasted the same, and the recipes have been passed down from generation to generation. Uszka with mushrooms and red borscht, cabbage with mushrooms, fried carp, herring, potatoes with linseed oil. And to top it off, there is the tradition of waiting for the first star to appear in the sky so we can start dinner, and the hay under the tablecloth. The world around us might be changing, but this evening remains the same. It is recreated down to the last detail every year. And I think this is the power of tradition and the magic of Christmas - to experience all these happy moments once again with those we love. What's on the table is undoubtedly important, but what's most important is who we spend this time with. December is an extraordinary month, clearly associated with the most beautiful of our holidays - Christmas. We hope to put you in a good pre-Christmas mood with this issue of *Kaleidoscope*. In addition to reviewing traditional Christmas Eve dishes served in various parts of Poland, I especially recommend Zagreb, a city that keeps winning competitions for the most beautiful Advent decorations. On behalf of the entire *Kaleidoscope* team, I wish you a very Merry Christmas and a Happy New Year.

Agnieszka Frenes

redaktor naczelna | editor in chief

©SHUTTERSTOCK, ARCHIWUM PRYWATNE

AVIATOR
SWISS MADE WATCHES

DAY-DATE

MECA-41

Douglas

- Polska Edycja -

SWISS MADE

What's on

8 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

Travel

18 **Podróż życia: Miami**
Journey of a lifetime: Miami

28 **Dlaczego warto odwiedzić Oslo**
Why? Oslo

32 **Dlaczego warto odwiedzić Zagrzeb**
Why? Zagreb

38 **Inspiracje: zima w Europie**
Inspirations: winter in Europe

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

Interview

58 **Amadeusz Tański**

Science

64 **Zimowy sen zwierząt**
Animals' winter sleep

Trends

72 **Polska Wigilia**
Polish Christmas Eve

86 **Prezentownik**
Gift ideas

100 **Ważne, z kim podróżujesz: Dorota Michalska**
It's who you travel with: Dorota Michalska

©GETTYIMAGES (2), SHUTTERSTOCK

kaleidoscope

e-mail: kaleidoscope@burdamedia.pl

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

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

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

REKLAMA:

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

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

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

DYSTRYBUCJA:

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

MICHELIN
2023
CRACOW, POZNAN
& WARSAW
Polska
POLISH
TOURISM
ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

Kultura / Culture

poleca / by **AGNIESZKA MICHALAK**

Film / Film

PORTRET KOBIETY A portrait of a woman

Amerykańska reżyserka Sofia Coppola tym razem bierze na warsztat życie Priscilli Presley. Wykorzystując wydane w 1985 r. wspomnienia żony króla rock'n'rolla *Elvis i ja*, kreśli portret silnej kobiety, która musiała się odnaleźć w okrutnym świecie show-biznesu. I by zachować własną tożsamość, miała odwagę zrezygnować z miłości swojego życia. Za tytułową rolę 26-letnia Cailee Spaeny została doceniona Pucharem Volpiego dla najlepszej aktorki na festiwalu filmowym w Wenecji. Film w polskich kinach od lutego 2024 r.

This time round, American director Sofia Coppola gets to work on the life of Priscilla Presley, wife of the King of Rock'n'roll. The film, based on Priscilla's *Elvis and Me* (1985), portrays a strong woman who has to find her way in the cruel world of show business. And she has the courage to renounce the love of her life to preserve her own identity. 26-year-old Cailee Spaeny, who plays the title role, won the Volpi Cup for best actress at the Venice Film Festival. The film can be seen in Polish cinemas from February 2024.

***Priscilla*, reż. Sofia Coppola**

MICHELIN
2023
CRACOW, POZNAN
& WARSAW
Polska
POLISH
TOURISM
ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

Ikoniczny prof. Ambroży Kleks wraca do gry. Tym razem w prowadzonej przez niego akademii pojawia się dziewczynka – Ada Niezgódka. Ma do rozwikłania pewną tajemnicę. A widzowie mają dużo zabawy.

The iconic professor, Ambroży Kleks, is back. His Academy gains a new student, and this time it's a girl - Ada Niezgódka. She has a mystery to solve. And the viewer is guaranteed plenty of fun.

Akademia Pana Kleksa, reż. Maciej Kawulski

KONFRONTACJA Confrontation

Oto aktorka Elizabeth (Portman), by przygotować się do roli, odwiedza znaną całej Ameryce Gracie Atherton-Yoo (Moore). Dlaczego znaną? Kobieta, mając 36 lat, nawiązała romans z 13-letnim kolegą swojego syna. Dziś tworzy z nim szczęśliwe małżeństwo. Czy reżyserowi Toddowi Haynesowi udało się stworzyć obraz na miarę swojego filmu *Carol* z 2015 r.? Odpowiedź w kinach.

To prepare for her role, actress Elizabeth (Portman) visits the famous Gracie Atherton-Yoo (Moore) – a household name all over the US. So, what is her claim to fame? As a 36-year-old, she had an affair with her son's 13-year-old friend, to whom she is still married. Has director Todd Haynes managed to create a film that measures up to his outstanding production 2015 *Carol*? You'll find the answer in the cinemas.

May December, reż. Todd Haynes

Nazywa się Bella Baxter i jest... eksperymentem. Zostaje bowiem przywrócona do życia przez pewnego ekscentrycznego naukowca. Intrygująca produkcja.

Her name is Bella Baxter and she is an experiment. She is brought back to life by an eccentric scientist. An intriguing film production.

Biedne istoty, reż. Yórgos Lánthimos

MICHELIN
2023
CRACOW, POZNAN
& WARSAW
Polska
POLISH
TOURISM
ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

1

2

3

1. ***Ogród zaczarowany*** | *Enchanted Garden*, **Jan Stanisławski, 1895–1900**

2. ***Młody pasterz w wieńcu na głowie i z fujarką w dłoni*** | *Shepherd Boy with a Wreath on His Head, Holding a Pipe*, **Giorgio Bonola, według Valentina de Boulogne** | Giorgio Bonola after Valentin de Boulogne, przed | before 1700

3. ***Tańczący satyr*, I–II w.** | *Dancing Satyr*, 1st–2nd c., **rzymska kopia rzeźby hellenistycznej z III–II w. p.n.e.** | Roman copy of a Hellenistic sculpture from the 3rd–2nd c. BCE

Wystawa / Exhibition

WARSZAWA

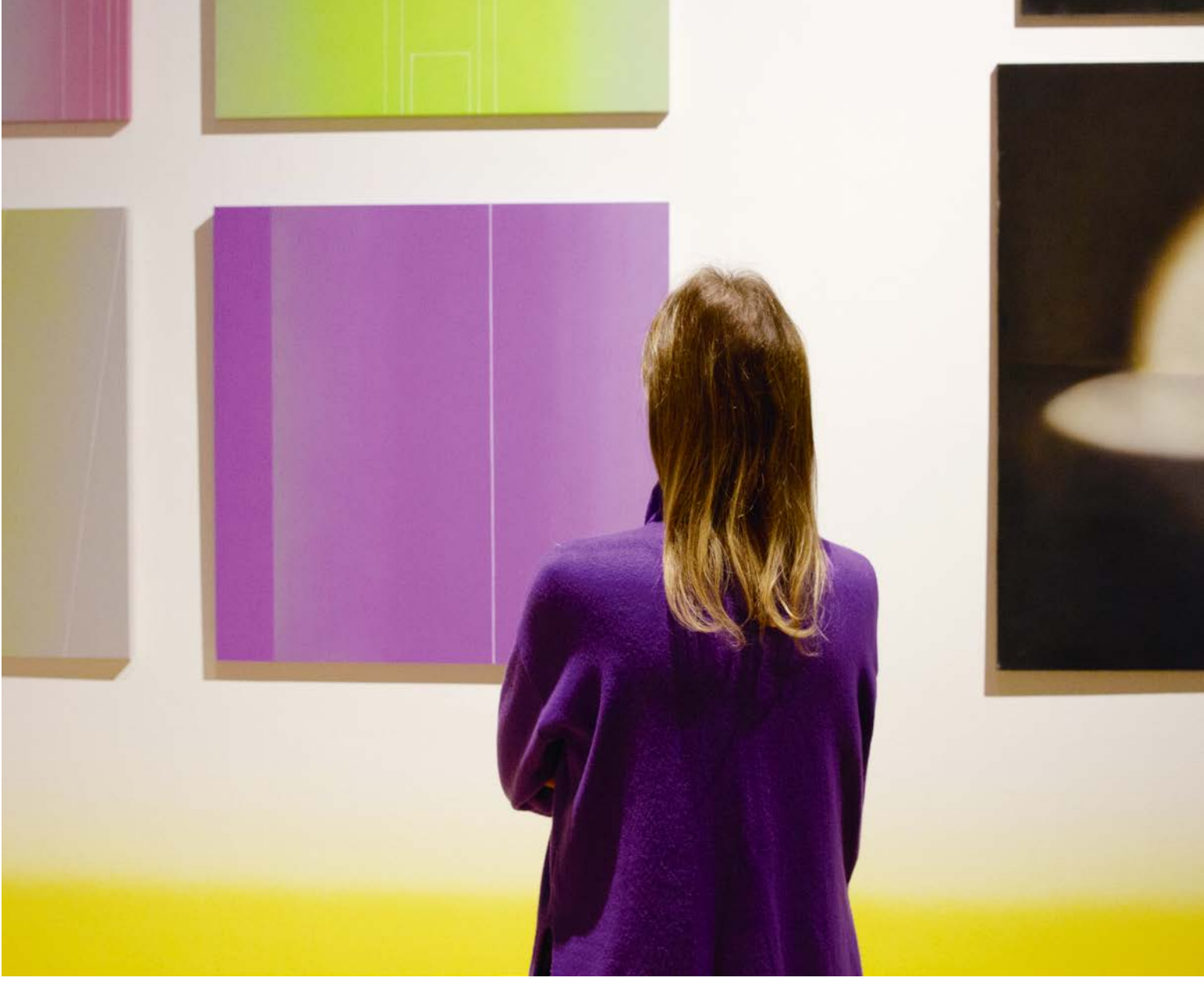
W KRAINIE SZCZĘŚCIA
In the land of happiness

Ponad 300 prac: obrazy, rysunki, ryciny, rzeźby. Od wczesnego renesansu do współczesności. Wśród artystów m.in. Boucher, Siemiradzki, Mehoffer, Malczewski, Picasso, Bałka. Najnowsza wystawa w warszawskim Muzeum Narodowym zabiera w podróż do mitycznej krainy szczęścia, wiecznej młodości, wolności i swobodnej erotyki. Przywołuje obrazy znanej z mitologii greckiej ojczyzny pasterek, pasterzy, satyrów oraz nimf. Dobrej zabawy!

Over 300 works: paintings, drawings, engravings, sculptures. From the early Renaissance to the present day. The artists include: Boucher, Siemiradzki, Mehoffer, Malczewski, Picasso, and Bałka. The latest exhibition at the National Museum in Warsaw takes you on a journey to the mythical land of happiness, eternal youth, freedom, and free eroticism. It evokes images of the shepherdesses, shepherds, satyrs and nymphs you know from Greek mythology. Have fun!

***Arkadia*, Muzeum Narodowe w Warszawie, do 17.03.2024**

ZDJĘCIA: 1- KOLEKCJA SYLWII I TOMASZA GARDECKICH. 2- MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE. 3- MUSEE DU LOUVRE, PARYŻ. DEPOZYT W MNW



WARSZAWA

LEKCJA MALARSTWA

Lesson in painting

Po prawie dwóch dekadach od legendarnej wystawy *Malarstwo polskie XXI wieku* Zachęta prezentuje *Pejzaż malarstwa polskiego*, ponawiając pytania o rangę i miejsce w kulturze oraz przyszłość tej wiodącej dziedziny sztuki. Do zobaczenia ponad 200 prac klasyków, ale też malarzy średniego pokolenia oraz najciekawszych młodych artystów. Dlatego ekspozycję można traktować jako swoistą dokumentację aktualnego obrazu polskiego malarstwa i kierunków zmian. Ukazuje ponadto bogactwo i różnorodność form artystycznej ekspresji. Zaś zestawienie prac we wspólnych przestrzeniach buduje między nimi dodatkowe napięcie. Nie przegapcie tej wystawy!

W Zachęcie prezentowane są najciekawsze zjawiska w sztuce XX i XXI w.

Zachęta presents the most interesting phenomena in the art of the 20th and 21st centuries.

Pejzaż malarstwa polskiego, **do 4.02.2024, Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki, pl. Małachowskiego 3, *zacheta.art.pl***

Almost two decades after the legendary exhibition *Malarstwo polskie XXI wieku (Twenty-first Century Polish Painting)*, The Zachęta Gallery in Warsaw is presenting *Pejzaż malarstwa polskiego (The Landscape of Polish Painting)*. This exhibition renews pertinent questions about this leading field of art – How does it rank and where does it fit into culture? What is its future? You can see over 200 works by classic artists, middle-generation painters, and the most promising up-and-coming artists. The exhibition can therefore be seen as a record of how Polish painting looks now and an indication of the directions it is likely to take. It also shows the richness and diversity of forms of artistic expression. Exhibiting these works in one place creates additional tension between them. You cannot miss this exhibition.

Wystawa / Exhibition

PARYŻ

GRA KOLORÓW

Play of colours

Od wczesnych obrazów figuratywnych po abstrakcje – w paryskiej Fundacji Louis Vuitton można oglądać ponad sto prac Marka Rothki, które świetnie ilustrują twórczą drogę autora *Pomarańczowe, czerwone, żółte*.
From early figurative paintings to abstract works - the Louis Vuitton Foundation in Paris is displaying over a hundred works by Mark Rothko. This exhibition perfectly illustrates the creative path of the painter of *Orange, Red, Yellow*.

Mark Rothko, **Muzeum Fundacji Louis Vuitton w Paryżu, do 2.04.2024**

Książki / Books

CZUJESZ?

Can you smell it?

A gdyby tak wyruszyć w podróż dookoła świata tropem zapachów i dowiedzieć się, skąd dokładnie się wzięły? Dzięki temu znakomitemu przewodnikowi to możliwe. Nos zawiedzie was m.in. do Wiednia, gdzie poczujecie woń kawy, Toskanii, która pachnie olejkiem irysowym, czy pachnącej różami Bułgarii.
How about going on a journey around the world to trace scents and find out precisely where they came from? This excellent guide makes it possible. It will take you to e.g., Vienna, where you can savour the aroma of coffee, Tuscany, which smells of iris oil, or rose-smelling Bulgaria.

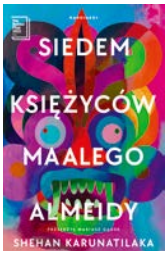
Ach, zapach!, **Katarzyna Białousz, Anna Budyńska, wyd. Buchmann**

TANIEC DEMONÓW

The dance of demons

Ubiegłoroczny laureat Bookera. Rzecz dzieje się w Kolombo na Sri Lance w roku 1990 (czas wojny domowej). Fotograf i hazardzista Maali Almeida zostaje zabity. Jego dusza ulatuje do absurdalnego urzędu w zaświatach. Tam nasz bohater dostaje siedem dni na rozwiązanie zagadki swojej śmierci. Trudno się oderwać. Koniecznie.
Last year's Booker winner. The story takes place in Colombo, Sri Lanka, in 1990 (during the civil war). Photographer and gambler Maali Almeida gets killed. His soul flies away to an absurd office in the afterlife. There, our hero is given seven days to solve the mystery of his death. You'll be glued to the screen.

Siedem księżyców Maalego Almeidy, **Shehan Karunatilaka, wyd. Marginesy**



Teatr / Theatre

WARSZAWA

Jeśli macie ochotę na bezpretensjonalną rozrywkę i sporo (gorzkiego) humoru – Wstyd jest dla was. Na uwagę zasługuje przede wszystkim świetna Marieta Żukowska.
If you want unpretentious entertainment and a lot of (bitter) humour, then *Wstyd* is for you. Marieta Żukowska, is excellent in her role, and especially worth watching out for.

Wstyd, **reż. Wojciech Malajkat, SPEKTAKLOVE**

©1998 KATE ROTHKO PRIZEL & CHRISTOPHER ROTHKO - ADAGP, PARIS. Z.SZYMAŃCZYK. M.P.

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

The FLY discount code will get you a 5% discount

Najpiękniejszy czas w roku

The most beautiful time of the year

W sercu malowniczej Małej Wsi, zaledwie 40 km od Warszawy, 4* hotel *Pałac Mała Wieś* przygotowuje się do magicznego sezonu świątecznego.
In the heart of the picuresque Mała Wieś, just 40 km from Warsaw, the four-star Hotel Pałac Mała Wieś is gearing up for the magic of Christmas.

Ten urokliwy obiekt, otoczony rozległym parkiem, ogrodami i historycznymi budynkami, stanowi doskonałe miejsce dla tych, którzy pragną celebrować rodzinne święta w wyjątkowy sposób.

Rodzinna atmosfera jest priorytetem Hotelu Pałacu Mała Wieś, co sprawia, że to doskonałe miejsce na spędzenie Bożego Narodzenia. Goście mogą cieszyć się smakiem tradycyjnych świątecznych potraw. Dla najmłodszych przygotowano specjalne atrakcje, takie jak warsztaty cukiernicze czy spotkanie z Mikołajem, co sprawi, że czas spędzony w Hotelu Pałac Mała Wieś stanie się niezapomnianym doświadczeniem dla całej rodziny.

Nie tylko Boże Narodzenie stanowi powód do świętowania w tym urokliwym miejscu. Hotel Pałac Mała Wieś zaprasza również na Luksusowy Sylwester w stylu lat XX. Elegancja i klasa to kluczowe elementy tego wieczoru. Od nastrojowej muzyki po wykwintne menu, każdy detal został starannie zaplanowany, aby goście mogli poczuć ducha tamtej epoki i powitać Nowy Rok w luksusowym stylu. Zabawa do białego rana gwarantowana!

This charming facility, surrounded by a vast park, gardens and historic buildings, is the perfect setting for a memorable family holiday.

A family atmosphere is our priority at the Hotel Pałac Mała Wieś. This makes it the perfect place to spend Christmas and savour the taste of traditional Christmas dishes. We've also prepared special children's attractions, such as confectionery workshops and meetings with Santa Claus. Your stay at the Hotel Pałac Mała Wieś will be an unforgettable experience for the whole family.

Christmas is not the only occasion you can celebrate in this charming place. The Hotel Pałac Mała Wieś also invites you to a Luxurious New Year's Eve party in the style of the 1920s. Elegance and class are the order of the evening.
From atmospheric music to an exquisite menu, every detail has been carefully planned so that you can soak up the spirit of the era and welcome the New Year in grand style. Party until dawn guaranteed!

Mała Wieś
PAŁAC MAŁA WIEŚ
HOTEL & SPA

Hotel & SPA Pałac Mała Wieś****

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

CHRISTMAS IN NORBLIN FACTORY

FABRYKA NORBLINA

W Miami jest blisko 800 budynków utrzymanych w stylu art déco. Na zdj. cadillac (a jakże!) w dzielnicy zwanej Miami Art Déco District.
There are nearly 800 buildings in the Art Deco style in Miami. In the photo: a Cadillac (of course!) in Miami Art Déco District.

Przez Florydę

ACROSS FLORIDA

Oprócz pogrążonego w zabawie Miami Floryda ma też bardziej kameralne, ale nie mniej ciekawe oblicze.

Florida – home to fun-filled Miami – has a more intimate, but no less intriguing face

tekst / by
MICHAŁ GŁOMBIOWSKI

dziennikarz *National Geographic Traveler*, autor książek o Grecji.
National Geographic Traveler journalist, author of books about Greece.

PL

Patrzę na miejsce, które znam. Widziałem je w nieskończonej liczbie filmów i seriali – Miami Beach. Jeżeli ktoś jest w tym mieście jedynie przejazdem, trafia właśnie tu. Łatwo to zrozumieć – wyspa oferuje wszystko, czego poszukują podróżni. Doskonałą plażę, szpalery palm, nocne kluby, restauracje, widoki na ocean. Jest czysto, bezpiecznie i zawsze coś się tu dzieje. Ale nawet jeżeli nie przepadasz za imprezami, przyjedziesz tu, by przespacerować się po dzielnicy pełnej domów utrzymanych w art déco. Bo choć Amerykanie nie są twórcami tego stylu, stworzyli jego własną wersję niczym z filmów Wesa Andersona – zalaną pastelowymi barwami, neonami, wyrazistym dekorem. W Miami jest dziś blisko 800 budynków pamiętających lata 30. i 40., co czyni to miasto największym centrum art déco na świecie.

Tym razem zostawiam tę kolorową przestrzeń, by ruszyć na Florydę. Otoczony wodami Atlantyku i Zatoki Meksykańskiej półwysep oprócz Miami ma też bardziej kameralne oblicze. By je poznać, wynająłem samochód i skierowałem się na północ, jadąc wzdłuż wschodniego wybrzeża.

ENG

I'm looking at a place that I already know. I've seen it in any number of films and TV series, music videos, and postcards - Miami Beach, the undisputed star of Miami. This is the one place in town you absolutely have to visit. And it's easy to see why - the island offers everything you could possibly want. A perfect beach, lines of palm trees, nightclubs, restaurants, and ocean views. It's clean, safe, and there's always something happening. If you don't like partying, you can just walk around and admire the city's many Art Deco houses. Although the style did not originate here, Miami has its own version of it. Think of the pastel colours, neon signs, and expressive décor in Wes Anderson's films and you'll get the idea. Miami has nearly 800 buildings dating back to the 1930s and 1940s, making it the largest art deco centre in the world.

This time, however, I am leaving this colourful and fun-filled city behind and going on to explore Florida. Surrounded by the Atlantic and the Gulf of Mexico, not only can the peninsula boast such gems as Miami, but it also has a more intimate face. I rent a car and head north, driving along the east coast.

„Po zachodzie słońca na Cedar Key spada mgła, definitywnie zmieniając całe miejsce w senny obraz.

After sunset, fog descends on Cedar Key, turning the entire place into a dreamscape.

SURFERSKI RAJ

W Cocoa Beach, niewielkiej nadmorskiej miejscowości, parkuję przed przypominającym konstrukcję z Lego, przyozdobionym dziwacznymi wieżyczkami sklepem Ron Jon Surf. Każdego roku jego progi przekracza ponad 2,5 mln osób. Sporo z nich zagląda tu po sprzęt surfingowy i plażowy, ale sklep stał się też atrakcją turystyczną – przychodzi się tu głównie ze względu na legendę marki. Historia Ron Jon zaczęła się w 1959 r. w New Jersey, drugi sklep właściciele otworzyli właśnie tu, i to on stał się ikoną. Gdy w holu patrzę na umieszczone na ścianie zdjęcia sprzed 60 lat, mam przed sobą historię zmian, jakie przeszło całe Cocoa Beach. Przyglądam się niepozornemu kolorowemu sklepikowi ulokowanemu tuż przy drewnianym molo – dziś nie

SURFERS' PARADISE

In Cocoa Beach, a small seaside town, I park in front of the Ron Jon Surf Shop, which looks like a LEGO brick structure decorated with strange towers. Every year, over 2.5 million people enter this building. Many of them come here to get surfing and beach equipment, but the store has also become a tourist attraction, so people come here because of the brand's fame. The story of Ron Jon began in New Jersey in 1959. The owners opened a second store in Miami and it soon became an iconic place. The 60-year-old photos hanging on the wall in the entrance hall are a reminder of how much Coca Beach has changed over the years.

1. Pytacie, co zjeść na Florydzie? Oczywiście owoce morza, kraby są tu wprost obłędne.
You ask what to eat in Florida? Of course, what's absolutely amazing here are crabs and seafood.

2. A gdzie w spokoju się zrelaksować? Polecamy Crandon Park Beach (plaża z hamakami, pole golfowe oraz korty tenisowe) w zatoce Biscayne.
And where can you enjoy some peace and quiet? We recommend Crandon Park Beach (beach with hammocks, golf course and tennis courts) in Biscayne Bay.

3. Popularne miejsce spotkań, czyli Domino Park w kubańskiej dzielnicy Little Havana w Miami.
A popular meeting place, Domino Park in the Cuban neighborhood of Little Havana in Miami.

1

2

3

ma już po nim śladu, a punkt został przeniesiony do gigantycznej placówki, która otwarta jest w każdy dzień w roku. Miejscowość podlegała równie spektakularnym zmianom. Jej rozkwit przypadł na przełom lat 60. i 70. XX w., wraz z uruchomieniem przez NASA programu kosmicznego. Oddalony na wyciągnięcie ręki od Cocoa Beach przylądek Canaveral został wybrany jako lokalizacja Centrum Kosmicznego, a miejscowość upodobali sobie inżynierowie i astronauci, którzy w wolnych chwilach urządzali wyścigi corvettami wzdłuż wybrzeża. Gdy z czasem ambicje podboju kosmosu nieco przybladły, miejsce naukowców zajęli surferzy – warunki do pływania na desce są tu znakomite, a drewniane molo i sklep Ron Jon przez lata pełniły rolę centrum tego mikroświata.

DROGA W KOSMOS

Gdy przechadzam się po szerokiej nadmorskiej promenadzie, nie mogę nie docenić naturalności tego miasta – nie w nim nic wykalkulowanego, stworzonego na pokaz. Długą linią ciągną się tu restauracje oraz plażowe bary serwujące świetne tacos i ceviche, wszystkie mają jeszcze inny atut – widok na przylądek Canaveral. Trudno o piękniejszy spektakl niż oglądany z plaży ogon płomienia rozświetlający nocne niebo, gdy rakieta wynosi na orbitę kolejnego satelitę. Jeżeli jednak na nią akurat nie trafisz, możesz się wybrać na zwiedzanie samego Centrum Ko-

I look at the original shop – a modest building next to the wooden pier. There is no trace of it today – it has been moved to a gigantic facility that is open every day of the year. The town has undergone changes that are no less spectacular. Its heyday was at the turn of the 1970s, when NASA launched the space program. Cape Canaveral, just a stone's throw from Cocoa Beach, was chosen as the location for the Space Centre, and the town was the favourite resort of the engineers and astronauts. In their free time, they organized Corvette races along the coast. As the drive to conquer space waned, the scientists were replaced by surfers. Cocoa Beach has excellent surfing conditions, and the wooden pier and the Ron Jon store were the centre of this microworld for many years.

HIGHWAY TO SPACE

When I walk along the wide seaside promenade, I cannot help but appreciate how unaffected this city is. Nothing here has been put on for show. There is a long line of restaurants and beach bars serving great tacos and ceviche. Although they are all simple places, they have a very special something going for them - a view of Cape Canaveral. It's hard to imagine a more beautiful spectacle than seeing the tail of flame that illuminates the night sky when a rocket launches another satellite into orbit.

Plaża przy miasteczku Cedar Key. Niegdyś ta dawna wioska rybacka słynęła z hodowli ostryg.
The beach near the town of Cedar Key. This former fishing village was once famous for its oyster farming.

Coraltravel

Podróżuj w stronę słońca!

- Hotele dla rodzin z polskimi animacjami
- Obsługa klasy premium w serwisie Elite
- Hotele tylko dla dorosłych
- Podróże dla nowożeńców
- Wakacje szyte na miarę

Coral Travel Group

Dopasuj podróż do swoich planów!
Wybierz kierunek swoich marzeń na coraltravel.pl

1 2

smicznego. Jego poznanie zajmuje mi cały dzień, być może dlatego, że przystaję przed każdym eksponatem: kosmicznymi skafandrami, niemal 60-letnią tubką z czymś, co służyło astronautom za posiłek, czy w końcu kapsułą kosmiczną z programu Apollo 14. Błąkam się tu jak dziecko w sklepie z zabawkami – za każdym rogiem czeka coś nowego, miejsca lub przedmioty, które stały się kamieniami milowymi historii, symulatory pozwalające spełnić młodzieńcze marzenia o podróży w kosmos, imponujące konstrukcje, od których zaczął się nasz podbój przestrzeni pozaziemskiej.

POŚRÓD NICZEGO

Porzucam wschodnie wybrzeże, by wciąć się w półwysep florydzki, ominąć Orlando, jedno z większych miast stanu, i dotrzeć do Zatoki Meksykańskiej. Za cel obrałem Cedar Key – zadziwiające miejsce, do którego dotarłem, jadąc ostatnie 30 km drogą idącą przez bagna i nicość. Na końcu ulicy ukazały się niskie drewniane domy. Teraźniejszość zniknęła.

Cedar Key miało swoje pięć minut w połowie XIX w., gdy dotarła tu linia kolejowa ze wschodniego wybrzeża, a niewielki port stał się jednym z ważniejszych w okolicy

There is no guarantee that you will see a rocket soaring into space, however, the Space Centre itself is open to public. It takes me the whole day to explore it, as I stop in front of every exhibit: space suits; an almost 60-year-old tube with something that served as a meal for astronauts; and a space capsule from the Apollo 14 program. I wander through the halls as if I was a child in a toy store - there is something new around every corner, places or objects that have become milestones in history, simulators that allow you to fulfil your youthful dreams of travelling into space.

IN THE MIDDLE OF NOWHERE

I leave the east coast to go deeper into the Florida peninsula, past Orlando, one of the state's largest cities, and on to the Gulf of Mexico. My destination is Cedar Key - an astonishing place, which I reach by driving the last 30 kilometres along a road leading through swamps and emptiness. I see low wooden houses at the end of the street. The present is gone.

Cedar Key had its five minutes in the mid-19th century, when the railroad from the East Coast arrived here, and the small harbour became one of the most important

1. Centrum Kosmiczne na przylądku Canaveral. Harmonogram startów można sprawdzić na stronie *kennedyspacecenter.com*.
The Kennedy Space Center at Cape Canaveral. You can check the satellite launch schedule at *kennedyspacecenter.com*.

2. Pomnik ofiar Holokaustu stanął w 1990 r. w Miami Beach.
The Memorial to the victims of the Holocaust stood in 1990 in Miami Beach.

TISSOT

FOCUS FORWARD

TISSOT PRX AUTOMATIC

Zegarki Tissot dostępne w sklepie **Baltona** *na lotnisku Chopina w Warszawie*

węzłów przeładunkowych. Ambitne plany zakładały osuszenie miejscowych bagien. Zamiast tego jednak czas się tu nagle zatrzymał. Kameralne miasteczko wygląda dziś niemal tak samo, jak mogło wyglądać w 1900 r. Nie ma sygnalizacji drogowej, bo nie jest potrzebna. Na głównej ulicy działają trzy sklepy, które pełnią też rolę poczty, gdyż ich ściany wylepione są ogłoszeniami o zagubionych zwierzętach bądź o przedmiotach do oddania lub sprzedania.

Jest coś urzekającego w tej obojętności Cedar Key na współczesność. Wędruję Drugą Ulicą ku nieczynnej latarni morskiej, nie brakuje tu klimatycznych restauracji z genialnymi małżami, jest też prawdziwie zabytkowy budynek Island Hotel and Restaurant postawiony w 1859 r. Od tego czasu niewiele się zmienił i jest to z pewnością najlepsze miejsce na nocleg w mieście. Po zachodzie słońca na Cedar Key spada mgła, definitywnie zmieniając całe miejsce w senny obraz.

Pojawia się niemal codziennie – mówi mi sprzedawczyni w sklepie. – To drobinki fal rozbijających się o wybrzeże.

Światła ulicznych latarni próbują przebić się przez to mleko. Jest nostaligicznie. Trudno wymarzyć sobie lepsze miejsce na spędzenie długiego wieczoru. ■

transhipment hubs in the area. Ambitious plans included draining the swamps surrounding the town. But time stopped here when all that was shelved. This quiet town looks almost the same as it might have looked in 1900. There are no traffic lights because they are not needed. There are three shops on the main street, which – as I quickly discover - also serve as an advertising column, as their walls are plastered with notices about lost animals or items to be donated or sold.

There is something charming about Cedar Key's indifference to modernity. I wander down Second Street to a long-closed lighthouse. However, there is no shortage of atmospheric restaurants with delicious mussels. There is also a truly historic building, the Island Hotel and Restaurant, built in 1859. It hasn't changed much since then and it's definitely the best place to stay in the city. After sunset, fog descends on Cedar Key, turning the entire place into a dreamscape.

"It appears here almost every day", the saleswoman in the store tells me. "It's actually the particles of waves crashing against the coast." The streetlights sluggishly try to penetrate that milk. It feels nostalgic. It's hard to imagine a better place to spend a long, intriguing evening. ■

Tropikalna wyspa Sandspur w zatoce Biscayne w południowej części Florydy. W jej okolicach warto nurkować lub popływać kajakiem.
Tropical Sandspur Island in Biscayne Bay in southern Florida. The waters around it are great for diving or kayaking.

© SIME/FREE, GETTYIMAGES (4), LOOK PHOTOS (2), SHUTTERSTOCK

PAYALLY

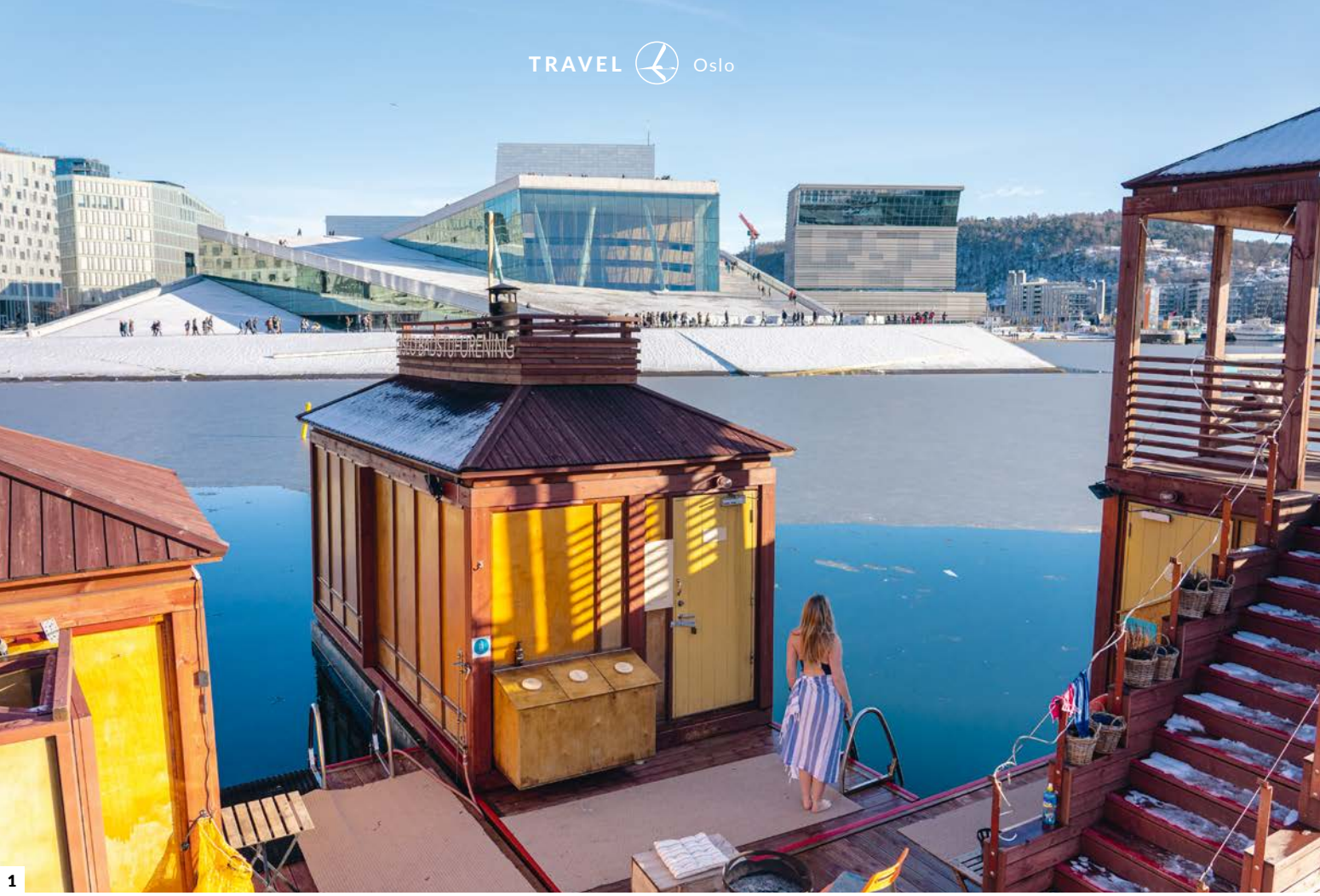
Fully Flexible Suite of Financial Services from Experts you can Trust

Exceptional Financial Services for Businesses with Global Ambitions

- International and Local Payments
- Multicurrency Account
- Currency Exchange
- Debit Cards
- Card Issuing
- Payment Gateway

www.payally.co.uk | info@payally.co.uk | 80 Coleman St., London EC2R 5BJ

PayAlly Limited is authorised by the Financial Conduct Authority under Electronic Money Regulations 2011 (firm reference number 944721) to issue electronic money (e-money) and provide payment services. SWIFT: PYYLGB2LXXX



1

2

3

Moje Oslo
MY OSLO

poleca | recommends ***Ewa Sampolińska*** stewardessa PLL LOT

Zachwyca architekturą przyjazną mieszkańcom. Lubi się bawić, ma masę ciekawych kulinarnych i kulturalnych miejsc. Witajcie w stolicy Norwegii.

This is a city that delights with its resident-friendly architecture. It likes to have fun and has lots of interesting culinary and cultural places. Welcome to the capital of Norway.

Warto wiedzieć
Worth knowing

Każdego roku 10 grudnia w budynku ratusza król Norwegii wręcza Pokojową Nagrodę Nobla.
Every year on 10 December the King of Norway awards the Nobel Peace Prize in the Oslo Town Hall.

1. AKER BRYGGE

Spacer szlakiem moich miejsc w Oslo zacznijmy od tego ulubionego, czyli blisko 10-kilometrowej promenady w portowej dzielnicy Aker Brygge. Jej znakiem rozpoznawczym jest olbrzymi zegar, znajdziemy tu też liczne kawiarnie, restauracje, pływające sauny i leżanki. Z tutejszego portu można dopływać do mniejszych wysypek przy Oslo. W tej dzielnicy warte odwiedzenia są też Muzeum Nobla oraz budynek ratusza.
We will start our walk along the trail of my places in Oslo with my favourite spot, the nearly 10-kilometre promenade in the port district of Aker Brygge. Its hallmark is a huge clock, but there are also numerous cafes, restaurants, floating saunas, and couches. You can also sail to the small islands near Oslo. The Nobel Museum and the town hall are situated in this district and are well worth a visit.

2. KISTEFOS MUSEUM

New York Times uznał je za „miejsce kulturalne, które trzeba zobaczyć". Na ten pofabryczny kompleks (dawniej istniała tu papiernia) składają się: Muzeum Przemysłu, dwie galerie sztuki i imponujący park z ponad 50 rzeźbami.
The New York Times deemed it a "must-see cultural site." This post-industrial complex (formerly it was home to a paper mill) consists of: the Museum of Industry, two art galleries and an impressive park with over 50 sculptures.

3. WAFLE W KSZTAŁCIE SERCA
HEART-SHAPED WAFERS

Słodki przysmak Norwegów. Zwykle jedzą je z dżemem i brązowym serem karmelowym (brunost).
This sweet delicacy is usually eaten with jam and caramel cheese (brunost).

Ewa Sampolińska
stewardessa PLL LOT

Pasjonatka życia, szefowa pokładu, stewardesa, siatkarka, podróżniczka zawsze uśmiechnięta i otwarta na nowe wyzwania. Rodzina jest dla niej najważniejsza – to rodzice zaszczepili w niej pasję do podróży oraz sportowego ducha.
Passionate about life, head of the cabin crew - a flight attendant, a volleyball player, a traveller, always smiling and open to new challenges. What's most important to her is her family - it was her parents who instilled the passion for traveling and the sporting spirit in her.

4

5

Nie przegap Don't miss

4. WZGÓRZE HOLMENKOLLEN
HOLMENKOLLEN HILL

Znajdująca się na nim ponad 100-letnia skocznia Holmenkollbakken to sportowa duma Norwegów. Tutaj odbywają się najważniejsze w kraju zawody w skokach narciarskich. Latem można zjechać z niej na tyrolce. Pod skocznią znajdziecie Muzeum Narciarstwa. Wejście na skocznię jest darmowe, a wejść warto, bo roztacza się z niej wspaniały widok na miasto.
The over 100-year-old Holmenkollbakken ski jump is the sporting pride of Norway. The most important ski jumping competitions in the country are held here. In summer, you can go down the jump on a zip line. The Ski Museum is under the jump. Admission to the ski jump is free, and it is really worthwhile going up it, as it offers a wonderful view of the city.

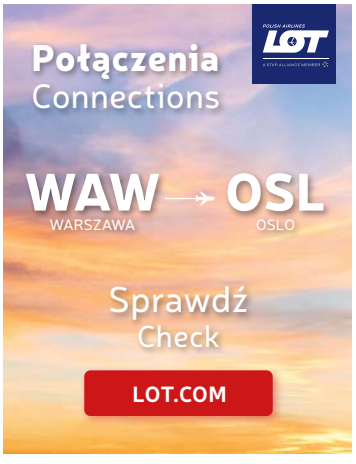
5. DZIELNICA BARCODE
BARCODE DISTRICT

Dlaczego Barcode? Bo wieżowce (mieszkalne i biurowe) w tej części miasta tak zaprojektowano, by stały równolegle do siebie w niewielkiej odległości, co przypomina kod kreskowy. Tuż obok kompleksu znajdziemy budynek opery (doceniony nagrodą UE w konkursie architektury współczesnej im. Miesa van der Rohego), który kształtem przypomina krę lodową.
Why barcode? Because skyscrapers (residential and office buildings) in this part of the city were designed to stand parallel to each other at a short distance, which resembles a barcode. The Oslo Opera House (winner of the EU Award in the Mies van der Rohe contemporary architecture competition), whose shape resembles an ice floe, is situated next to the complex.

Czy wiesz, że...
Did you know that...

SYMBOL MIASTA
THE SYMBOL OF THE CITY

Jest nim tygrys, który strzeże dworca Jernbanetorget od 2000 r. 4,5-metrowa rzeźba odlana z brązu stanęła na 1000-lecie miasta. Oslo zyskało przydomek Miasta Tygrysa od czasu, gdy noblista Bjørnstjern Bjørnson w *Sidste Sang* (1870 r.) opisał walkę konia z tygrysem. Dla mieszkańców zwierzęcy patron to synonim siły, możliwości i szans na rozwój.
A bronze tiger has been guarding the Jernbanetorget station since 2000. The 4.5-metre sculpture was erected to mark the city's 1000th anniversary. Oslo gained the nickname Tiger City after the Nobel Prize winner Bjørnstjern Bjørnson described a fight between a horse and a tiger in Sidste Sang in 1870. For the residents, their new patron symbolises strength and development opportunities.



© SHUTTERSTOCK, GETTYIMAGES, STOCKFOOD, FARA MOHRI/VISIT OSLO (2), DIDRICK STERNESEN/VISIT OSLO, ARCHIWUM PLL LOT

Royal Garden

WILANÓW

Apartamenty z prywatnym parkiem

85 luksusowych apartamentów
aż 8 000 m² prywatnego parku
w sercu **Wilanowa**

lub **56 luksusowych apartamentów** w zabudowie jednorodzinnej

Idea **miasto – ogród**
Mieszkania na parterach z ogrodami **do 165 m²**
Wyjątkowe mieszkania z tarasami na dachach

GREEN HOUSE development

www.greenhousedevelopment.pl
tel. 667 227 227
royalgarden@greenhousedevelopment.pl

Zagrzeb
ZAGREB

Adwent w stolicy Chorwacji to wydarzenie znane w całej Europie. Zagrzeb wielokrotnie wygrywał w rankingu na najlepsze świąteczne jarmarki. Miasto w grudniu pięknieje i aż kipi od bożonarodzeniowych wydarzeń i niesamowitych dekoracji.

Advent in the capital of Croatia is an event famous throughout whole Europe. Zagreb has repeatedly won the ranking of the best Christmas markets. The city becomes more beautiful in December and is bursting with Christmas events and fancy decorations.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

JARMARKI
CHRISTMAS FAIRS

Podczas adwentu w Zagrzebiu otwiera się podobno aż 25 mniejszych i większych jarmarków świątecznych. Na przykład w parku Zrinjevac, na placach Strossmayera i Europejskim, przy ulicy Vranyczany, a nawet w galerii sztuki Klovićevi Dvori.
There are as many as 25 Christmas markets, both large and small in Zagreb during Advent. For example, in Zrinjevac Park, at Strossmayer and European Squares, in Vranyczany Street, and even in the Klovićevi Dvori Gallery.

LEDENI PARK
Co roku na placu Króla Tomisława (na zdj. po lewej), przed reprezentacyjnym gmachem Pawilonu Sztuki, uroczyście otwiera się świąteczne lodowisko. Ledeni Park to jeden z najpiękniejszych takich obiektów w Europie. Rozciąga się na ponad 2 tys. m², okalając fontannę i pomnik króla. Wieczorami jest zjawiskowo oświetlony.
Every year, at King Tomislav Square (in the photo on the left), a Christmas ice rink is ceremonially opened in front of the imposing Art Pavilion. Ledeni Park is one of the most beautiful in Europe. It extends over 2,000 square km and surrounds a fountain and a monument to the king. It is phenomenally illuminated in the evening.

Fritule to jedne z wielu pyszności do spróbowania w świątecznym Zagrzebiu.
Fritule is one of the many delicacies to try in Zagreb during Christmas.

PLAC BANA JOSIPA JELAČICIA

BAN JELAČIĆ SQUARE

Jeśli iść w jedno miejsce w świątecznym Zagrzebiu, to właśnie tu. Ten główny plac dzielnicy Donji Grad gości największy jarmark miasta i zawsze jest spektakularnie udekorowany. Pojawiają się także okalający fontannę wieniec adwentowy i oczywiście wielka choinka.

If you can go to only one place in festive Zagreb, it's got to be this one. The main square of the Donji Grad district hosts the city's largest market fair and is always spectacularly decorated. There is also an Advent wreath surrounding the fountain and, of course, a large Christmas tree.

TUNEL GRIČ

To dawny schron wybudowany w czasach II wojny światowej, dziś używany jako przejście podziemne pod dzielnicą Grič. Tunel ma 350 m długości i cztery odgałęzienia. Na czas adwentu jest przystrajany fantazyjnymi dekoracjami.

This is a former bunker built during World War II, today used as a passage under the Grič district. The tunnel is 350 m long and has four branches. During Advent, it is decorated with fancy ornaments.

Między pl. Jelačicia a parkiem Zrinjevac co roku kursuje świąteczny tramwaj.

Every year, a Christmas tram runs between Jelačica Square and Zrinjevac Park.

HOTEL BRISTOL
WARSAW
YOUR MOST CHRISTMASSY DESTINATION
Traditional Christmas events • Gift inspirations
Bristol Christmas Suite • Stunning festive decorations
Hotel Bristol, Warsaw — Krakowskie Przedmieście 42/44
More:

KOŚCIÓŁ ŚW. MARKA
ST. MARK'S CHURCH

Ozdoba dzielnicy Gornji Grad (Górne Miasto), czyli historycznej części Zagrzebia. Ten piękny niewielki kościół znajdziecie na dawnym miejskim rynku.
W święta zawsze towarzyszy mu choinka. Jego historia sięga XIII w. Ozdobne dachówki z godłami miasta i kraju zyskał prawdopodobnie w wieku XIV.
This is the pride of the Gornji Grad district (Upper Town), the historical part of Zagreb. You will find this beautiful, small church in the former town square. There is always a Christmas tree at this time of year. The church dates back to the 13th century. It probably received its decorative roof tiles with the emblems of the city in the 14th century.

Świąteczne atrakcje miasta ułożono tak, by łatwo zwiedzić je piechotą.
The city's Christmas attractions are arranged in such a way that they can be easily visited on foot.

TYSIĄCE ŚWIATEŁEK
THOUSANDS OF LIGHTS

Jarmarki to nie jedyna adwentowa atrakcja. Na ten czas miasto jest właściwie całe udekorowane świątecznymi światłami i ozdobami. Wieczorem warto wybrać się na spacer np. pasażem Marić lub zobaczyć żywą szopkę na placu przed katedrą. Park Zrinjevac zamienia się zaś w iście bajkową przestrzeń rozświetloną tysiącami światełek.
Fairs are not the only Advent attraction. At this time of year, practically the whole city is decorated with Christmas lights and ornaments. In the evening, it is worth taking a walk, e.g. along Marić passage or seeing a live nativity scene in the square in front of the Cathedral. Zrinjevac Park turns into a truly fairy-tale space illuminated with thousands of lights.

© J.DUVAL/INFOZAGREB (5), SHUTTERSTOCK (2), ADOBE STOCK, ISTOCKPHOTO.

SPADIORA

5 luksusowych prezentów od Spadiory

Poduszka podróżna „Rozłąka"

Poszewka na poduszce podróżnej wykonana jest ze 100% jedwabiu i przedstawia autorski wzór „Rozłąka". Delikatna i przyjemna dla skóry sprawia, że nawet najdłuższa podróż staje się przyjemnością. Sama poduszka wykonana jest z pianki z pamięcią kształtu. To idealny prezent dla często podróżujących.①

Apaszka „Fauna"

Jedwabna apaszka i gra planszowa w jednym. Jej inspirowany fauną wzór przeprowadza przez burzliwy świat żywiołów. To wymarzony prezent nie tylko dla miłośniczki mody, ale także poszukiwaczki przygód. Do apaszki dołączone są drewniane pionki oraz kostka do gry.②

Jedwabna piżama „Usta"

Jedwabna piżama od Spadiory we wzór „Usta" to uszyty z myślą o komforcie w każdej sytuacji unikalny produkt. Otula i rozpieszcza ciało podczas regenerującego snu, a do tego obłędnie wygląda. Istny luksus!③

Krawat i mucha „Konik Mazurski"

Idealne na prezent dla eleganckiego mężczyzny świetnie uzupełniają każdą formalną stylizację, dodając jej charakteru i wyrazistości. Krawat i mucha zostały uszyte ręcznie z najlepszej jakości jedwabiu o twillowym splocie.④⑤

Potrójny pierścień do apaszki

Pierścienica to autorska forma marki Spadiora. Wykonana z mosiądzu pokryta jest 24-karatowym złotem. Pozwala na wiązanie jedwabnych apaszek na kilka różnych sposób. Do tego jest perfekcyjną ozdobą nawet minimalistycznej stylizacji.⑥

5 luxurious gifts from Spadiora

„Separation" travel pillow

The cover of the travel pillow is made of 100% silk, based on the original "Separation" pattern. Delicate and pleasant to the skin, it makes even the longest journey enjoyable and pleasant.The pillow itself is made of memory foam. It's a perfect gift even for frequent travelers.①

„Fauna" scarf

A silk scarf and a board game in one. Its fauna-inspired pattern takes you through the turbulent world of the Elements. This is a perfect gift not only for a fashion lover, but also for an adventure seeker. The scarf comes with wooden pawns and a dice.②

Silk pajamas „Lips"

Silk pajamas in the "Lips" pattern are a unique product made with comfort in every situation in mind. It wraps and pampers the body during regenerative sleep, and it looks amazing. Real luxury!③

„Masurian Horse" tie and bow tie

Perfect as a gift for an elegant man, it fits perfectly any formal styling, spicing it up! The tie and bow tie were hand-sewn from the best quality twill silk.④⑤

Triple scarf ring

The Ring is an original product of the Spadiora brand. Made of brass, it is covered with 24-carat gold. It allows you to tie silk scarves in several different ways. Additionally, it is the perfect piece of jewelry, even for a minimalist outfit.⑥

②

④

⑤

⑥

SPADIORA

③

①

Dla Czytelników Kaleidoscope marka przygotowała specjalny rabat na hasło **FLY23**
Spadiora has prepared a special discount for Kaleidoscope readers with the promo code **FLY23**

spadiora.pl

Pani zima

MS. WINTER

Czyż świat nie wygląda jak z bajki, kiedy jest przyprószony białym puchem?
Doesn't the world look like a fairy-tale winter wonderland when it's sprinkled with white fluff?

Jezioro Braies okrzyknięte jest perłą Tyrolu Południowego. Położone jest we włoskich Dolomitach, w dolinie Pustertal.
Lake Braies is hailed as the pearl of South Tyrol. It is located in the Italian Dolomites, in the Puster Valley.

Średniowieczny zamek Dunajec we wsi Niedzica-Zamek, Polska.
Medieval Dunajec Castle in the village of Niedzica-Zamek, Poland.

Po lewej: wiadukt kolejowy Landwasser w Alpach, Szwajcaria.
Left: Landwasser railway viaduct in the Alps, Switzerland.

Na str. obok: młyn Myllykoski obok mostu wiszącego w Parku Narodowym Oulanka, Finlandia.
On the opposite page: Myllykoski Mill next to the suspension bridge in Oulanka National Park, Finland.

Alpejskie wioski Maloja i Chiesa Bianca w dolinie Engadyna w Gryzonii, Szwajcaria.
Alpine villages of Maloja and Chiesa Bianca in the Engadine Valley in Graubünden, Switzerland.

Archipelag Lofoty na Morzu Norweskim, Norwegia.
The Lofoten archipelago in the Norwegian Sea, Norway.

Poniżej: las w Laponii, krainie, która od 1996 r. znajduje się na liście światowego dziedzictwa UNESCO. Finlandia.
Below: A forest in Lapland, a region that has been on the UNESCO World Heritage List since 1996. Finland.

© GETTYIMAGES (6), ADOBE STOCK

JWW
ACCOUNTING OFFICE

Proud Member of
AlliottGlobalAlliance™

Global Solutions for Growing International Businesses

ACCOUNTING

PAYROLL & HR

COMPANY SECRETARIAL

PLACING ON THE MARKET

PAYMENT MANAGEMENT

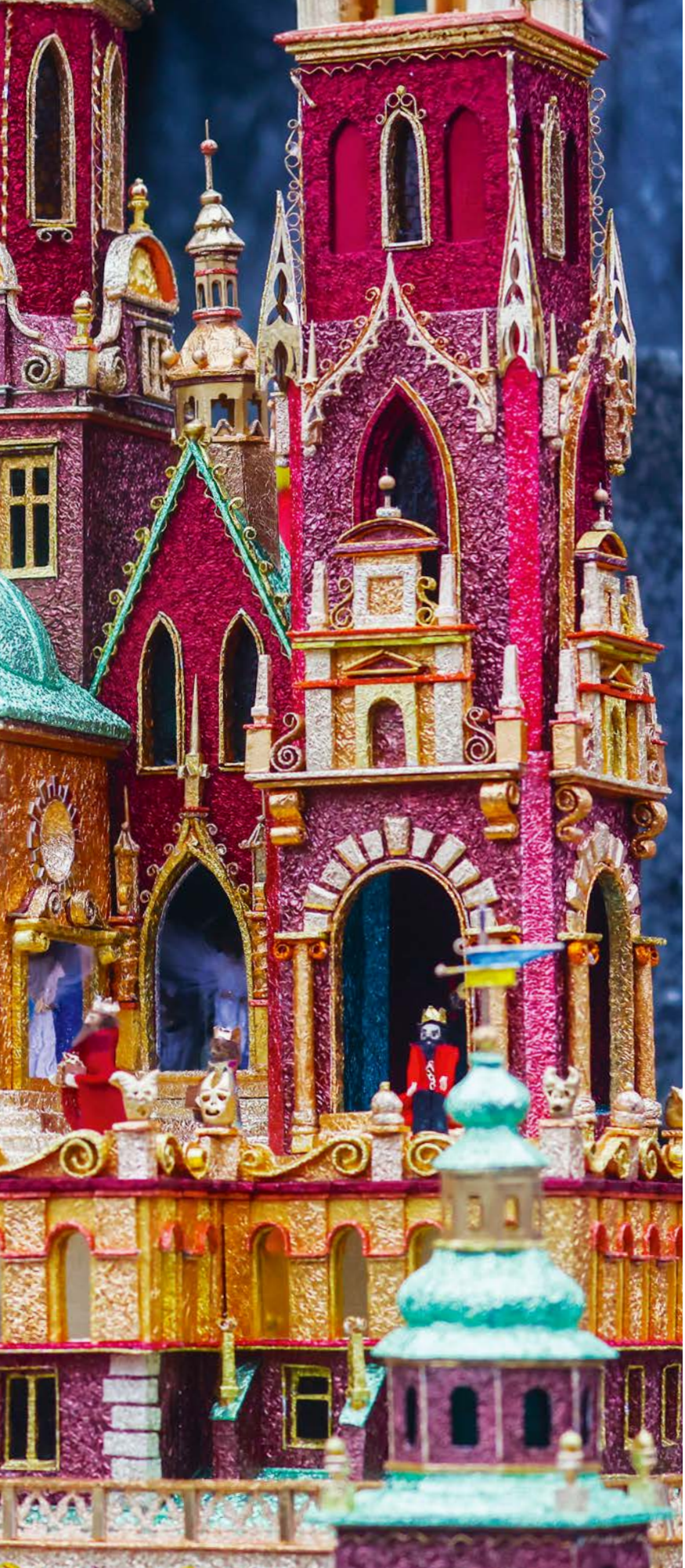
Total staff	Cities	Countries
7031	252	96

Office in Poland

JWW Sp. z o.o.
al. Wiśniowa 43a
53-137 Wrocław

JWW Sp. z o.o.
Pl. Trzech Krzyży 10/14
00-499 Warszawa

+48 501 770 760
office@jww.pl
www.jww.pl



KRAKÓW
KRAKOW

Za chwilę wylądujesz w pełnym legend i bezcennych zabytków mieście królów. Tu przez lata mieszkała Wisława Szymborska, tu odbywa się najstarszy w Europie festiwal jazzowy i możesz zobaczyć *Damę z gronostajem*. Atrakcji w stolicy Małopolski jest jednak znacznie więcej.

You're about to land in the city of kings, full of legends and priceless monuments. It's where Wislawa Szymborska spent most of her life, where the oldest jazz festival in Europe is held, and where *The Lady with an Ermine* is displayed. However, there are many more attractions in the capital of Małopolska.

tekst | by **AGNIESZKA MICHALAK**

BOGATO ZDOBIONE
RICHLY DECORATED

Krakowski zwyczaj chodzenia z szopką bożonarodzeniową po domach sięga XIX w. By tradycję zachować, co roku Muzeum Krakowa organizuje konkurs szopek – w pierwszy czwartek grudnia szopkarze przynoszą swoje prace na Rynek Główny i ustawiają je na stopniach pomnika Adama Mickiewicza, gdzie można je oglądać w godz. 10–12. W 2018 r. tradycja wykonywania szopek została wpisana na listę reprezentatywną niematerialnego dziedzictwa UNESCO – jako pierwsza z Polski.

The custom of carrying a nativity scene from house to house in Krakow dates back to the 19th century. To keep the tradition alive, the Krakow Museum holds a nativity scene competition on the first Thursday of December every year. Nativity scene makers bring their works to the Main Market Square and display them on the steps of the Adam Mickiewicz monument from 10–12 a.m. In 2018, the tradition of making nativity scenes became Poland's first addition to the UNESCO Representative List of Intangible Heritage.

Noblistka Wisława Szymborska większość życia spędziła w Krakowie. Mieszkała m.in. w kamienicy przy Krupniczej, kawę pijała w kawiarni Nowa Prowincja, a po zakupy chodziła na plac Nowowiejski.

Nobel laureate Wislawa Szymborska spent most of her life in Krakow. For a time, she lived in a tenement house in Krupnicza St., drank coffee at the Nowa Prowincja cafe, and did her shopping at Nowowiejski Square.

CZEKOLADA KRÓLA
THE KING'S CHOCOLATE

W Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego nie lada gratka dla smakoszy. Można tu zobaczyć tabliczkę czekolady z okresu panowania ostatniego króla Polski Stanisława Augusta Poniatowskiego. Ma odciśnięty kartusz z herbami Polski, Litwy i Poniatowskich. W epoce stanisławowskiej taki typ słodyczy nazywano cukrami.
The Jagiellonian University Museum is a real treat for foodies. You can see a chocolate bar from the times of the last king of Poland, Stanisław August Poniatowski. It has an imprinted cartouche with the coats of arms of Poland, Lithuania and the Poniatowski family. These sorts of "sweets" (or candies) were called "sugars" back then.

PODGÓRZE

Najpierw niewielka osada na prawym brzegu Wisły, potem dumne cesarskie miasto, a od 1915 r. dzielnica Krakowa. Dziś dobrze tu zjecie (np. Makaroniarnia) i napijecie się pycha grzańca (np. Drukarnia).
First, a small settlement on the right bank of the Vistula, then a proud imperial city, and since 1915, a district of Krakow. Today, you can eat well here (e.g. at Makaroniarnia) and drink delicious mulled wine (e.g. at Drukarnia).

PIĘĆ OSOBLIWOŚCI
FIVE PECULIARITIES

Bez kopców Kraków nie byłby tak ciekawy. Najstarsze są Krakusa i Wandy, najbardziej popularny jest kopiec Kościuszki, największy to kopiec Piłsudskiego, zaś najmłodszy i najmniejszy – kopiec Jana Pawła II. W Polsce jest ich ok. 350, ale w Krakowie najwięcej.
Krakow would not be as interesting without its mounds. The oldest are Krakus and Wanda, the most popular is the Kościuszko Mound, the largest is the Piłsudski Mound, and the youngest and smallest is the John Paul II Mound. There are about 350 such mounds in Poland, but Krakow has the most in one place.

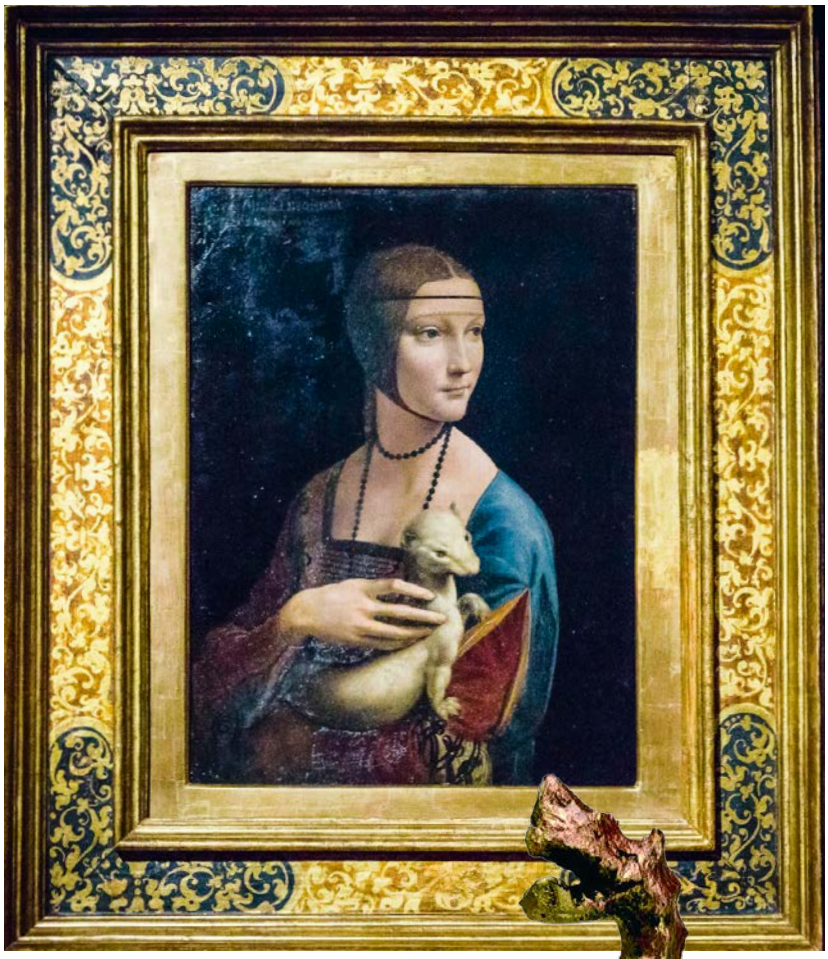
KINO MIKRO
MICRO-CINEMA

Niewielkie, studyjne i od 1984 r. wciąż zachwyca magiczną atmosferą i ambitnym repertuarem. Odbywają się tu przeglądy i cykle filmowe, a nawet festiwale. Jedna z sal – Mikroffala – może pomieścić zaledwie 13 widzów.
A small, studio cinema that has delighted with its magical atmosphere and ambitious repertoire since 1984. Film reviews and series, and even festivals are held here. One of the rooms - Mikroffala - can only accommodate 13 viewers.

REKLAMA

Damę z gronostajem *Leonarda da Vinci zobaczycie, a nawet zrobicie jej zdjęcie, w Muzeum Książąt Czartoryskich.*

You can see Leonardo da Vinci's *Lady with an Ermine* and even take a photo of the painting in the Princes Czartoryski Museum.



ZAKOCHANA BERNATKA

BERNATKA IN LOVE

Podświetlana nocą kładka Bernatka łączy dwie najmodniejsze dzielnice miasta: Kazimierz oraz Podgórze. Powstała w 2010 r., a jej nazwa pochodzi od zakonnika Laetusa Bernatki, inicjatora budowy szpitala bonifratrów w Krakowie. Zakochani lubią wieszać na niej kłódki.

The Bernatka footbridge, illuminated at night, connects the two most fashionable districts of the city: Kazimierz and Podgórze. It was built in 2010 and takes its name from the monk Laetus Bernatka, who ordered the construction of the Brothers Hospitallers of St. John of God Hospital in Krakow. The footbridge is where lovers like to hang padlocks.

CRICOTEKA

Muzeum, galeria i ośrodek badań w jednym. Powstała w 1980 r. z inicjatywy Tadeusza Kantora jako żywe archiwum teatru Cricot 2. Wstęp na wystawę stałą *Tadeusz Kantor. Widma* jest bezpłatny.

A museum, a gallery and a research centre all rolled into one. It was established in 1980 on the initiative of Tadeusz Kantor as a living archive of the Cricot 2 theatre. Admission to the *Tadeusz Kantor: Spectres* permanent exhibition is free.

SMOK WAWELSKI

THE WAWEL DRAGON

Dawno, dawno temu terroryzował mieszkańców grodu Kraka, zionął ogniem i pożerał dziewice. Pokonał go sprytny szewc Skuba. Przypomina o tym rzeźba stojąca przy wejściu do Smoczej Jamy (jaskinię można zwiedzać).

Once upon a time, it terrorized the inhabitants of the town of Krak, breathed fire, and devoured virgins. It was finally slain by the clever shoemaker Skuba. The sculpture standing at the entrance to the Dragon's Den is a reminder of the story (the cave is open to visitors).

ŻBK

OD 8 LAT NAJLEPSZE
DLA FRANKOWICZA!

Przenosimy się!

NAJWIĘKSZA W POLSCE SPOŁECZNOŚĆ
OD WRZEŚNIA W NOWYM MIEJSCU.

ŻBK | Departament
Mediacji i Ugód

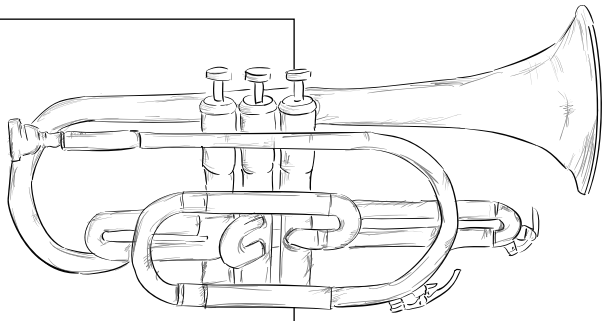
ul. Przyokopowa 33, Wieża A, VIII piętro, 01-208 Warszawa
(budynek Sądu Okręgowego XXVIII Cywilny "Wydział Frankowy")

WIĘCEJ INFORMACJI NA: zyciebezkredytu.pl

KRAKOWSKIE ZADUSZKI JAZZOWE festival

CAŁY TEN JAZZ
ALL THAT JAZZ

Kraków to nie tylko wspaniała historia, przepiękna architektura czy pełne magii zakątki. To także miejsce, gdzie odbywają się światowej sławy muzyczne wydarzenia. Jest wśród nich najstarszy festiwal jazzowy w Europie, czyli Krakowskie Zaduszki Jazzowe. Tegoroczna 68. edycja wybrzmiała w październiku pod hasłem: „...gdy jazz jest wszystkim". Punktem kulminacyjnym festiwalu był występ Michała Urbaniaka, który w 2023 r. świętował swoje 80. urodziny. Na deskach Teatru Słowackiego jazzman wraz z Sinfoniettą Cracovią pod batutą Katarzyny Tomali-Jedynak zaprezentował projekt *UrbSymphony*. – Jazz to moje życie. Skrzypce są moją żoną, a saksofon – kochanką. Fusion, reggae, samba, salsa, hip-hop, rap, r&b – to dla mnie wszystko jazz. Uważam, że Bóg stworzył muzykę, ale to ludzie podzielili ją na kategorie – mówił w jednym z wywiadów Urbaniak. My tymczasem odliczamy miesiące do kolejnej, 69. edycji Zaduszek Jazzowych.



Krakowskie Zaduszki Jazzowe to najstarszy festiwal jazzowy w Europie.
Krakowskie Zaduszki Jazzowe is the oldest jazz festival in Europe.

Krakow certainly has plenty of fascinating history, beautiful architecture, and magical places, but the city has even more going for it. World-famous musical events are held here every year. Among them is the oldest jazz festival in Europe, Krakowskie Zaduszki Jazzowe. This year's 68th edition was held in October under the slogan: "...when jazz is everything." Michał Urbaniak, who celebrated his 80th birthday in 2023, was the headliner. Urbaniak took to the stage of the Słowacki Theater, and together with Sinfonietta Cracovia, conducted by Katarzyna Tomala-Jedynak, performed his UrbSymphony project. "Jazz is my life. The violin is my wife, and the saxophone is my lover. Fusion, reggae, samba, salsa, hip-hop, rap, R&B - it's all jazz to me. I believe that God created music, and people divided it into categories", he once said in an interview. Meanwhile, we are counting down the months until the next, 69th edition of the Zaduszki Jazzowe Festival.

Michał Urbaniak wraz z Sinfoniettą Cracovią zaprezentował projekt *UrbSymphony*.
Michał Urbaniak, together with Sinfonietta Cracovia, performed the *UrbSymphony* project.

ODLEĆ NA ZIMĘ!

ITAKA

NOWOŚCI: BRAZYLIA | SRI LANKA I KENIA

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

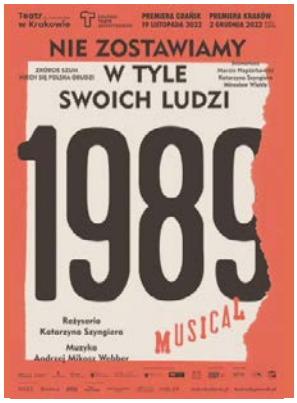
ITAKA | POLSKA

PARTNER

WWW.ITAKA.PL

ZAŚPIEWAĆ HISTORIĘ
SINGING HISTORY

Koniecznie zobaczcie niesłabnący hit ubiegłego sezonu teatralnego, czyli znakomity musical *1989* śpiewający i rapujący o upadku komunizmu. Gdzie? W Teatrze Słowackiego. Tylko uwaga, bilety rozchodzą się tak szybko jak okruchy obwarzanka wśród gołębi na krakowskim Rynku.
Be sure to see the unfailing hit of the last theatre season, the excellent musical *1989*, in which the story of the fall of communism is sung and rapped. Where? At the Słowacki Theater. Just be careful, tickets disappear as quickly as bagel crumbs among the pigeons in the Krakow Market Square.



NAJSTARSZA W POLSCE
THE OLDEST IN POLAND

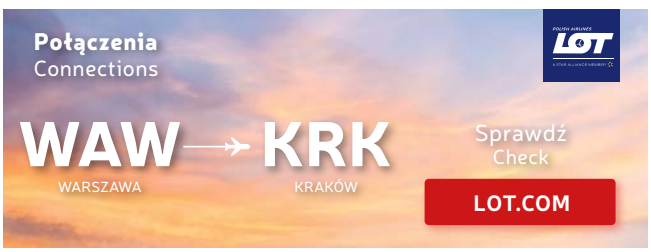
Skład książek działał tu, a dokładnie w Kamienicy Kromerowskiej przy Rynku Głównym 23, już w 1610 r. Najstarszą księgarnię w Polsce (jak głosi tablica przytwierdzona do budynku) założył Franciszek Jakub Mercenich, który sprowadzał lektury z całej Europy.
There was a bookstore in the Kromerowska Tenement House at 23 Rynek Główny St. as early as 1610. The oldest bookstore in Poland (according to the plaque attached to the building) was founded by Franciszek Jakub Mercenich, who imported books from all over Europe.

Najlepsze zapiekanki zjecie u Endziora w Okrąglaku na Kazimierzu.
The best 'zapiekanka' (toasted open-face sandwich) can be eaten at Endzior's in Okrąglak in Kazimierz.

Przemysław Klima, szef kuchni/*chef*

WYKWINTNIE PODANE
EXQUISITELY SERVED

W kuchni korzystamy z produktów lokalnych, w dania wkładamy cały swój wysiłek, niczego sztucznie nie przyspieszamy – tłumaczy Przemysław Klima, szef kuchni w restauracji Bottiglieria 1881 nagrodzonej dwiema gwiazdkami Michelina.
'In our kitchen, we use local products, we put all our effort into our dishes, and we don't speed up the cooking process in any type of artificial way", explains Przemysław Klima, chef at the Bottiglieria 1881 restaurant, which has been awarded two Michelin stars.



© BEATA ZAWRZEL/REPORTER/EAST NEWS, KRZYSZTOF GIERAŁTOWSKI/FORUM, ADOBE STOCK (3), MAŁOPOLSKI INSTYTUT KULTURY W KRAKOWIE, GETTYIMAGES (2), SHUTTERSTOCK, M.P.

Kraków

ADMIRE NATIVITY SCENES LISTED BY UNESCO

TASTE THE LOCAL CUISINE

DISCOVER HANDMADE SOUVENIRS

VISIT CHRISTMAS FAIRS IN KRAKÓW UNESCO WORLD HERITAGE CITY

KRAKÓW.TRAVEL

10 Taste Poland

Przeglądamy dla Was kulinarne miejsca, które znalazły się w najbardziej prestiżowym przewodniku Michelin.
This is a review of Poland's culinary establishments included in the prestigious Michelin guide.

tekst / by
MARIANNA KUCHARSKA

MICHELIN 2023 CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION DESTINATION PARTNER

Michelin Star

Bib Gourmand

Kraków

BOTTIGLIERIA 1881
To eleganckie miejsce może pochwalić się aż dwiema gwiazdkami Michelin. Menu degustacyjne m.in. owoce morza, ale też pierogi, dziczyzna, czy pstrąg ze śliwką oraz wołowina z kawiorem zadowoli najwybredniejszych.
This elegant place boasts two Michelin stars. Its tasting menu, which includes seafood, dumplings, venison, trout with plums, and beef with caviar, is more than enough to satisfy the most demanding of palates.

MOLÁM
Tu rządzą smaki i aromaty Tajlandii oraz idea dzielenia się jedzeniem, dzięki której każdy może spróbować maksymalną liczbę potraw. Pasty, zupy, filety z dorsza, wegańskie curry – jest w czym wybierać.
The flavours and aromas of Thailand rule here, as does the idea of sharing food, which lets everyone try as many dishes as possible. Pastas, soups, cod fillets, vegan curries - there is plenty to choose from.

Warszawa

LE BRACI
Z włoskiej kuchni czerpiemy: smak, prostotę, najwyższej jakości produkt i tradycję – mówi szef kuchni w Le Braci, Przemek Samul. A my dorzucamy: Buon Appetito!
What we draw from Italian cuisine are its taste, simplicity, top quality products, and tradition - says the chef at Le Braci, Przemek Samul. Buon Appetito!

ALEWINO
W tym klimatycznym miejscu macie do wyboru ponad 250 starannie wyselekcjonowanych win z całego świata plus sezonową kuchnię. Czego chcieć więcej?
You can choose from over 250 carefully selected wines from all over the world, and savour seasonal cuisine in atmospheric surroundings. What more could you wish for?

NUTA
Autorski koncept kulinarny stworzony przez Włocha Andreę Camastrę. Jego pstrąg bałtycki z oscypkiem czy lecsó z homarem, kalmarami i ośmiornicą to prawdziwe przygody dla podniebienia.
An original culinary concept created by Italian chef Andrea Camastra. His Baltic trout with oscypek cheese, or Lecsó with lobster, squid and octopus are real adventures for the palate.

KONESER GRILL
A tu gotuje się na żywym ogniu, bo jak tłumaczą kucharze: – Chcemy, abyście poczuli jego ciepło, zrozumieli nieprzewidywalność żywiołu. Tutejsze steki? Wprost wybitne!
Here we cook over an open fire, because, as the chefs explain: - We want you to feel its warmth and understand the unpredictability of the element. The steaks? Simply outstanding!

KIELISZKI NA PRÓŻNEJ
Miejsce, w którym znajdziecie równowagę między tym, co w kieliszku, a tym, co na talerzu. Raja z kawiorem lub risotto z dynią? Czyż nie brzmią wybornie?
A place where you will find a balance between what is in the glass and what is on the plate. Raja with caviar? Or risotto with pumpkin? Don't they sound delicious?

NUTA

Poznań

MUGA
Głębia, elegancja, finezja i równowaga – te elementy odnajdziemy w daniach serwowanych w tej nowoczesnej restauracji. W menu m.in. jesiotr z kawiorem, jarmużem i ostrygą, czy foie gras ze śliwką, orzechem laskowym i węgorzem. Plus do wyboru aż 500 win z całego świata. Czyż to nie brzmi jak dobry plan na wieczór?
Depth, elegance, finesse and balance can all be found in the dishes served in this modern restaurant. The menu includes: sturgeon with caviar, kale and oyster, or foie gras with plum, hazelnut and eel. You can choose from as many as 500 wines from around the world. Doesn't that sound like a good plan for the evening?

TU.RESTAURANT
W DNA tego miejsca są nie tylko wyborne i pięknie podane dania, ale też troska o planetę. Ale wracając do karty... tatar z szalotką i kaparami brzmi pysznie, prawda?
What's in this place's DNA are not only delicious and beautifully served dishes, but also concern for the planet. But back to the menu... steak tartare with shallots and capers sounds delicious, doesn't it?

FROMAŻERIA
To wyjątkowe miejsce powstało z miłości do... sera. Wy też macie ochotę na ravioli z twarogiem i topinamburem? Tu smakuje świetnie!
This unique place was created out of love for... cheese. Do you feel like eating ravioli with cottage cheese and Jerusalem artichoke? Here it tastes devine!

© NA STRONIE OBOK/ON THE LEFT: OD GÓRY OD LEWEJ FROM TOP LEFT NUTA, POT (RAFAŁ MESZKA), BOTTIGLIERIA 1881, NUTA, MUGA, NOBU

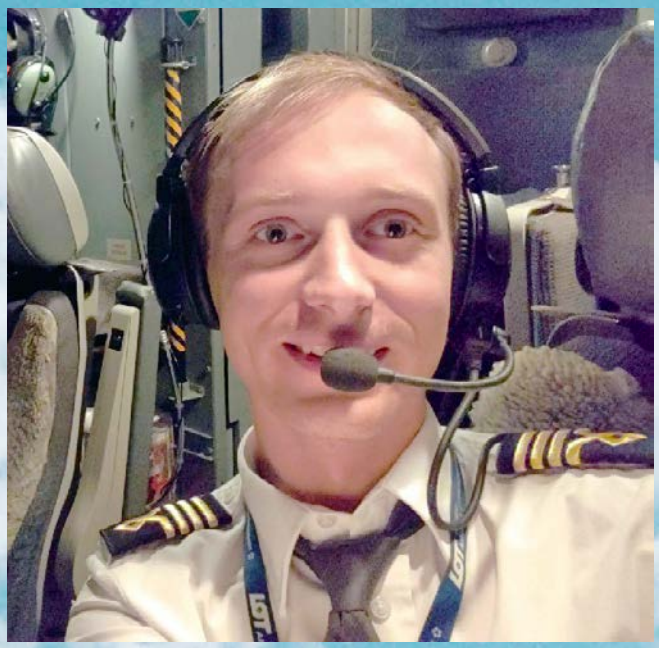
ZAWÓD: *pilot*

Occupation: ***pilot***

BEZPIECZEŃSTWO ZACZYNA SIĘ W KOKPICIE – MÓWI *Amadeusz Tański*, PIERWSZY OFICER BOEINGA 787 DREAMLINER W PLL LOT ORAZ SZEF SZKOLENIA W LOT FLIGHT ACADEMY.

Safety starts in the cockpit – says *Amadeusz Tański*, First Officer of a Boeing 787 Dreamliner at LOT Polish Airlines and the head of training at the LOT Flight Academy.

tekst / by **ANASTAZJA WOITIUL**



Pilotujesz Dreamlinera w Polskich Liniach Lotniczych LOT. Jakie trzeba spełniać warunki, by zasiąść w twoim fotelu?

Cóż, praca pilota to nie tylko zawód, to także pasja i styl życia. Należy jednak mieć cały wachlarz umiejętności i pewne cechy charakteru. Przyszły pilot musi umieć podejmować szybkie decyzje i pracować w zespole, radzić sobie ze stresem, być opanowany i odpowiedzialny. Ponadto musi być na wskroś zdrowy i mieć dobrą kondycję – żeby w ogóle rozpocząć szkolenie lotnicze, należy bowiem przejść szereg badań lekarskich. W przypadku zawodowych pilotów, takich jak piloci liniowi, wymagania zdrowotne są szczególnie restrykcyjne i regularnie monitorowane.

Powiedzmy, że przyszły kandydat jest zdrowy. Co dalej musi zrobić, by spełnić marzenie o lataniu?

Kolejne kroki różnią się w zależności od tego, czy chce zostać pilotem liniowym, sportowym, szybowcowym, czy śmigłowcowym. W zależności od celu, należy wybrać szkołę, która oferuje odpowiednie szkolenia lotnicze. Takim miejscem jest np. Polska Akademia Lotnicza, czyli największy w kraju ośrodek szkolenia lotniczego – zarówno dla pilotów, jak i personelu pokładowego. PAL dzieli się na cztery filary: LOT Flight

Kiedy Amadeusz Tański nie pilotuje samolotu, prowadzi zajęcia w LOT Flight Academy. When Amadeusz Tański isn't piloting a plane, he is teaching classes at LOT Flight Academy.

ENG

You're a Dreamliner pilot at LOT Polish Airlines. What conditions does a pilot need to meet to sit in your chair?

Well, working as a pilot is not only a profession, it is also a passion and a lifestyle. However, you have to possess a wide range of skills and certain character traits. A pilot has to be able to make quick decisions, work in a team, cope with stress, and be composed and responsible. In addition, he or she has to be healthy and in good physical shape – you have to pass a number of medical examinations. For commercial pilots, such as airline pilots, the health requirements are particularly stringent and regularly monitored.

Let's say the future candidate is healthy. What do they have to do next in order to fulfil the dream of flying?

The next steps vary depending on whether you want to become an airline, sports, glider or helicopter pilot. Depending on your goal, you should choose a school that offers appropriate aviation training. The Polish Aviation Academy (PAL) is one such place. It is the largest aviation training centre in the country - both for pilots and cabin crews. PAL is divided into four pillars: LOT Flight Academy, which trains pilots; LFA Technics, a certified aircraft maintenance station; the Cabin Crew Training Organization, which conducts training for cabin crews; and the Simulation Centre, which has simulators for pilots and cabin crews.

Academy, która szkoli pilotów; LFA Technics, certyfikowaną stację obsługi technicznej statków powietrznych, Cabin Crew Training Organization, która prowadzi szkolenia dla personelu pokładowego, oraz Centrum Symulatorowe z symulatorami dla pilotów i personelu pokładowego.

To pierwsze takie centrum w Polsce...
Owszem, w lotnictwie obowiązuje bowiem zasada *safety first* (pol. „po pierwsze bezpieczeństwo"), która zaczyna się w kokpicie, od perfekcyjnie przygotowanych pilotów potrafiących poradzić sobie w każdej sytuacji. Właśnie dlatego musiało powstać takie centrum, m.in. dla przyszłych pilotów narodowego przewoźnika. LOT Flight Academy oferuje pełen zakres szkoleń, zarówno teoretycznych, jak i praktycznych w zakresie *general aviation* jak i kursów zawodowych oraz specjalistycznych np. na dany typ samolotu.

W LOT Flight Academy przygotowujesz przyszłych pilotów liniowych do zawodu. Opowiedz, jak w praktyce wygląda takie szkolenie?

This is the first centre of its kind in Poland...
Yes, the key principle in aviation is "safety first". Safety starts in the cockpit with thoroughly trained pilots, who can cope with any situation. That's why a centre like this had to be created for the future pilots of our national carrier. The LOT Flight Academy offers a complete range of training programs, both theoretical and practical, in general aviation, as well as professional and specialized training, e.g. for a given type of aircraft.

You train future airline pilots at the LOT Flight Academy. What does this training look like in practice?
The entire 0-ATPL(A) professional program lasts approximately 2-3 years, depending on the student's commitment and availability. Students at the LOT Flight Academy fly Italian Tecnam aircraft – both the single-engine P2008JC and the twin-engine P2006T models. Modular training consists of approximately nine practical and theoretical stages (modules). Each student starts by training for the PPL(A) tourist licence, and once this is

W lotnictwie obowiązuje zasada: „po pierwsze bezpieczeństwo".

The key principle in aviation is "safety first".

Cały program zawodowy 0-ATPL(A) trwa około dwóch–trzech lat, w zależności od zaangażowania studenta i jego dostępności. W LOT Flight Academy studenci latają na włoskich samolotach marki Tecnam, modelu jednosilnikowym P2008JC, oraz dwusilnikowym P2006T. Szkolenie modułowe składa się z około dziewięciu etapów (modułów) praktycznych i teoretycznych. Każdy student zaczyna od szkolenia do licencji turystycznej PPL(A), a po jej uzyskaniu przechodzi do dalszych bardziej zaawansowanych etapów całego kursu. Na ścieżce szkolenia obowiązkowym etapem jest przygotowanie do egzaminów ATPL(A) (licencja liniowa – red.). Jest to jeden z najbardziej wymagających modułów ze względu na konieczność podejścia do 14 egzaminów teoretycznych po jego ukończeniu. Następnie przychodzi czas na budowanie nalotu oraz szkolenie na samolotach dwusilnikowych i naukę lotów według wskazań przyrządów. Na koniec szkolenie do licencji zawodowej CPL(A) i do uprawnień MCC (współpraca w załodze wieloosobowej) oraz JOC (wprowadzenie do lotów na samolotach z silnikami odrzutowymi).

W LOT Flight Academy studenci latają na włoskich samolotach marki Tecnam.

Students at the LOT Flight Academy fly Italian Tecnam aircraft.

A który element całego kursu dla Ciebie był najtrudniejszy?
Cały proces szkolenia jest wymagający, jednak dla mnie chyba etap nauki i zdawania egzaminów teoretycznych ATPL(A) był tym najbardziej czasochłonnym.

A jednak się nie poddałeś...
Bo odkąd sięgam pamięcią, bycie pilotem było moim marzeniem. Obejrzałem *Top Gun* i przepadłem. Film utwierdził mnie w przekonaniu, że w przyszłości chcę dołączyć do latających zawodowo. Swoją przygodę w chmurach rozpocząłem w Lotniczej Akademii Wojskowej w Dęblinie. A dziś, zasiadając za sterami Dreamlinera LOT-u, spełniam marzenia. Kolejny krok? Lot w kosmos *(śmiech)*.

Jakich rad udzieliłbyś młodym pilotom, którzy zaczynają szkolenie lub je rozważają?
Lotnictwo to dziedzina, w której dyscyplina, pokora i przestrzeganie procedur są kluczowe. Dlatego już na starcie warto się skupić na nauce teorii. Zaowocuje to większą łatwością w przyswajaniu umiejętności praktycznych oraz wiedzy na późniejszych etapach szkolenia. Należy pamiętać, że kariera pilota jest ekscytująca i satysfakcjonująca, ale wymaga od nas zaangażowania. ■

obtained, proceeds to further, more advanced stages. The mandatory stage is preparation for ATPL(A) exams [line licence - ed.]. This is one of the most demanding modules, as 14 theoretical exams have to be passed after completing it. Then it's time to build a flight, train on twin-engine planes, and learn how to fly using instruments. Finally, there is the training for the CPL(A) professional licence and MCC (working as part of a crew), and JOC (introduction to flights on jet aircraft) qualifications.

Which element of the training was the most difficult for you?
The entire training process is demanding, but for me, the stage of learning and passing the ATPL(A) theoretical exams was probably the most time-consuming.

Yet, you did not give up...
As long as I can remember, being a pilot has been my dream. I saw "Top Gun" and I was immediately hooked. The film convinced me that I wanted to be a professional aviator. I took my first step at the Military Aviation Academy in Dęblin. And today, sitting at the controls of a LOT Dreamliner, I'm making my dreams come true. My next step? A flight into space *(laughs)*.

What advice do you have for young people, who are just starting or considering this sort of training?
Aviation is a field where discipline, humility and compliance with procedures are crucial. Therefore, it is worth focusing on learning the relevant theory from the very beginning. This will result in greater ease in acquiring practical skills and knowledge at later training stages. While being a pilot is exciting and satisfying, it also requires commitment. ■

CREDITS
© ARCHIWUM PLL LOT, CHRIS NGUYEN/UNSPLASH

VIMED **Health & Beauty**
Innovative Medical
Longevity Clinic

Est. 1997, Warsaw | Rok zał. 1997
Warszawa, Mokotów, ul Czerniowiecka 9
phone | tel: +48 603 395 844
vimedmlc.com | vimed.pl

Dla prawdziwego piękna

Spersonalizowana Terapia Fenotypowa®

Wyglądaj dobrze, czuj się dobrze, żyj lepiej i dłużej

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

Ciągle odczuwasz zmęczenie?

Nie tylko Ty.
60% ludzi twierdzi, że są bardziej zmęczeni niż kiedykolwiek wcześniej. Brak energii i utrata pewności siebie wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne, produktywność, kreatywność, masę ciała!

Bez względu na to, jaki jest Twój wiek biologiczny, pomożemy ci spowolnić proces starzenia się i odmłodzić Twoje ciało!

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

25 lat doświadczenia

50 000 zadowolonych pacjentów

Zabezpiecz się!

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

Nie trać więcej czasu i pieniędzy!

MAKE LIFE LONGER Julia Trawińska & VIMED MLC

For true Beauty

Personalized Phenotype Therapy®

Look good, feel good, live better and longer!

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

Are you tired all the time?

You're not alone.
60% of people say they're more tired than ever before. This fatigue and loss of self-confidence will impact your: Physical & Mental health, Productivity, Creativity, Weight!

No matter what your biological age is, we can help slow down the aging process and rejuvenate your body!

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

25 Years of experience

50 000 satisfied patients

Protect Yourself!

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

Do not waste your Time and Money!

Orzesznica leszczynowa. W Polsce jej sen zimowy może trwać od października do kwietnia.
Hazel dormouse. In Poland, its hibernation may last from October to April.

ZIMOWY *wynalazek* PRZYRODY

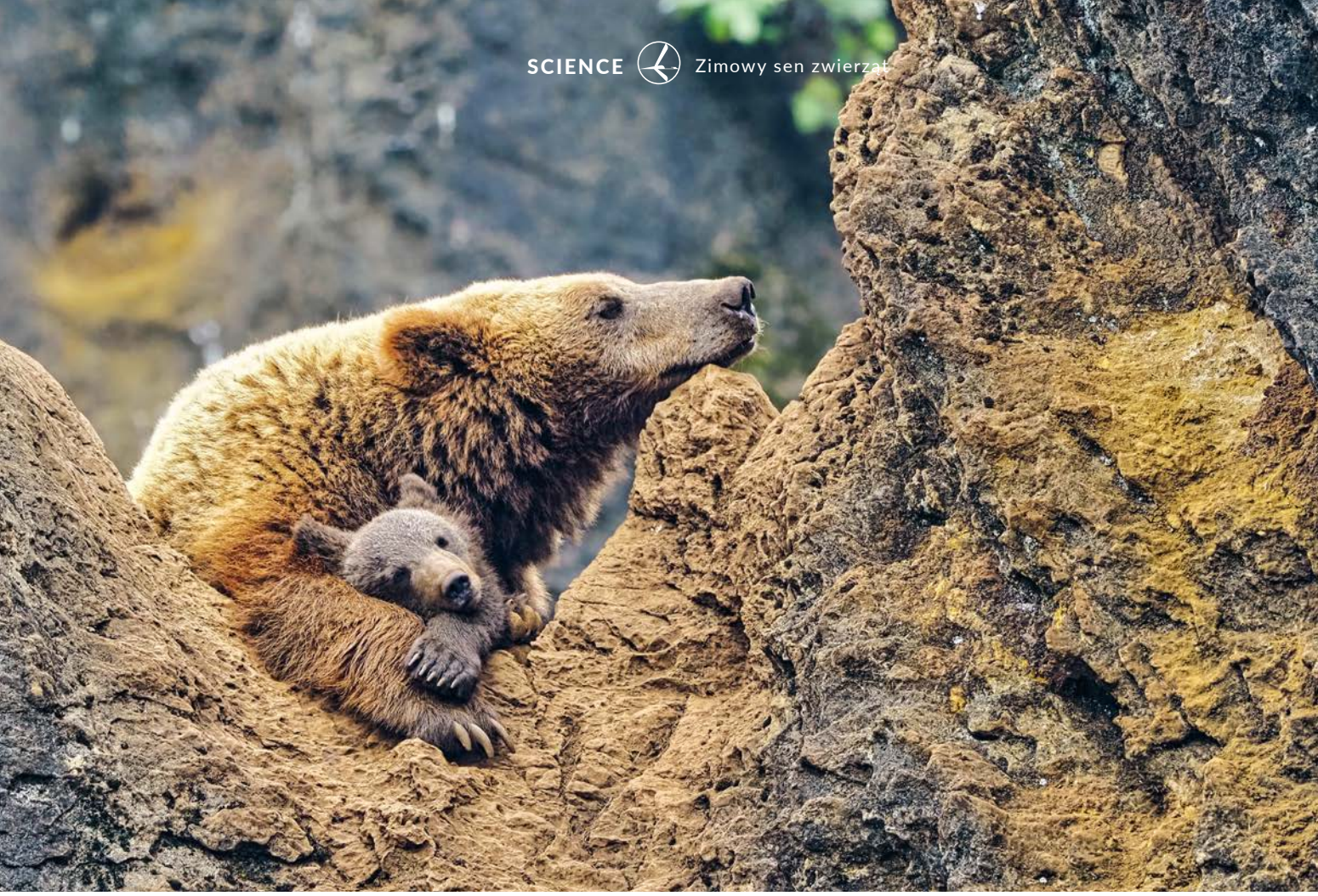
THE WINTER INVENTION OF NATURE

**Przespać kilka miesięcy bez przerwy?
Niektóre zwierzęta to potrafią.
Sen zimowy to fascynująca strategia natury
na przetrwanie największych chłodów.**

Sleeping for months on end? Some animals can do this.
Hibernation is nature's fascinating strategy
for surviving the coldest weather.

tekst / by
MAGDALENA RUDZKA

dziennikarka *National Geographic Traveler i Kaleidoscope, fotoedytorka.*
National Geographic Traveler and Kaleidoscope journalist and photo-editor.



PL

Stała temperatura ciała to wielkie biologiczne osiągnięcie. W toku ewolucji udało się tego dokonać tylko ptakom i ssakom. Zwierzęta stałocieplne stały się dużo bardziej niezależne od środowiska: mogą być aktywne, żerować i rozmnażać się nawet w niezbyt sprzyjających warunkach. Mogą też zasiedlać nowe tereny. Ale stałocieplność ma swoją cenę – wymaga dużej ilości energii.

POMYSŁOWE SSAKI

Utrzymanie temperatury ciała pochłania sporą część kalorii z pożywienia, a zatem dużo czasu i wysiłku. I w miarę obniżających się temperatur staje się coraz trudniejsze. Zwierzęta zamieszkujące daleką północ Europy, Azji i Ameryki oraz chłodniejszą część strefy umiarkowanej musiały sobie z tym problemem poradzić. Ptaki znalazły na zimno swój własny sposób – większość z nich migruje i zimą wyrusza w cieplejsze rejony świata. Mniej mobilne ssaki były jeszcze bardziej pomysłowe: wiele z nich wytworzyło zdolność do zapadania w sen zimowy pozwalający przetrwać najzimniejsze miesiące. Ale jak właściwie to robią?

W Polsce na zimę zasypiają m.in.: jeże, świstaki, susły, popielice, koszatki, jenoty, borsuki, nietope-

Sen zimowy niedźwiedzi jest dosyć płytki. W gawrze, czyli zimowej kryjówce, często rodzą się młode.
Bears' hibernation is quite shallow. The young are often born in the den, i.e. the bear's winter retreat.

Szopy pracze, choć nie potrafią hibernować, mogą zapaść w stan torporu nawet na kilka tygodni.
Raccoons, although they don't hibernate, can go into torpor for up to several weeks.

ENG

Maintaining constant body temperature is an impressive biological feat, and only birds and mammals have managed it during the entire course of evolution. Warm-blooded animals are much more independent of the environment: they can be active, feed and breed in unfavourable conditions. They can also inhabit new areas. The downside, however, is that warm-bloodedness requires a lot of energy.

INGENIOUS MAMMALS

Maintaining body temperature burns up a lot of the calories derived from food and this is laborious and time-consuming. And the lower the temperature, the more difficult it becomes. Animals living in the far north of Europe, Asia and America and the colder parts of the temperate zone had to somehow tackle this problem. Birds came with their own solution - most of them migrate to warmer parts of the world for the winter. Less mobile mammals were even more inventive: many of them have developed the ability to survive the coldest months by hibernating. But how do they actually do it?

rze i oczywiście niedźwiedzie. Mówiąc najkrócej i najbardziej obrazowo – zwierzęta podczas snu zimowego w pewnym sensie na jakiś czas przestają być stałocieplne. Temperatura ich ciała spada i może wynosić zaledwie kilka stopni powyżej temperatury otoczenia. Maleje też szybkość metabolizmu, częstotliwość oddychania, aktywność mózgu i tętno. Zwierzę nic nie je, zużywając tylko zgromadzone wcześniej zapasy tłuszczu. Gdy zrobi się cieplej, budzi się o wiele szczuplejsze i prawdopodobnie głodne jak wilk.

DOMENA NIEDŹWIEDZI?

Biolodzy wyróżniają kilka odmian letargu, w jaki mogą zapaść ssaki – sen zimowy jest jedną z nich. Najgłębszą jego formą jest hibernacja. Ale przyroda wymyśliła też inne, podobne stany, np. torpor – odrętwienie krótsze i łagodniejsze od snu zimowego. W stan ten zapadają głównie nietoperze oraz małe ptaki. Co ciekawe, torpor występuje nie tylko w zimnych rejonach świata, „używają" go też liczne małe ssaki i ptaki na przykład w Australii. Niektóre zwierzęta z pustynnych i stepowych rejonów świata potrafią zapaść w sen letni – czyli estywację pozwalającą przetrwać okresy suszy.

Choć sen zimowy to przysłowiowa domena niedźwiedzi, niewiele dużych ssaków hibernuje

”

Większość zimowych śpiochów to zwierzęta małe i ruchliwe, np. ryjówki, gryzonie i nietoperze.

Most winter sleepers are small and mobile animals, such as shrews, rodents, and bats.

RODZAJE LETARGU U ZWIERZĄT

TYPES OF HIBERNATION

Sen zimowy

Winter sleep

Najdłuższy i najbardziej intensywny. Niektóre zwierzęta mogą hibernować aż 10 miesięcy w roku, a temperatura ich ciała bardzo mocno spada.

The longest and most intense. Some animals can hibernate for up to 10 months a year, and their body temperature drops significantly.

Torpor

Torpor

Krótszy i łagodniejszy stan pozwalający przetrwać np. niekorzystną pogodę. W torpor zapadają m.in. kolibry i jerzyki. Niektóre nietoperze wpadają w torpor codziennie.

A shorter and shallower state that allows animals to survive, for example, unfavorable weather. Those who fall into torpor include, among others: hummingbirds and swifts. Some bats get into the state of torpor every day.

Estywacja

Aestivation

Sen letni – strategia przetrwania zwierząt w ciepłych rejonach świata: na pustyniach, stepach i w strefach z wyraźnie oddzieloną porą deszczową i suchą.

Summer sleep – a survival strategy for animals in warm regions of the world: in deserts, steppes and in zones with a clearly separated rainy and dry season.

In Poland, hedgehogs, marmots, ground squirrels, dormice, raccoon dogs, badgers, bats and, of course, bears sleep through the winter. To put it briefly - animals, in a sense, stop being warm-blooded for some time during hibernation. Their body temperature drops and may be only a few degrees above ambient temperature. Metabolic rate, breathing rate, brain activity, and heart rate also decrease. The animal doesn't eat, but uses previously stored fat reserves. When the weather becomes warmer, the animal wakes up much thinner and is famished.

DOMAIN OF BEARS?

Biologists distinguish several types of lethargy that mammals can fall into – winter sleep is one of them. Its deepest form is hibernation. But nature has also devised other, similar states, e.g. torpor - a stupor that is shorter and milder than hibernation. This condition mainly

Najedzony i otłuszczony przed snem zimowym jeż może ważyć nawet 700 g.
A fed and fat hedgehog before hibernation can weigh up to 700 g.

– pokaźnym ciałom łatwiej utrzymać temperaturę, mają też więcej izolującej tkanki tłuszczowej. Większość zimowych śpiochów to zwierzęta małe i ruchliwe, np. ryjówki, gryzonie i nietoperze. W ciepłych, aktywnych miesiącach codziennie pochłaniają ogromne ilości pokarmu, którego zimą nie byłyby w stanie zdobyć. Nie mają więc wyboru i zapadają w wyjątkowo głęboką hibernację. Biolodzy z uniwersytetu w Fairbanks na Alasce stwierdzili, że rekordzistą hibernacji jest najprawdopodobniej susłogon arktyczny, który potrafi obniżyć temperaturę ciała do -3 stopni. Naukowcy nie są pewni, jak tego dokonuje, ale zbadali, że temperatura jego głowy jest podczas hibernacji nieco wyższa niż reszty ciała, co prawdopodobnie pozwala ochronić mózg. Susłogon hibernuje nawet przez 8 miesięcy w roku, ale nasza rodzima, żyjąca głównie w górach popielica potrafi spać jeszcze o miesiąc dłużej. Sen zimowy większych ssaków jest

affects bats and small birds. Interestingly, torpor is not confined to the cold regions of the world, but is also "used" by many small mammals and birds, for example, in Australia. Some animals from deserts and steppes can fall into aestivation (summer sleep), which allows them to survive periods of drought.
Although hibernation is the proverbial domain of bears, very few large mammals hibernate - it is easier for larger bodies to maintain temperature, and they also have more insulating fat tissue. Most winter sleepers are small and mobile animals, such as shrews, rodents, and bats. In the warm, active months, they consume huge amounts of food every day, which they would not be able to get in winter. So, they have no choice but to fall into an extremely deep hibernation. Biologists from the University of Fairbanks in Alaska said that the record holder for hibernation is most likely the Arctic ground squirrel, which can lower its body temperature to -3 degrees. Scientists aren't sure how it does it, but they found that its head temperature is slightly higher than the rest of its body during hibernation, which likely helps to protect the brain. The ground squirrel hibernates for up to 8 months a year, but our native dormouse, which lives mainly in the mountains, can sleep one month longer than that. The hibernation of larger mammals is shallower, shorter and less extreme. Brown bears just slightly lower their body temperature - from 37 degrees Celsius to about 31 degrees Celsius and wake up quite easily. So do badgers.

NO SURVIVAL WITHOUT SLEEP

However, it is extremely important for all animals to find a safer and warm winter refuge to bed down. Bats prefer caves, bears make their lairs in ground holes or fallen trees, hedgehogs hibernate under piles of fallen leaves, and dormice often occupy bird holes and

Niektóre zwierzęta z pustynnych i stepowych rejonów potrafią zapaść w sen letni.

Some animals from deserts and steppes can fall into aestivation (summer sleep).

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

Rekordzistą hibernacji jest susłogon arktyczny, który potrafi obniżyć temperaturę ciała do -3 stopni.

The record holder for hibernation is most likely the Arctic ground squirrel, which can lower its body temperature to -3 degrees.

płytszy, krótszy i mniej ekstremalny. Niedźwiedzie brunatne obniżają temperaturę ciała nieznacznie – z 37 stopni Celsjusza do ok. 31, i dość łatwo się wybudzają. Podobnie borsuki.

TRUDNO PRZEŻYĆ BEZ SNU

Dla wszystkich zwierząt jednak wyjątkowo ważne jest znalezienie odpowiedniej zimowej kryjówki. Nietoperze preferują jaskinie, niedźwiedzie urządzają swoje gawry w norach lub wykrotach, jeże zimują pod stertami opadłych liści, a popielice często zajmują ptasie dziuple i budki lęgowe, które pracowicie docieplają. Wiele wskazuje na to, że impulsem do hibernacji jest nie tylko zimno, ale również brak pokarmu. Także i tutaj natura wykazała się wyjątkową pomysłowością w rozwiązywaniu problemów – wiewiórki pospolite nauczyły się gromadzić zapasy pokarmu i w sen zimowy w ogóle nie zapadają.

A jak na zjawisko snu zimowego może wpłynąć zmiana klimatu? W styczniu tego roku prof. Rafał Kowalczyk z Instytutu Biologii Ssaków w Białowieży znalazł świeże tropy borsuka. – Jeszcze 20 lat temu, jak pokazały nasze badania, borsuki zimą zasypiały w swoich norach na 80–115 dni, średnio 3 miesiące. Przy obecnych łagodnych zimach ta nieaktywność trwa zapewne krócej – stwierdza naukowiec. W przypadku borsuka wybudzenie ze snu jest niegroźne, bo aż połowę jego wagi stanowi wtedy tłuszcz, którego wystarczy do wiosny. Dla małych zwierząt byłoby jednak niebezpieczne – nie znalazłyby wystarczającej ilości pokarmu, którego nawet podczas łagodniejszych zim brakuje. Mimo że jest cieplej, bez snu zimowego przeżyć jest trudniej. Ale przyroda zapewne także i na to znajdzie sposób. ■

10

Tyle razy w ciągu minuty bije serce świstaka podczas snu zimowego. Jego tętno podczas aktywności to przynajmniej 130 uderzeń na minutę.
This is how many times a minute a groundhog's heart beats during hibernation. His heart rate during activity is at least 130 beats per minute.

40%

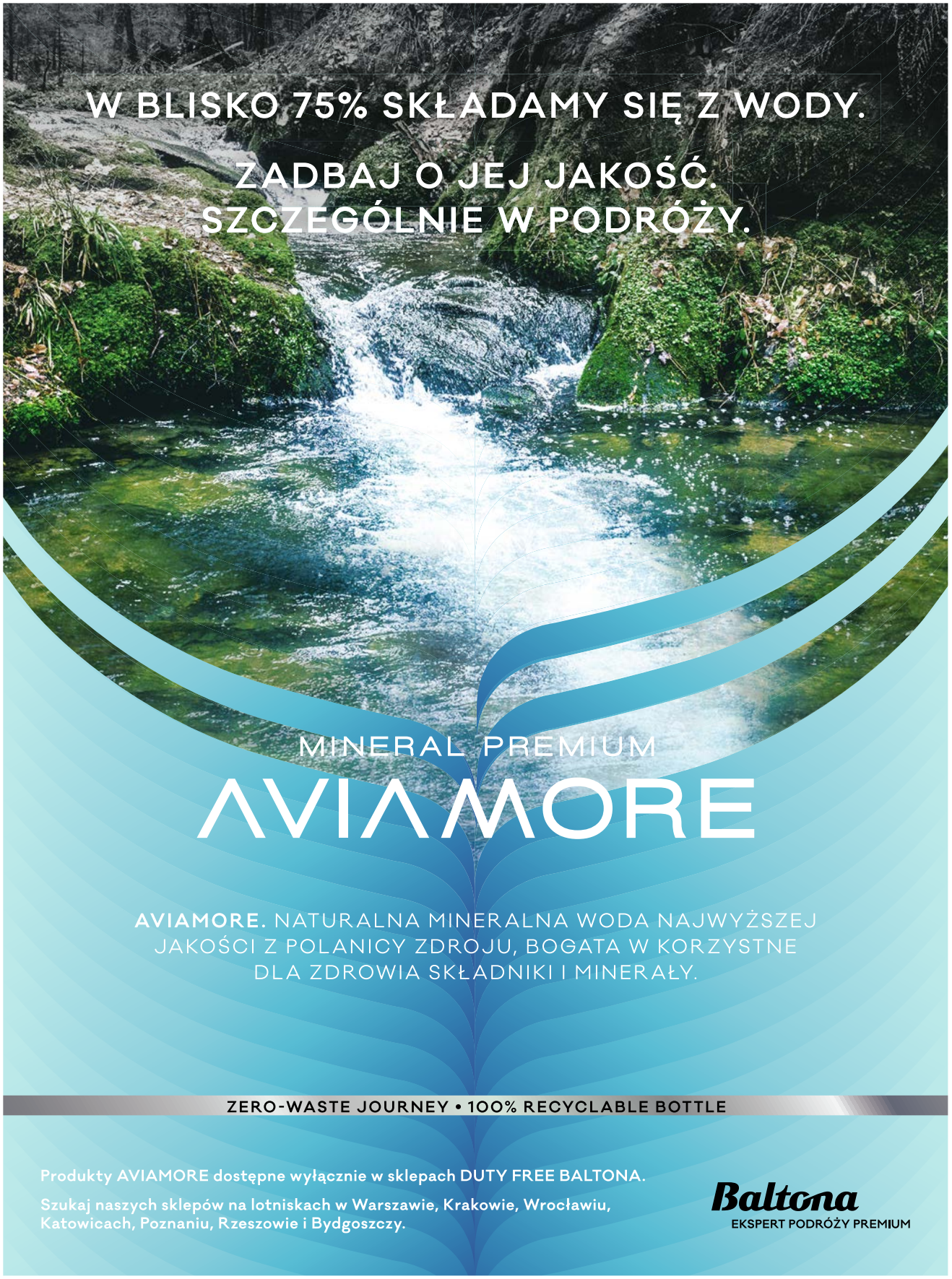
Aż tyle swojej wagi może stracić niedźwiedź brunatny podczas snu zimowego.
This is how much weight can a bear lose during hibernation.

nesting boxes, which they work hard to insulate. There are many indications that what prompts animals to hibernate is not only the cold, but also the lack of food. Here, too, nature has shown exceptional ingenuity - common squirrels have learned to store food and do not hibernate at all.

How might climate change affect hibernation? In January this year, Prof. Rafał Kowalczyk from the Institute of Mammal Biology in Białowieża found fresh badger tracks. "Even 20 years ago, as our research showed, badgers fell asleep in their burrows in winter for 80-115 days, on average 3 months. With the current mild winters, this period of inactivity is probably shorter", he says. In the case of a badger, waking up from sleep is not dangerous, as up to half its body weight is fat. This is enough to see it through until spring. However, it would be dangerous for small animals, as they wouldn't be able to find enough food, which is scarce even in mild winters. Even though the climate's warmer, it's harder to survive without hibernation. But nature will probably find a way out of this too. ■

©GETTYIMAGES (3), NATURE PICTURE LIBRARY/BE&W, IMAGEBROKER/BE&W

Świstaki zapadają w sen zimowy całymi rodzinami. Budzą się na krótko mniej więcej raz na trzy tygodnie.
Marmots fall into winter sleep with their whole families. They wake up briefly about once every three weeks.


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

BARSZCZ CZERWONY
RED BORSCHT

Zupa arcypolska. Ten postny, wigilijny, robi się na wywarze warzywnym z dodatkiem grzybów i oczywiście zakwasu buraczanego. Dopełniają go uszka z nadzieniem grzybowym, czasem z dodatkiem kapusty. Uszka są mniejsze niż pierogi, powinny mieścić się na łyżce. Ciasto także powinno być cieńsze niż pierogowe.
The most Polish of Polish soups. This Lenten, Christmas Eve dish is made with vegetable broth with the addition of mushrooms and, of course, beet leaven. It is complemented by uszka (vushka) stuffed with mushrooms, sometimes with cabbage. Uszka are smaller than dumplings, they should fit on a spoon. The dough they are made of should also be thinner than the one of dumplings.

PRZY *wigilijnym* STOLE

AT A CHRISTMAS TABLE

Przed nami najbardziej tradycyjny i najważniejszy posiłek roku. Polska Wigilia to potrawy o długiej historii.

Ahead of us the most traditional and important meal of the year. Polish Christmas Eve includes dishes with a long history.

poleca / recommends
MACIEJ NOWICKI

Szef kuchni, pasjonat dawnej kuchni polskiej XVII i XVIII w., wieloletni pracownik Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie, współlaureat nagrody Europa Nostra 2018, ogrodnik.

Chef, enthusiast of old Polish cuisine of the 17th and 18th centuries, long-time employee of the Museum of King Jan III's Palace in Wilanów, co-winner of the Europa Nostra 2018 award, gardener.

KLUSKI Z MAKIEM
POPPY SEED NOODLES

Kluski w tej potrawie powinny być spore i równoważyć słodycz masy makowej. Można użyć łazanek, ale najlepszy – i wciąż w wielu domach przygotowywany – jest własny makaron.
The noodles should be large and counteract the sweetness of the poppy seed mass. You can use lazanki, but what's best - and still preferred in many homes - is home-made pasta.

MAKOWIEC
POPPY SEED CAKE

Mak to jeden z tych składników, które obecne są podczas polskiego Bożego Narodzenia od wieków. Występował w słowiańskiej kuchni jeszcze w czasach przedchrześcijańskich. Masa makowa jest pełna bakalii, przypraw i miodu. Tradycyjnie mak gotuje się w mleku i dwa razy miele.
Poppy seeds have been a Polish Christmas staple for centuries. It appeared in Slavic cuisine in pre-Christian times. The poppy seed mass is full of dried fruit, spices and honey. Traditionally, poppy seed is boiled in milk and then ground twice.

PIEROGI
DUMPLINGS

Goszczą na wigilijnych stołach w większości polskich domów. Za głębię smaku i element umami odpowiadają w nich grzyby – niezastąpione w bezmięsnych potrawach. W skład farszu wchodzi także kiszona kapusta. Sycące ciasto, kwaśność kapusty i mięsny, ziemisty smak grzybów dają razem świetny efekt. A okrasa z zeszklonej cebulki dopełnia tę mieszankę smaków. Wywar z moczenia i gotowania grzybów można użyć do barszczu.
They are served in most Polish homes on Christmas Eve. Mushrooms are responsible for the depth of flavour and the umami element – irreplaceable in meatless dishes. The stuffing also includes sauerkraut. The dough, the sourness of the cabbage and the meaty, earthy taste of the mushrooms combine to create a stunning effect. And a garnish of glazed onion complements this motley of flavours. The broth from soaking and cooking the mushrooms can be used for borscht.

Pierogi najpewniej przybyły do Polski z Chin w XIII w. Początkowo przygotowywano je w domach wyłącznie na specjalne okazje i święta.
Dumplings most likely came to Poland from China in the 13th century. Initially, they were prepared at home and were only served on special occasions and holidays.

KULEBIAK

Kulebiaki jada się przede wszystkim na wchodzie kraju, szczególnie na Lubelszczyźnie. To rodzaj dużego pieczonego pieroga, ale wykonanego z ciasta drożdżowego lub półkruchego. Ten wigilijny ma oczywiście nadzienie jarskie na bazie kapusty kiszonej. Sprawdzą się także wersje z nadzieniem rybnym.
Kulebiak is eaten mainly in the east of the country, especially in the Lublin region. It is a type of a large baked dumpling made of yeast or semi-shortcrust pastry. The Christmas Eve version has a vegetarian filling based on sauerkraut. A fish filling will also work well.

KARP CARP

Ten król polskich świąt to jedna z niewielu pozostałości ogromnego niegdyś spożycia słodkowodnych ryb w Polsce. Na Wigilię bywa podawany w kilku postaciach: smażony, w galarecie, a czasem także w szarym sosie. To bardzo stary przepis, z użyciem cukru i bakalii, a kiedyś także piernika i rybiej krwi.
This king of Polish holidays is one of the few throwbacks to the days when copious quantities of freshwater fish were consumed in the country. On Christmas Eve, it is served in several forms: fried, in jelly, and sometimes in grey sauce. This is a very old recipe, which uses sugar and dried fruit – and in days of yore – it had gingerbread and fish blood as well.

ŚLEDZIE
HERRING

Choć potrawy wigilijne przeważnie traktujemy jako nienaruszalną tradycję, śledzie trochę się z tego podejścia wyłamują. Bywają podawane na wiele sposobów: w oleju z cebulką, pod pierzynką z ziemniaków, buraków i jajek, a także na słodko, np. z suszonymi śliwkami czy rodzynkami.
Although we usually treat Christmas Eve dishes as an inviolable tradition, herring deviates somewhat from this approach. They are served in many ways, including in oil with onion, and under a potato, beet and egg blanket. There are even a sweet versions, e.g. with dried plums or raisins.

BIGOS

Poza okresem świątecznym jest chyba najbardziej mięsną i bogatą potrawą. Ale głęboki smak można osiągnąć także w bigosie postnym. Niezastąpione są tu oczywiście grzyby. Całość, a na pewno większość kapusty powinna stanowić ta kiszona. Warto nie żałować przypraw i dodatków: suszonych śliwek, jałowca, liści laurowych, ziela angielskiego, miodu. Najlepiej przygotować go kilka dni przed świętami.
Outside the holiday season, it is probably one of the meatiest and richest dishes. But you can also achieve deep flavour in Lenten bigos. Needless to say, mushrooms are non-negotiable. Most, if not all, the cabbage should be sauerkraut. And there should be no scrimping on the spices and additives, especially dried plums, juniper, bay leaves, allspice, honey. Bigos is best prepared a few days before the holidays.

„Pierniki pochodzą z okolic dzisiejszej Holandii. Tradycja ich wypiekania jest popularna w różnych częściach Europy, m.in. w Niemczech i Czechach.
Gingerbread cookies come from what is now the Netherlands. The tradition of baking them is popular in various parts of Europe, including Germany and the Czech Republic.

PIERNIK GINGERBREAD CAKE

Przez ilość używanego miodu i korzennych przypraw piernik był kiedyś jedną z najkosztowniejszych świątecznych potraw. Słowo „pierny" dawniej oznaczało pieprzny – bo i do ciasta dodawano pieprzu. Jest przygotowywany nie tylko w formie ciasta, w wielu domach piecze się mniejsze, twardsze i chrupiące pierniczki.
Due to the amount of honey and spices included, gingerbread used to be one of the most expensive Christmas dishes. The word "pierny" used to mean "peppery" – as pepper was also added to the dough. Gingerbread is not only prepared as a cake, but in many homes, as smaller, harder and crunchier gingerbread cookies.

CROWNE PLAZA®
AN IHG® HOTEL
WARSAW - The HUB

A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW

WORLD TRAVEL AWARDS WINNER 2022
Poland's Leading Conference Hotel

Join us in the celebration of the most wonderful time of the year! Gather your family, friends or colleagues at our Christmas table and enjoy some of the most traditional Polish festive dishes in one of our restaurants.

Crowne Plaza® Warsaw - The HUB, located in the heart of the developing business area in the city centre has 212 elegant rooms and suites with a modern design and an awarded conference space.

cpwarsawthehub.com | +48 22 377 37 37

PRZEPIS NA... RECIPE FOR...

DORSZ W SOSIE PIERNIKOWYM

COD IN GINGERBREAD SAUCE

Składniki | Ingredients

0,5 kg polędwicy z dorsza
1 l wywaru warzywnego lub rybnego
50 g piernika bez glazury
50 ml wina czerwonego półwytrawnego
40 g rodzynek
30 g płatków migdałowych
10 g korzenia imbiru
2 łyżki cukru
pół cytryny
szczypta szafranu
sól
pieprz

0.5 kg of cod loin
1 liter of vegetable or fish stock
50 g of gingerbread without glaze
50 ml of semi-dry red wine
40 g of raisins
30 g of almond flakes
10 g of ginger root
2 tablespoons of sugar
half a lemon
a pinch of saffron
salt
pepper

Przepis na rybę w sosie piernikowym jest jednym z najstarszych w polskiej kulturze kulinarnej. Wyrazisty i słodko-kwaśny będzie doskonałym uzupełnieniem świątecznych dań rybnych.
The recipe for fish in gingerbread sauce is one of the oldest in Polish culinary culture. The distinctive and sweet and sour taste of the dish is a perfect complement to festive fish dishes.

Przygotowanie | Preparation

Dorsza kroimy na porcje o wadze ok. 100 g każda. Cukier wsypujemy na patelnię i na wolnym ogniu karmelizujemy. Karmel zalewamy wywarem z szafranem. Dodajemy namoczone w winie rodzynki, migdały i sproszkowany piernik oraz posiekany i roztarty imbir. Doprowadzamy do wrzenia i gotujemy ok. 10 min, po czym sos studzimy. Następnie wkładamy do sosu rybę, dodajemy sok z cytryny, pieprz oraz sól i dusimy na bardzo wolnym ogniu ok. 10 min.

Serwujemy z duszonym na maśle jarmużem i gotowanymi kasztanami.

Cut the cod into portions of approx. 100 g each. Put the sugar into a pan and caramelize it over low heat. Pour a saffron broth over the caramel. Add raisins soaked in wine, almonds, powdered gingerbread, and chopped and crushed ginger. Bring to a boil and cook for about 10 minutes, then let the sauce cool. Put the fish in the sauce, add lemon juice, pepper and salt and simmer over very low heat for about 10 minutes.

Serve with kale simmered on butter and boiled chestnuts.

© RAFAŁ MASŁOW, ADOBE STOCK (3), STOCKFOOD (5), GETTYIMAGES, SHUTTERSTOCK

impact'24

GEOPOLITICS

Peter Zeihan

MENTAL HEALTH

Esther Perel

CULTURE

Jesse Eisenberg

GEOPOLITICS

Valerie Jarrett

GEOPOLITICS

Ivan Krastev

FINANCE

Mark Barnett

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Kenneth Cukier

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Kate Kallot

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Verity Harding

PRODUCTIVITY

Chris Bailey

BUSINESS

Robert Dobrzycki

INVESTMENTS

Sebastian Kulczyk

EVENTEX AWARD
GOLD 2023
WINNER
THOUGHT LEADERSHIP EVENT

THE PLACE TO BE

15-16 MAY 2024
POLAND / POZNAŃ
WWW.IMPACTCEE.COM

1

2

SERCE WARSZAWY

THE HEART OF WARSAW

Mieszkali tu polscy królowie, dorastał Fryderyk Chopin oraz stacjonowali agenci łamiący tajne szyfry. Zniszczone podczas wojny pałace Saski i Brühla wkrótce powrócą na mapę Warszawy. Każdy może pomóc w ich odbudowie, dostarczając rodzinne fotografie przedstawiające rezydencje, które niegdyś tętniły życiem i były wizytówką stolicy.

This is where Poland's kings resided, where Fryderyk Chopin grew up, and where codebreakers were stationed. The Saski and Brühl Palaces, which were destroyed during the war, are about to be rebuilt. The public is invited to help by providing family photographs of these residences, which were once teeming with life and which used to be the showcase of the capital.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Historia klasycystycznego Pałacu Saskiego przy dzisiejszym placu Józefa Piłsudskiego w Warszawie sięga XVII w. Swą nazwę zdobył w kolejnym wieku, kiedy właścicielem majątku został pochodzący z Saksonii polski król August II Mocny. Włodarz otworzył bajkowe ogrody pałacu dla wszystkich, dając początek najstarszemu publicznemu parkowi w Polsce: Ogrodowi Saskiemu. Na przestrzeni lat rezydencja gościła wiele niezwykłych postaci. Wychował się w niej Fryderyk Chopin i prawdopodobnie tu skomponował pierwsze utwory. Kluczowym momentem był 1918 r., kiedy po odzyskaniu niepodległości w Pałacu Saskim ulokowano Sztab Generalny Wojska Polskiego. Działało tu Biuro Szyfrów, które m.in. pierwsze zgłębiło system niemieckiej maszyny Enigma, co pomogło aliantom zwyciężyć w II wojnie światowej.

Równie intrygujące są losy sąsiedniego XVII-wiecznego Pałacu Brühla, który nosił nazwisko najważniejszego po królu Auguście III człowieka w kraju. To tu w międzywojniu mieściło się Ministerstwo Spraw Zagranicznych.

Obydwa pałace zostały wysadzone przez Niemców po upadku powstania warszawskiego w 1944 r. Dziś budynki zostaną odbudowane w kształcie z przedednia wybuchu II wojny światowej. To jedna z największych inwestycji w przywrócenie materialnego dziedzictwa kulturowego w Europie. Pierwsze prace ruszyły w ubiegłym roku, a niedawno zakończył się międzynarodowy konkurs na opracowanie koncepcji architektoniczno-urbanistycznej obydwu posiadłości.

W międzyczasie archeolodzy zaczęli badać teren Pałacu Brühla. Najciekawsze znaleziska, takie jak częściowo zachowana zagadkowa rzeźba z napisem *Chwała* na cokole, można zobaczyć na darmowej wystawie *Skarby z Pałacu Brühla*.

Jak podkreślają architekci odpowiedzialni za projekt odbudowy serca Warszawy, liczą się każde wspomnienia i każdy kadr. Dlatego zachęcają mieszkańców do przesyłania rodzinnych zdjęć, które mogą pomóc w odtworzeniu detali pałaców przy pl. Piłsudskiego.

Więcej na: *palacsaski.pl.*

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

ENG

The history of the classicist Saski Palace at Józef Piłsudski Square in Warsaw dates back to the 17th century. It gained its name in the next century, when the estate was owned by the Polish king August II the Strong of Saxony. The fairy-tale gardens of the palace were open to everyone, which gave rise to the oldest public park in Poland: the Saski Garden.

Over the years, many extraordinary characters have left their mark here. This is where Fryderyk Chopin grew up, and where he might have written some of his first works. The key moment was 1918, when, after regaining independence, the General Staff of the Polish Army was located in the Saski Palace. The Cipher Bureau, which was the first to break the German Enigma machine system that helped the Allies win World War II operated here.

Equally intriguing is the fate of the neighbouring 17th-century Brühl Palace, which bore the name of the most important man in the country after King August III. This is where the Ministry of Foreign Affairs was located in the interwar period.

Both palaces were blown up by the Germans after the failure of the Warsaw Uprising in 1944. These edifices are now going to be reconstructed as they were on the eve of the outbreak of World War II. This is one of the largest projects ever undertaken in restoring the material cultural heritage in Europe. The first works started last year, and an international competition for ideas to develop the architectural and urban concepts of the two estates has recently closed.

Obydwa pałace zostały wysadzone przez Niemców po upadku powstania warszawskiego w 1944 r. Dziś budynki zostaną odbudowane w kształcie sprzed wybuchu II wojny światowej.

Both palaces were blown up by the Germans after the failure of the Warsaw Uprising in 1944. These edifices are now going to be reconstructed as they were on the eve of the outbreak of World War II.

1. Pałac Brühla przed II wojną światową był imponujący. Before WWII, the Brühl Palace was impressive.

2. Kolumnada Pałacu Saskiego. The colonnade of the Saski Palace.

In the meantime, archaeologists have begun to explore the area around what used to be the Brühl Palace. The most interesting finds, such as a partially preserved mysterious sculpture with the inscription "Glory" on the plinth, can be seen at the exhibition titled *Treasures from Brühl Palace*, admission to which is free.

As the architects responsible for the project of rebuilding the heart of Warsaw emphasize, every memory and every photo frame counts. To this end, people are strongly encouraged to send family photos, as these can help recreate the details of the palaces at Piłsudski Square.

To find out more go to: *palacsaski.pl*

The project is co-financed by the Minister of Culture and National Heritage - Reconstruction of the Saski Palace, Brühl Palace and tenement houses at Królewska St. – preparatory works.

Ministry of Culture and National Heritage
Republic of Poland

PAŁAC SASKI

© NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

SEO – SPRZYMIERZENIEC W EKSPANSJI ZAGRANICZNEJ

SEO – AN ALLY IN FOREIGN EXPANSION

W dzisiejszym globalnym środowisku biznesowym przedsiębiorstwa, niezależnie od rozmiaru, muszą aktywnie pozyskiwać klientów zagranicznych, aby rozwijać swoją działalność.
In today's global business environment, companies of all sizes have to actively acquire foreign customers in order to grow their businesses.

tekst / by **FILIP MAJCHRZAK**

Dynamiczny rozwój technologii oraz powszechny dostęp do Internetu umożliwiają prowadzenie sprzedaży online oraz docieranie do klientów z różnych zakątków świata. Jednak, aby znaleźć właściwych partnerów biznesowych, firma musi skoncentrować się na skutecznych strategiach marketingu online. Jedną z kluczowych metod jest optymalizacja stron internetowych pod kątem wyszukiwarek, czyli SEO (Search Engine Optimization).

GLOBALNY ZASIĘG I ZAUFANIE

Internet umożliwia firmom dotarcie do potencjalnych klientów na całym świecie. Aby jednak przyciągnąć uwagę zagranicznych kontrahentów, strona internetowa musi być dobrze widoczna w wynikach wyszukiwania. Statystyki pokazują, że zaledwie co czwarty internauta, poszukujący informacji w sieci, przechodzi na drugą stronę wyników wyszukiwania, a wzrost pozycji w rankingu wyszukiwarek o jedno miejsce skutkuje zwiększeniem współczynnika

Rapid technological development and widespread online access have made it possible to sell almost anything to anyone anywhere. However, finding the right business partners requires focusing on effective online marketing strategies. Search Engine Optimization (SEO) is one of the key methods employed to achieve this.

GLOBAL REACH AND TRUST

The Internet allows companies to reach potential customers all around the globe. However, in order to attract the attention of foreign contractors, the website has to be one of the first search results that comes up. Statistics show that only one in four Internet users looks beyond the first page of search results, and that moving up just one spot in the search engine ranking increases the click-through rate by more than 30%. SEO optimization translates into greater online visibility and is one of the most important steps in creating a positive company image.

klikalności o ponad 30 proc. Odpowiednia optymalizacja SEO przekłada się na większą widoczność w sieci oraz jest jednym z ważniejszych elementów kreowania pozytywnego wizerunku firmy. Przedsiębiorstwa, które osiągają wysokie pozycje w wynikach wyszukiwania, często są postrzegane jako bardziej wiarygodne.

WZROST RUCHU ORGANICZNEGO

Ruch organiczny, czyli ruch generowany przez użytkowników odnajdujących stronę internetową poprzez wyniki wyszukiwania, jest często bardziej ceniony niż ruch płatny. Ostatnie badania wskazują, że stanowi on około 53 proc. całego ruchu na stronach internetowych firm. Dzięki SEO firma może zwiększyć liczbę odwiedzin na swojej stronie bez konieczności inwestowania w płatne kampanie. Jest to szczególnie istotne w kontekście międzynarodowym, gdzie koszty promocji mogą zdominować budżet strategii eksportowej. Nie bez znaczenia jest także fakt, że ruch organiczny często przyciąga bardziej ukierunkowanych tematycznie odwiedzających, którzy są zainteresowani konkretnymi treściami związanymi z produktem lub usługą firmy.

LINKI ZWROTNE JAKO POTWIERDZENIE WIARYGODNOŚCI

Linki zwrotne z renomowanych i zaufanych stron internetowych są kluczowym czynnikiem wpływającym na pozycję w wynikach wyszukiwania. Świadczą o wiarygodności i renomie strony. W przeszłości najistotniejszym parametrem algorytmów wyszukiwarek była liczba linków zwrotnych. Obecnie ważniejsza od liczby jest ich jakość. Kilka dobrej jakości linków może mieć większy wpływ na SEO niż wiele linków niskiej jakości. Dlatego warto dążyć do zdobywania linków zwrotnych w sposób naturalny i zwracać uwagę na ich jakość oraz relewancję. Doskonałym źródłem pozyskiwania tego rodzaju linków mogą być domeny powiązane z organizacjami rządowymi lub instytucjonalnymi. W tym kontekście w sukurs przychodzi portal Trade.gov.pl, strona Ministerstwa Rozwoju i Technologii zarządzana przez Polską Agencję Inwestycji i Handlu, gdzie każda polska firma eksportująca lub zamierzająca eksportować towary czy usługi może bezpłatnie założyć swoją wirtualną wizytówkę. Poza tym, że jest to efektywne narzędzie promocji międzynarodowej, to także skutecznie wspiera proces tzw. link buildingu.

SEO JAKO WSPARCIE EKSPANSJI ZAGRANICZNEJ

Na całym świecie wydatki na SEO przewyższają 80 miliardów dolarów rocznie i ta wartość stale rośnie. Firmy mają świadomość, że inwestycja w optymalizację stron internetowych jest po prostu opłacalna. Tym bardziej, że przynosi długotrwałe korzyści ze względu na jej mierzalny charakter – analiza ruchu organicznego i słów kluczowych pomaga zrozumieć potrzeby i zachowania klientów zarówno w kraju, jak i za granicą. Dlatego inwestycja w SEO, jako integralna część strategii marketingowej, doskonale wpisuje się w działania związane z ekspansją na rynki zagraniczne.

Companies that rank high in search results are often perceived as more trustworthy.

INCREASE IN ORGANIC TRAFFIC

Organic traffic, i.e. traffic generated by users who find a website through unpaid sources (e.g. search results), is often more prized than paid traffic. Recent studies indicate that it constitutes approximately 53% of all traffic on company websites. SEO can enable a company to increase the number of visits to its website without having to invest in paid campaigns. This is particularly important in an international context, where promotion costs can dominate the budget of an export strategy. Moreover, organic traffic often attracts more thematically focused visitors, i.e. people who are interested in specific content related to the products and/or services on offer.

BACKLINKS AS CONFIRMATION OF RELIABILITY AND TRUSTWORTHINESS

Backlinks from reputable and trusted websites are a key factor in ranking in search results. They prove that the website is reliable and reputable. The number of backlinks used to be the most important parameter of search engine algorithms. These days, quality counts for more than quantity. A few high-quality links can have a greater impact on SEO than a lot of low-quality links. Therefore, it is worth striving to acquire backlinks in a natural way and paying attention to their quality and relevance. Domains associated with governmental or institutional organizations can be an excellent source of obtaining these types of links. This is where the Trade.gov.pl portal comes in. This is the website of the Ministry of Development and Technology, and is managed by the Polish Investment and Trade Agency. Any Polish company that exports goods and/or services, or is planning to do so, can set up its virtual business card here free of charge. Apart from being a powerful international promotional tool, it effectively supports link building.

SEO IN AID OF FOREIGN EXPANSION

Annual global expenditure on SEO exceeds 80 bn USD and is constantly increasing. Companies are well aware that investing in website optimization pays off. All the more so because it delivers measurable long-term benefits. Analysing organic traffic and keywords assists in understanding the needs and behaviour of customers both at home and abroad. Therefore, investing in SEO, as an integral marketing strategy component, is perfectly suited to foreign expansion.

Polish Investment & Trade Agency
PFR Group

Trade.gov.pl

GOLD
AS A CHRISTMAS GIFT

Christmas, for many, is the most wonderful time of the year. It is not just a chance to give our loved ones something special, but also an occasion to show them their significance in our lives. Truly, there is nothing more heart-warming than seeing the twinkle in their eyes and the radiant smile that lights up their face when unwrapping a gift. Yet, finding that perfect present can be challenging. **When unsure, we are often tempted to ask for suggestions, however we may often be met with unsatisfactory responses such as "I don't know", "surprise me", "I have everything", or simply "something pretty"**. This is where Tavex steps in to help!

This Christmas, secure the financial future of your loved ones

Regarding the notion that 'taste is subjective' - this Christmas consider exploring gifts that hold universal appeal. Nowadays, while the convenience of gifting money in an envelope tempts many, it often misses the Christmas spirit and warmth of the season. So, you may be wondering what an alternative could be? If you are uncertain about what gift to give this year, perhaps consider gold and silver as your sparkling alternatives.

Combining all the elements of the ideal Christmas gift, gold and silver emerge as a novel and unconventional idea to satisfy those who value the practicality and beauty of gifts, while at the same time, providing an excellent alternative to cash. You may wonder how this gift may benefit your loved ones? Gifting these precious metals to your loved ones gives them the flexibility and freedom to keep or convert these precious metals into funds. Furthermore, the elegance and exclusivity of gold and silver are sure to captivate and, perhaps at the same time, ignite a passion for precious metals investment.

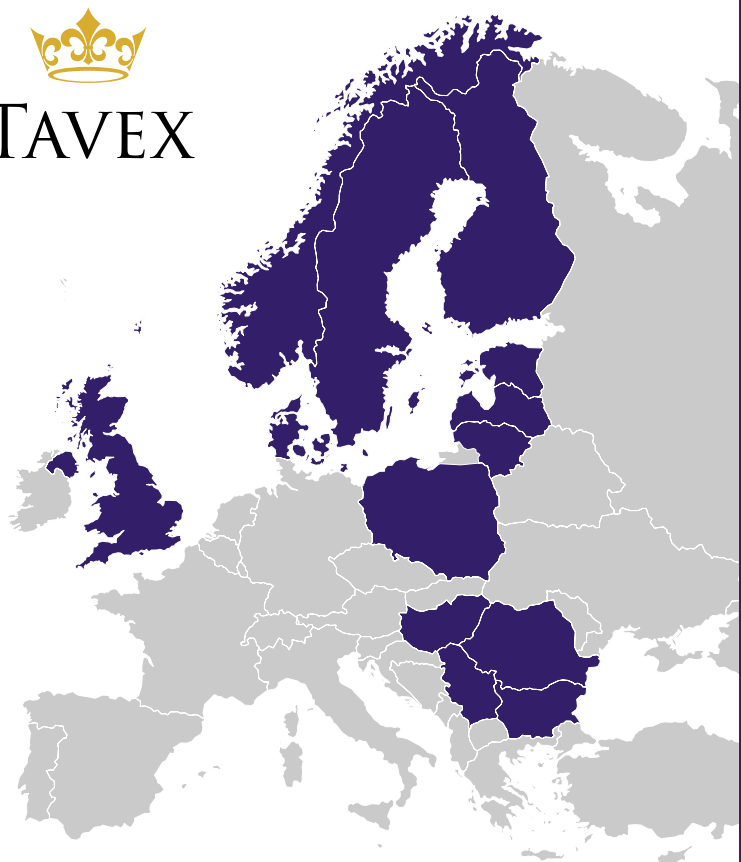
When considering gold as a gift, it is wise to explore products from mints accredited by the London Bullion Market Association (LBMA). The LBMA oversees and ensures the highest standards in precious metal production. **When searching for a gift, on a lower budget, we would recommend the 1 gram Tavex bar.** Not only is it competitively priced, but it boasts a regal design with a crown motif, the signature emblem for Tavex. For those with a bit more to spend, you could consider purchasing fractional alternatives to popular bullion coins such the 1/10th troy ounce of the Viennese Philharmonic or British Britannia gold coins. With a weight of 1/10th of a troy ounce, and containing just over 3 grams of pure gold, makes these fractional coins a compelling gifting option.

The New Year presents the perfect opportunity for you to secure your finances

As you are making your New Year's resolutions and begin looking to fortify your finances, consider investing in gold and silver, renowned for being one of the most secure investments. **These precious metals are not only accessible to all but serve as a secure hedge against inflation. Gold and silver not only enhance your investment portfolio, but they also safeguard your wealth over time.** Plus, these precious metals typically demand minimal monitoring, with many investors favouring the "buy and hold" strategy after acquiring these metals.

Find the nearest Tavex branch and check out the offer at www.tavex.eu

TAVEX



TAVEX

CHRISTMAS BINGO

What responses do you get from your loved ones when asking them what they want for Christmas?

Surprise me 1/10 oz Austrian Philharmonic Gold Coin with the box	**I don't know** 1 gram Tavex Gold Bar	**I don't want anything** 1 oz British Britannia Silver Coin
Something pretty 2.5 gram PAMP Fortuna Gold Bar	**Star from the sky** 5 x 1 gram Valcambi Suisse CombiBar Star	**Think of something** 1 oz Austrian Philharmonic Silver Coin
I have everything Premium 1 oz Australian Lunar Year of the Dragon 2024 Silver Coin	**Just money** 1/10 oz British Britannia Gold Coin	**Whatever** 5 gram Valcambi Suisse Gold Bar

Become Santa with Tavex and find satisfying gifts for everyone

Kosmetyki beBIO AGELESS BEAUTY:

1. Naturalny przeciwzmarszczkowy krem pod oczy, 34,99 zł
Natural antiwrinkle eye cream, PLN 34,99

2. Przeciwzmarszczkowe serum do twarzy, 46,99 zł
Antiwrinkle face serum, PLN 46,99

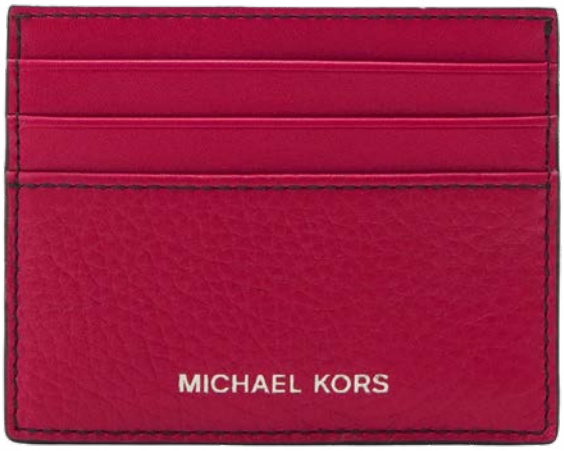
3. Naturalny przeciwzmarszczkowy krem na dzień, 46,99 zł
Natural antiwrinkle day cream, PLN 46,99

4. Płyn micelarny, 27,99 zł
Micellar water, PLN 27,99

POD CHOINKĘ
CHRISTMAS GIFTS

Co roku ten sam dylemat. Czy spodobają się te okulary, czy na pewno chodziło o tę książkę? Znaleźć trafiony prezent nie jest łatwo. Dlatego przyda się każda podpowiedź, prawda?

Every year it's the same dilemma. Will they like these glasses? Is it this book that they want? Choosing the right gift isn't easy. That's why you could use some help, couldn't you?



Portfel Tall Card Case, MICHAEL KORS, 259 zł
Tall Card Case wallet, MICHAEL KORS, PLN 259

Słuchawki wokółuszne JBL Live 770 NC, JBL, 799 zł zł
JBL Live 770 NC Over-ear headphones, JBL, PLN 799

Okulary przeciwsłoneczne, LOEWE, 1399 zł
Sunglassess, LOEWE, PLN 1399

Torebka Le Chiquito Moyen, JACQUEMUS, 3299 zł
Le Chiquito Moyen bag, JACQUEMUS, PLN 3299

Szminka Forever Dior, DIOR, 219 zł Forever Dior Lipstick, DIOR, PLN 219

Wazon GOTGLASS, 44 zł
GOTGLASS vase, PLN 44

Naszyjnik Bet, MAAR, 290 zł
Bet necklace, MAAR, PLN 290

Złoty pierścionek z ametystem, ANKA KRYSTYNIAK, 1980 zł
Golden ring with amethyst, ANKA KRYSTYNIAK, PLN 1980

Notatnik najlepszych chwil, SZCZĘŚCIE JEST PROSTE, 99 zł
Best moments notebook, SZCZESCIE JEST PROSTE, PLN 99

Bluza Candy Hoodie – Pink Feathers, EVOKAII, 299 zł
Candy Hoodie - Pink Feathers blouse, EVOKAII, PLN 299

Wazon Amfora, KROSNO GLASS, 169,99 zł
Amfora vase, KROSNO GLASS, PLN 169,99

Puder Seasonal Winter Express w spreju, DOUGLAS, ok. 45 zł
Seasonal Winter Express Shimmer Powder Spray, DOUGLAS, approx.PLN 45

Szczoteczka soniczna Sonicare Prestige 9900, PHILIPS SONICARE, 1679 zł
Sonicare Prestige 9900 sonic toothbrush, PHILIPS SONICARE, PLN 1679

JBL by HARMAN

www.jbl.pl

MERRY XMAS

AUTHENTICS 300

Przenośny głośnik Bluetooth i Wi-Fi w stylu retro. Do 8 godzin pracy na akumulatorze. Jednoczesna obsuga dwóch asystentów głosowych (Google i Alexa). Automatyczna kalibracja. Aplikacja JBL One, materiały z recyklingu.

JR460NC

Bezprzewodowe słuchawki wokółuszne dla dzieci z funkcją aktywnej redukcji hałasu. Bezpieczny dźwięk do 85 dB. Wbudowany mikrofon, do 20 godzin pracy z włączonym ANC, łatwa obsługa. Odłączany kabel, połączenie wielopunktowe, szybkie parowanie Google.

CHARGE5 Wi-Fi

Przenośny głośnik Wi-Fi i Bluetooth. Do 20 godz. pracy oraz funkcja powerbanku. Ochrona przed wodą i kurzem (IP67). Wbudowana łączność Wi-Fi z AirPlay, Alexa Multi-Room Music, Chromecast built-in™ i Spotify Connect. Aplikacja JBL One. Przyjazne dla środowiska materiały i opakowanie pochodzące z recyklingu.

TOUR PRO 2

Pierwsze na świecie słuchawki true wireless klasy premium z etui ładującym wyposażonym w panel dotykowy. Dostęp do wszystkich kluczowych funkcji słuchawek bez użycia telefonu lub aplikacji poprzez inteligentne etui nawet z urządzeń takich jak laptopy, komputery, telewizory itp. Do 40 godz. pracy łącznie (10 godz. pracy słuchawek + 30 godz. zapasu w etui ładującym).

Octasin-Age 60+ Serum, 129 zł Octasin-Age 60+ serum, PLN 129 MONODERMA

Skórzane klapki, GUCCI, 2999 zł
Cutout leather slides, GUCCI, PLN 2999

Płyn do kąpieli Breezy North, WINDY WOODS, 149 zł/500 ml
Breezy North body wash, WINDY WOODS, PLN 149/500 ml

Zegarek Moonflight AVIATOR SWISS MADE, 2100 zł
Moonflight watch, AVIATOR SWISS MADE, PLN 2100

Świeca Fragrant Meadow, ICONESSE, 280 zł/280 ml
Fragrant Meadow candle, ICONESSE, PLN 280/280 ml

Voucher na masaż twarzy Kobido Up, PAN KOBIDO, od 300 zł, pankobido.pl
Kobido Up facial massage voucher, PAN KOBIDO, from PLN 300 pankobido.pl

YUNIVERSAL PODLASKI

yp.com.pl
85 747 30 30

YUNIVERSAL PODLASKI
MIESZKANIA Z JAKOŚCIĄ NA MEDAL

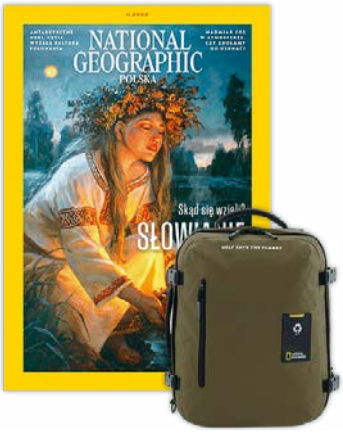
Zestaw prezentowy Celebrate Life: Kremowy żel pod prysznic (75 ml) i woda perfumowana (50 ml), DOUGLAS, ok. 139 zł
Celebrate Life gift set: Body shower cream (75ml) and eau de parfum (50ml), DOUGLAS, approx. PLN 139

Zestaw DR.CYJ:
Odżywka i szampon do włosów dla mężczyzn, 198 zł *drcyj.pl*

DR.CYJ set: Hair conditioner and shampoo for men, PLN 198 *drcyj.pl*

Koszyk do zbiorów warzyw i owoców, FISKARS, ok. 125 zł
Vegetable and fruit basket, FISKARS, approx. PLN 125

Nowoczesny głośnik w stylu retro JBL Authentics 300, JBL, 1999 zł
JBL Authentics 300 modern loudspeaker in retro style, JBL, PLN 1999



Roczna prenumerata *National Geographic* z dużym plecakiem-torbą khaki NG OCEAN, 579 zł, *kultowy.pl*

One-year *National Geographic* subscription with a large khaki NG OCEAN hybrid-backpack, PLN 579, *kultowy.pl*

Patelnia szefa kuchni z pokrywą, FISKARS, 445 zł
Chef's frying pan with cover, FISKARS, PLN 445

ARE YOU LOOKING FOR THE COOLEST HOTEL IN TBILISI?

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

ADDRESS: SAARBRUCKEN SQUARE, TBILISI, GEORGIA

MAIL: MOXY.TBSOX.HOTEL@MOXYHOTELS.COM

NUMBER: +995 32 277 92 77

WEBSITE : MARRIOTT.COM/TBSOX

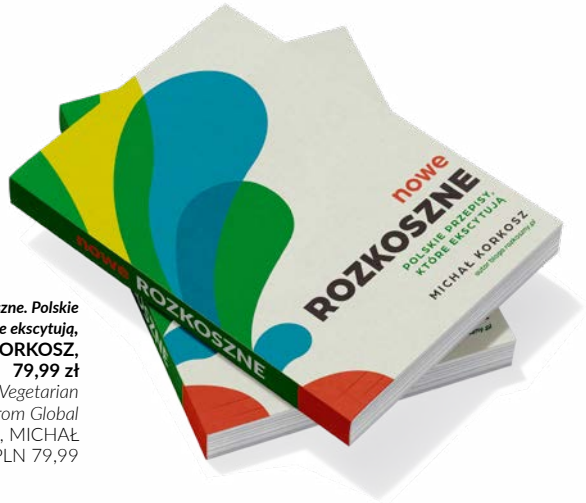
FACEBOOK : MOXY BY MARRIOTT TBILISI

INSTAGRAM : MOXY TBILISI

TRIPADVISOR : MOXY TBILISI HOTEL

moxy HOTELS

Karta podarunkowa, dzięki której podarujesz bliskiej osobie możliwość odkrywania kosmetycznych must have, DOUGLAS
A gift card which offers your loved ones the opportunity to discover cosmetic must-haves, DOUGLAS



***Nowe Rozkoszne. Polskie przepisy, które ekscytują*, MICHAŁ KORKOSZ, 79,99 zł**
Polish'd: Modern Vegetarian Cooking from Global Poland, MICHAŁ KORKOSZ, PLN 79,99

Dziecięcy plecak Stamford, REGATTA, 249,99 zł
Kid's Stamford bagpack, REGATTA, PLN 249,99

Woda perfumowana Myself, YVES SAINT LAURENT, 345 zł/40 ml
Myself eau de parfum, YVES SAINT LAURENT, PLN 345/40 ml

Kurtka, REGATTA x CHRISTIAN LACROIX, 1349,99 zł
Winter jacket, REGATTA x CHRISTIAN LACROIX, PLN 1349,99

Bawełniano-skórzana czapka z daszkiem, LORO PIANA, 3499 zł
Cotton and leather baseball cap, LORO PIANA, PLN 33499

© M. P.

▶ **DR BARBARA JERSCHINA**

Lekarz internista, ekspert medycyny estetycznej i przeciwstarzeniowej w Dr Barbara Jerschina Face & Body Clinique przy ulicy Topiel 18 na warszawskim Powiślu.
Dr Barbara Jerschina - general practitioner, aesthetic and anti-ageing medicine expert at Dr Barbara Jerschina Face & Body Clinic at 18 Topiel St. in Warsaw's Powiśle district.

IDZIEMY NA ZABAWĘ SYLWESTROWĄ

WE'RE GOING TO A NEW YEAR'S BALL

Jak w dobie karnawału wyglądać pięknie i świeżo? I jak skutecznie zadbać o skórę zimą? Opowiada dr Barbara Jerschina, właścicielka Face & Body Clinique.

How to look beautiful and fresh during the carnival? And how to effectively take care of your skin in winter? **Dr. Barbara Jerschina,** owner of Face & Body Clinique, offers the following suggestions.

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

1 LIFTING BEZ SKALPELA
LIFTING WITHOUT A SCALPEL

Kiedy nasza skóra wymaga odświeżenia i odżywienia, to przede wszystkim polecam lifting bez skalpela, czyli thermage. Fale radiowe stymulują fibroblasty do produkcji kolagenu, co prowadzi do ujędrnienia i uniesienia tkanek. Dobrym zabiegiem będzie też ultraformer: ultradźwięki powodują obkurczenie skóry, co daje natychmiastowy efekt jej napięcia, a jednocześnie pobudzają fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny. Po tych zabiegach od razu można pójść na imprezę.
When your skin needs refreshing and nourishment, what I primarily recommend is a lifting without a scalpel, i.e. thermage. Radio waves stimulate fibroblasts to produce collagen, which leads to firming and lifting of tissues. Ultraformer is also a good treatment: ultrasound causes the skin to shrink, which gives an immediate tightening effect, and at the same time stimulates fibroblasts to produce collagen and elastin. After these treatments, you can immediately show up at a party.

2 PEŁNE ROZJAŚNIENIE
FULL BRIGHTENING

Mamy wysuszoną i chropowatą skórę po lecie i chcemy przywrócić jej blask? Pomoże rewitalizacja połączona z np. z radiofrekwencją igłową lub laserem tulowym, który dodatkowo rozjaśni nawet głębokie i rozległe przebarwienia oraz poradzi sobie z bliznami (np. potrądzikowymi) czy rozszerzonymi porami. Zaś laser frakcyjny CO_2 zapewnia wszechstronne odmłodzenie i przebudowę skóry. Te zabiegi możemy wykonać nie później niż dwa tygodnie przez planowaną imprezą.
Do you have dry and rough skin after the summer and want to restore its radiance? Revitalization combined with e.g. needle radiofrequency or thulium laser will help. It will additionally lighten even deep and extensive discolorations and deal with scars (e.g. acne scars) and enlarged pores. The CO_2 fractional laser ensures comprehensive skin rejuvenation and regeneration. These treatments have to be perfomed at least two weeks before the planned event.

3 NA OSTATNIĄ CHWILĘ
LAST MINUTE TREATMENT

Tuż przed sylwestrem polecam zabiegi, które działają leczniczo na skórę i dają długofalowe efekty. Jest wśród nich m.in. radiofrekwencja bez igieł, dzięki której osiągniemy efekt liftingu. Ponadto: nieinwazyjny aquapure, czyli hydropeeling próżniowy połączony z pielęgnacją skóry, lub HydraFacial – oczyszczanie plus aplikacja indywidualnie dobranych składników aktywnych i stymulacja masażem próżniowym. Warto też pomyśleć o kompleksowych zabiegach na ciało, które je ujędrnią i wyeliminują fałdki.
The treatments which I recommend just before New Year's Eve are the ones that have a healing effect on the skin and provide long-term effects. These include radiofrequency without needles, which has a lifting effect. Additionally, there is non-invasive quapure, i.e. vacuum hydropeeling combined with skin care, or HydraFacial, which cleanses and applies individually selected active ingredients and stimulates with a vacuum massage. It is also worth considering comprehensive body treatments that will firm your body and eliminate folds.

© M.P.

WARSZAWA

ŚWIĄTECZNA KRAINA W HOTELU BRISTOL

CHRISTMAS WONDERLAND IN THE BRISTOL HOTEL, WARSAW

Na nadchodzące święta lobby Hotelu Bristol w Warszawie zamieni się w świąteczną krainę z prawdziwego piernika pełną prezentowych inspiracji. Utalentowany zespół cukierni Hotelu Bristol stworzył wyśmienite słodkości i czekoladowe świąteczne arcydzieła sygnowane marką hotelu legendy. Ponadto goście Świątecznego Pop-Upu będą mogli skosztować na miejscu rozgrzewającej domowej czekolady, aromatycznego grzanego wina czy piernikowych słodkości.

This Christmas, the lobby of Hotel Bristol, Warsaw will be transformed into a truly festive Wonderland made of gingerbread, full of gift inspirations. The talented Pastry Team of the famous hotel patisserie has crafted delicious sweets & festive decorations. The Guests visiting the Christmas Lobby Pop Up will have the chance to taste delicious homemade hot chocolate, aromatic mulled wine, or gingerbread sweet treats.

więcej | more: ***hotelbristolwarsaw.com***

WARSZAWA

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***

ПИРАМИДА УЖЕ В ВАРШАВЕ

ИГОРЬ ЛИТОВЧЕНКО

блогер, дипломированный тренер
мастер спорта по бильярду

ZŁOTA BILA

CENTRUM BILARDOWE

PIRAMIDA | POOL | SNOOKER | DARTS | DRINK BAR

WWW.ZLOTABILA.COM

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

WARSZAWA

ŚWIAT MĄDRYCH ZABAWEK

WORLD OF WISE TOYS

Smart Kids Store to unikalny sklep z zabawkami dostępny online i stacjonarnie tuż obok Centrum Mądrej Zabawy w Fabryce Norblina. Znajdziesz tu produkty, które wspierają rozwój najmłodszych, pozwalając im jednocześnie cieszyć się zabawą i beztroskim dzieciństwem.

Smart Kids Store is a unique toy store available online and in the Norblin Factory right next to the Smart Play Center. Here you will find products that support the development of children, allowing them to have fun and enjoy a carefree childhood.

WARSZAWA

SPĘDŹ NOC SYLWESTROWĄ W WARSZAWIE

NEW YEAR'S EVE PARTY IN WARSAW

Jeśli planujecie świętowanie wejścia w Nowy Rok w stolicy – Chaton Warsaw zaskoczy was światowej klasy rozrywką. Podczas New Year's Eve Dinner Show & Party czekają na was artystyczne występy z udziałem wokalistów, tancerzy i akrobatów. Wykwintne menu specjalnie na ten wieczór skomponuje szef kuchni Michał Miłoszewski.

If you are planning to celebrate the New Year's Eve in the Polish capital – Chaton Warsaw will surprise you with world-class entertainment. New Year's Eve Dinner Show & Party will leave an unforgettable impressions with surprises and artistic performances, featuring phenomenal singers, dancers and acrobats. An exquisite menu will be composed especially for this evening by Chef Michal Miloszewski.

więcej | more: ***chatonwarsaw.com***

MonoDermà

SPERSONALIZOWANA DAWKA PIĘKNA

40+ 50+ 60+

AntiAging INSTITUTE POLECA

Nie ma jednego eliksiru piękna. Zmieniamy się z wiekiem, podobnie dzieje się z potrzebami naszej skóry. Podaruj sobie to, czego najbardziej Ci brakuje w wieku 40+, 50+, 60+ lat.

MonoDermà to gama innowacyjnych kosmetyków przeciwstarzeniowych – opatentowane składniki aktywne są zamknięte w biodegradowalnych żelkach, w jednorazowych dawkach i w optymalnym stężeniu dającym skórze odżywienie, odmłodzenie i ochronę. Bez konserwantów, bez dodatków barwiących i zapachowych, zapewniają maksymalną tolerancję dla najbardziej wrażliwych rodzajów skóry.

Intensywne serum przeciwzmarszczkowe 40+

Głównym, opatentowanym składnikiem jest **GLA RUTIN** – kompleks przeciwko spadkowi poziomu estrogenów, wspierany przez kwas hialuronowy (nawilżenie), olej łubinowy (chroni kolagen).

Efekty: odbudowa bariery ochronnej, wyraźna redukcja zmarszczek, zwiększenie nawilżenia, jędrności i elastyczności skóry.

Intensywne serum liftingujące 50+

Opatentowany **FERMENT SOI** przeciwdziała uszkodzeniom spowodowanym stresem oksydacyjnym oraz ubytkiem kolagenu, kwas hialuronowy nawilża, a ekstrakty roślinne i mikrokryształy wapnia naturalnie wypełniają zmarszczki.

Efekty: intensywne nawilżenie skóry, jej ujędrnienie i zagęszczenie, zmniejszenie szerokości i głębokości zmarszczek i bruzd.

Intensywne serum przeciwstarzeniowe 60+

Opatentowanym składnikiem jest tutaj **KWAS NEROLOWY** (pozyskiwany syntetycznie, ponieważ naturalnie jest to substancja chemiczna występująca w piórach papugi). Działa podobnie jak retinol, ale bez skutków ubocznych!

Efekty: zmniejszenie szorstkości i suchości skóry, poprawa elastyczności i sprężystości, rozjaśnienie skóry.

MonoDermà to doskonałe uzupełnienie zabiegów medycyny estetycznej – do kupienia w najlepszych gabinetach w Polsce

Dr Bożena Czekańska-Smykalla
Gabinet Lekarski
Głogów
+48 76 835 22 14
www.czekanska.pl

Dr Justyna Skoczeń-Serafin
Gabinet medycyny estetycznej
Dębno
+48 604 506 916
www.jskoczen-serafin.pl

Dr n. med. Monika Kukulska
BeauMed Medycyna Estetyczna
Wrocław +48 730 330 558
Lubin +48 730 330 575
www.beaumed.com.pl

Dr Kamila Danecka
Gold Touch
Olkusz
+48 786 677 818
@goldtoucholkusz

Dr Joanna Karina Szałkowska-Siejwa
KARI-DENT
Gołdap
+48 691 697 354

Dr Olga Bobowska
Gabinet dermatologii estetycznej
Kalisz, Poznań
+48 533 189 673
www.drbobowska.pl

Dr n. med. Ana Kucharski-Alekseenko
SIM-MED Dermatologia i Medycyna Estetyczna
Kraków +48 602 601 198
Wadowice +48 730 332 552
www.sim-med.info

Dr n. med. Katarzyna Chmielewska
Estetic Spot
Poznań
+48 690 450 410
www.esteticspot.pl

Dr Karolina Mołas
MOLAS CLINIC
Warszawa
+48 797 977 280
www.molasclinic.pl

Dr n. med. Robert Wilk
Klinika Dermedik
Kraków
+48 664 053 900
www.dermedik.pl

Dr Iwona Karaszewska
IK Clinic
Bydgoszcz
+48 511 728 843
www.ikclinic.pl

Dr Ilona Osadowska
Dr Osadowska Clinic
Poznań, Szczecin
+48 511 500 600
www.dr-osadowska.pl

Dr Karina Mróz
CM Sanitas
Lublin
+48 81 534 04 00
www.cmsanitas.pl

Dr Ewa Markiewicz
Dermatologia Estetyczna
Gdańsk
+48 601 622 672
www.ewamarkiewicz.com

3 *pytania do...*

QUESTIONS TO...

Dorota Michalska,

ekspert ds. finansowania floty samolotów (biuro floty)

Aircraft Financing Expert (Fleet Department)

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT

Ważne, z kim podróżujesz

It's who you travel with

Co jest najważniejsze przy wyborze samolotu?

What's most important when choosing a plane?

Zawsze w centrum uwagi są nasi pasażerowie, ich bezpieczeństwo i wygoda. Analizujemy też siatkę połączeń – tak by wybrać najodpowiedniejszy model samolotu do naszych kierunków. Ponadto zwracamy uwagę na parametry techniczne i wyposażenie.

Our focus is always on the safety and comfort of our passengers. We also analyse the connection network to select the most appropriate aircraft for our destinations. In addition, we pay attention to technical parameters and additional features of the aircraft.

Flota PLL LOT jest...

LOT Polish Airlines fleet is...

Nowoczesna. Co to oznacza? Mam na myśli nie tylko parametry techniczne, ale też wpływ na środowisko. Samoloty muszą być bezpieczne, ekonomiczne i ekologiczne. Dlatego istotnym elementem przy wyborze floty jest niska emisyjność, niski poziom hałasu i dbałość o środowisko. Takie są Dreamlinery czy Boeingi 737-8 Max, którymi latamy.

Modern. What does it mean? What I have in mind are not only technical parameters, but also environmental impact. Aeroplanes have to be safe, economical, and ecological. Emissions, noise levels, and environmental concerns are therefore important considerations when building a fleet. Our Dreamliners and Boeing 737-8s meet all these criteria.

Mój ulubiony samolot...

My favourite plane is...

To Boeing 787 Dreamliner. LOT był jedną z pierwszych linii lotniczych, które zdecydowały się na zakup tego nowoczesnego samolotu. Brałam udział w negocjacjach tego kontraktu zakupowego w 2005 r. Wspaniałe doświadczenie.

The Boeing 787 Dreamliner. LOT was one of the first airlines to purchase this aircraft. I participated in negotiating the contract in 2005. It was a great experience.

Flota dalekiego zasięgu w PLL LOT to Dreamlinery, jedne z najnowocześniejszych samolotów w tym segmencie.

The long-haul fleet of PLL LOT consists of Dreamliners, one of the most modern aircraft in this segment.

© ARCHIWUM PRYWATNE

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 102

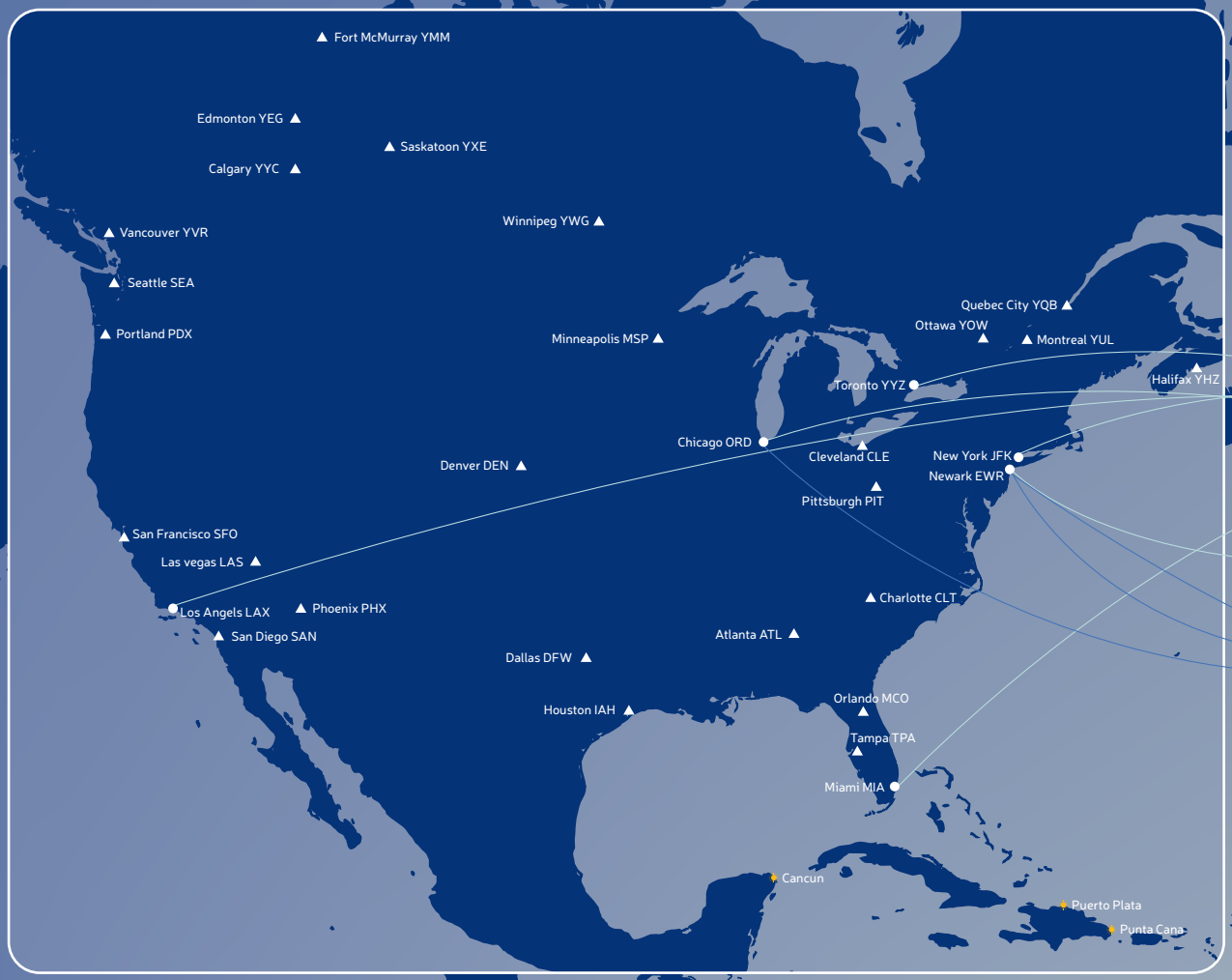
FLOTA
Fleet 106

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment 110

LOT DLA FIRM
LOT dla firm 117

PORADNIK PASAŻERA
Passanger handbook 119

Zapraszamy na lot.com



SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

LOT route network

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

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services

kierunki wakacyjne | holiday destinations

kierunki code-share | code-share destinations

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

z Katowic do... | from Katowice to:

Agadir, Bangkok, Cancun, Djerba, Hurghada, Marsa Alam, Phuket, Phu Quoc, Puerto Plata, Sharm el Sheikh, Taba

z Poznania do... | from Poznan to:

Sharm el Sheikh

z Radomia do... | from Radom to:

Taba

z Warszawy do... | from Warsaw to:

Agadir, Bangkok, Cancun, Hurghada, Krabi, Male, Nossi-Bé, Phuket, Phu Quoc, Puero Plata, Punta Cana, Salvador, Sharm el Sheikh, Taba, Zanzibar

z Pragi do... | from Prague to:

Colombo, Krabi, Nossi-Bé, Punta Cana, Zanzibar

Stan na 09/11/2023 | Status as of 09NOV23

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

Połączenia krajowe | Domestic services

SIATKA POŁĄCZEŃ LOT
LOT route network

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

regularne połączenia regionalne LOT-u |
LOT schedule services

połączenie code-share |
code-share service

kierunki wakacyjne |
holiday destinations

kierunki code-share |
code-share destinations

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

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

z Warszawy do... | from Warsaw to:
Antalya

Stan na 09/11/2023 | Status as of 09NOV23

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

SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE

Boeing 787-9 Dreamliner

Zasięg max
Range 13 350 km

Długość
Length 62,82 m

Liczba 7
Number in fleet

Rozpiętość 60,17 m
Wing span

V przelotowa 875 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 24/21/249
BC/PEC/EC
Capacity

SAMOLOTY ŚREDNIO – I KRÓTKODYSTANSOWE

Boeing 737 MAX 8

Zasięg max
Range 5750 km

Długość
Length 39,52 m

Liczba 11
Number in fleet

Rozpiętość 32,92 m
Wing span

V przelotowa 839 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 186/189**
Capacity

Boeing 737-800 NG

Zasięg max
Range 5435 km

Długość
Length 39,47 m

Liczba 6
Number in fleet

Rozpiętość 35,78 m
Wing span

V przelotowa 834 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 186
Capacity

Embraer 195

Zasięg max
Range 3990 km

Długość
Length 38,65 m

Liczba 15
Number in fleet

Rozpiętość 28,72 m
Wing span

V przelotowa 870 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 118/112**
Capacity

Long-haul aircraft

Boeing 787-8 Dreamliner

Zasięg max
Range 12 650 km

Długość
Length 56,72 m

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

Medium and short-haul aircraft

Embraer 190

Zasięg max
Range 3461 km

Długość
Length 36,64 m

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

Embraer 175

Zasięg max
Range 3300 km

Długość
Length 31,68 m

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

Embraer 170

Zasięg max
Range 3700 km

Długość
Length 29,90 m

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

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

Colian
Polska Firma Rodzinna

ZŁAP

W LOCIE

WWW.GRZESKI.PL / GRZESKI_WAFLE

KAŻDY MA SWOJE Grześki

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Zamów posiłek na pokład

Specjalna dieta? Urodziny? Ważna rocznica? A może niespodzianka bez okazji lub po prostu napięty grafik dnia?

Zamawiaj z wyprzedzeniem ulubione potrawy na pokład samolotu i celebruj podróż w przestworzach. Zapraszamy do naszej podniebnej restauracji! Na wybranych rejsach krajowych i krótkodystansowych możesz skorzystać z szerokiej oferty posiłków i lekkich przekąsek.

Tort? Żaden problem. Wybierz coś dla siebie i celebruj z nami każdą chwilę na pokładzie LOT.

Pamiętaj, aby złożyć zamówienia **minimum 24 do 48 godzin przed podróżą**. Oferta jest uzależniona od trasy i daty podróży. Sprawdzisz ją w zakładce Zarządzaj rezerwacją lub w LOT Contact Center.

Pre-order a special meal on board

Special dietary needs? A birthday? An important anniversary? What about a surprise just because, or perhaps you have a busy schedule?

Order your favorite dishes before boarding your flight and celebrate your journey in the skies. On select domestic and short-haul flights you can enjoy a wide a variety of meals and light snacks.

Wish for a cake? No problem. Choose something for yourself and celebrate every moment with us on board.

Remember to place your order **at least 24 to 48 hours before your trip**. The available menu depends on your itinerary and travel dates. Check it in the Manage My Booking tab or directly with LOT Contact Center.

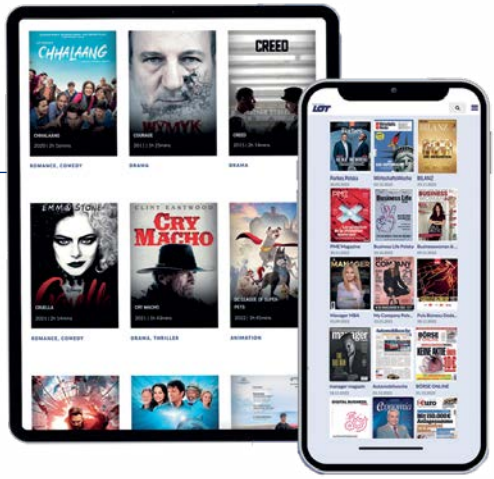
ROZRYWKA POKŁADOWA

In-flight entertainment

NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 787

On board our Boeing 787

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



NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW BOEING 737

On board our Boeing 737

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

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

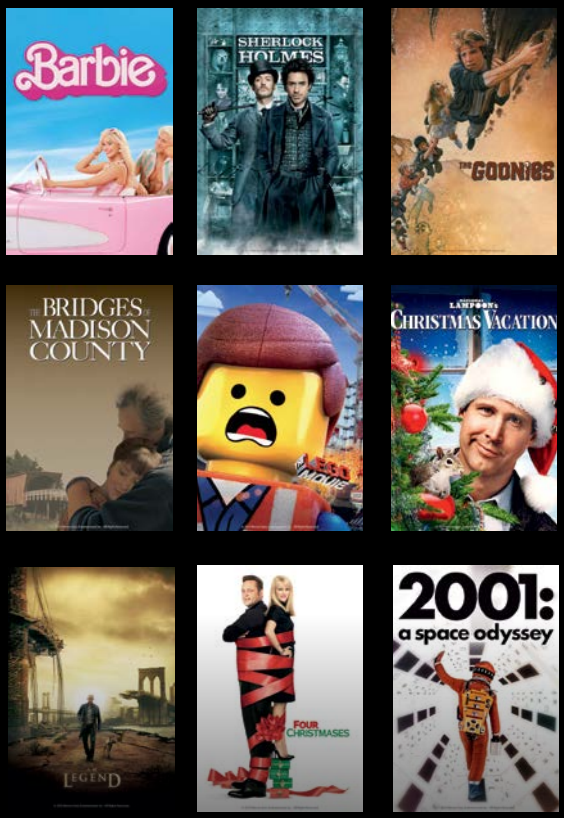
Partnerzy | *Partners*

E-PRASA DOSTĘPNA DLA WSZYSTKICH!

Digital press offer for all!

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

lot.com/eprasa
lot.com/digitalpress



HITY NA POKŁADZIE

Hits on board

Szanowni Państwo,

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

Wesołych świąt i szczęśliwego nowego roku!

Łukasz Muszyński

Dear Passengers,

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

Wishing you a Merry Christmas and a Happy New Year!

polecają | *recommend*

LOT **oraz** | *and* FILMWEB

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

RZE

MEDIOLAN bliżej RZESZOWA

Dowiedz się więcej na: **rzeszowairport.pl**

WARMIA MAZURY®

#genWarmiiMazur

invest.warmia.mazury.pl

KRAKÓW
OLSZTYN
Samolotem na Mazury
Port Lotniczy
Olsztyn-Mazury
Zobacz więcej na: mazuryairport.pl

PAYBACK

Wkrocz do świata podróży z PAYBACK!

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

Zbieraj °punkty za bilety na LOT.com i u innych partnerów PAYBACK, w tym w ponad 350 sklepach online!

bp · AL CAPONE · CUK UBEZPIECZENIA · dm · Multikino · psb MRÓWKA

Wybrane sklepy online

allegro · AliExpress · Booking.com · eobuwie.pl · mediaexpert · i wiele innych

Pobierz aplikację

Sprawdź szczegóły na PAYBACK.pl/aplikacja

LOT DLA FIRM

Idealne rozwiązanie dla Twojej Firmy!

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

The perfect solution for your business!

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

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

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

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

Zarejestruj się na stronie **lotdlafirm.com**

Register at **lotdlafirm.com**

LOT DLA PASAŻERA INDYWIDUALNEGO

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Jedna karta, wiele przywilejów

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

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

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

- Gromadź mile nie tylko za podróże samolotem w ponad 30 liniach lotniczych, ale również korzystając z 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.

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

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

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

One card, many benefits

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

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

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

- *Earn miles not only when you are traveling with more than 30 airlines, but also take advantage of 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.*

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

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

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

PAYBACK · APART.pl · aelia DUTYFREE · UNIQA

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

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

1

1. i 2. Re:tradycja
Re:tradition

3. i 4. Carnaval Sztukmistrzów to popisy gwiazd cyrku światowej sławy, które goszczą co roku w Lublinie już od 2008 roku. Pokazy uliczne, spektakle teatralno-cyrkowe, warsztaty, fire show.
Carnaval Sztukmistrzów is a festival that features performances by world-class circus stars, including street shows, theatre and circus acts, workshops, and fire show.

© WARSZTATY KULTURY W LUBLINIE, BARTEK ŻURAWSKI (1), MAGDA BORUCH(2), TOMASZ KULBOWSKI (3), ANNA KUBIAK (4)

LUBLIN. WSCHODNIA STOLICA KULTURY

LUBLIN. THE EASTERN CAPITAL OF CULTURE

Lublin jest największym i najprężniej rozwijającym się miastem wschodniej Polski.

Lublin is the largest and fastest growing city in eastern Poland.

700-letnia historia miasta i jego wielokulturowość, oryginalna, dobrze zachowana architektura, klimatyczne uliczki oraz tajemnice skrywane w murach kamienic przyciągają turystów. Niezwykle istotną rolę w życiu miasta i jego mieszkańców, pełni kultura, która łączy się tu z bogatym dziedzictwem historycznym i tradycją miejsca oraz jego społeczności. Poprzez zakorzenienie w lokalnym kontekście pozostaje autentyczna i oryginalna, stanowiąc jeden z najważniejszych składników tożsamości miasta.

Zabytkowe ulice i place Lublina od wiosny do późnej jesieni, zamieniają się w scenerię ważnych wydarzeń artystycznych - Carnavalu Sztukmistrzów, Jarmarku Jagiellońskiego, Nocy Kultury, Festiwalu Wschód Kultury – Inne Brzmienia czy Międzynarodowych Spotkań Folklorystycznych. Ich niepowtarzalny charakter i energia zachwycają publiczność z Polski i świata.

Kulturalny charakter miasta doceniają międzynarodowi eksperci. Ich decyzją Lublin zakwalifikował się do finałowego etapu prestiżowego konkursu o tytuł Europejskiej Stolicy Kultury na rok 2029. Lublin jest też pierwszym polskim miastem, które zostało Europejską Stolicą Młodzieży w 2023 roku.

The city's 700-year history, its multiculturalism, its original, well-preserved architecture, its atmospheric streets, and the secrets hidden in the walls of its tenement houses make it a magnet for tourists. Culture plays an extremely important role in the life of the city, which is hardly surprising given its rich historical heritage and strong traditions – of which the community is justifiably proud. The culture of the city, being deeply rooted in its locality, remains authentic and original, and constitutes one of the most important components of its identity.

From spring to late autumn, the historic streets and squares of Lublin become the scenery of important artistic events – Carnaval Sztukmistrzow, the Jagiellonian Fair, the Night of Culture, the East of Culture - Different Sounds Festival and the International Folklore Meetings. Their character and energy delight Polish, as well as international audiences.

The cultural ambience of the city has not gone unnoticed by international experts. Lublin recently qualified for the final stage of the prestigious European Capital of Culture competition for 2029. This year, Lublin also became Poland's first European Youth Capital.

2

3

4

PORADNIK PASAŻERA
Passenger handbook

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM
Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse
on long haul flights

3 x 32 kg max

na krótkie dystanse
on short haul flights

2 x 32 kg max

LOT PREMIUM ECONOMY

na długie dystanse
on long haul flights

2 x 23 kg max

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

1 x 23 kg max

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

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

wózek składany
folding buggy

LUB
or

fotelik samochodowy
car seat

\+ 23 kg max

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

*zależy od taryfy rodzica
depending on parents' tariff

BAGAŻ PODRĘCZNY *Carry-on baggage*

LOT BUSINESS CLASS

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

9 kg max + 9 kg

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

LOT PREMIUM ECONOMY

na długie dystanse**
on long haul flights

8 kg max + 4 kg

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

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

8 kg max

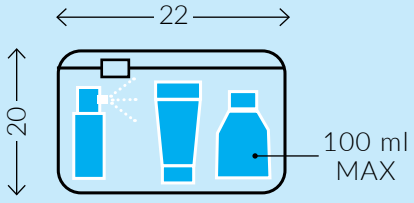
Suma trzech wymiarów bagażu podręcznego (długości, szerokości i wysokości) nie może przekraczać 118 cm
The sum of three dimensions of carry-on baggage (length, width and height) should not exceed 118 cm

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

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

PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

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



ADVENT ZAGREB

BEST CHRISTMAS MARKET 2016 ZAGREB
BEST CHRISTMAS MARKET 2017 ZAGREB
BEST CHRISTMAS MARKET 2018 ZAGREB

Advent Zagreb
December 2, 2023 – January 7, 2024

Voted Best Christmas Market 3 years in a row (2016/2017/2018) by European Best Destinations

Warm lights give a feeling of welcome. We keep our hands warm with a cup of mulled wine or hot chocolate. Graceful Christmas carols from the balconies dance in the air together with snowflakes. It is the magic of Christmas that only Zagreb can offer during Advent.
Come to the city at the foot of Sljeme mountain and warm your hearts with that special joy — in the Christmas Capital of Croatia!

Adwent w Zagrzebiu
2 grudnia 2023 – 7 stycznia 2024

Najlepszy Jarmark Świąteczny 3 lata z rzędu (2016/2017/2018) według European Best Destinations

Ciepłe światła dają poczucie powitania. Utrzymujemy ciepłe dłonie dzięki filiżance grzanego wina lub gorącej czekolady. Wdzięczne kolędy świąteczne płynące z balkonów i tańczące w powietrzu razem z płatkami śniegu. To jest magia Bożego Narodzenia, którą tylko Zagrzeb może zaoferować podczas Adwentu.
Przyjedź do miasta u podnóża góry Sljeme i ogrzej swoje serce tą szczególną radością w świątecznej stolicy Chorwacji!

Leć do Zagrzebia z Gdańska, Katowic, Krakowa, Poznania, Rzeszowa, Szczecina, Warszawy, Wrocławia, Bydgoszczy, Lublina i Zielonej Góry z PLL LOT. Kilka godzin lotu przeniesie Cię w wyjątkową zimową krainę magii w chorwackiej stolicy.

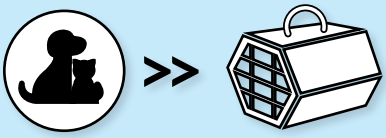
More information / Więcej informacji
www.adventzagreb.hr

Zagrzeb
STOLICA CHORWACJI

CHORWACJA
Pełna życia

ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE *Animals on board*

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



BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT
Safety on board LOT aircraft

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

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

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

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

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

TRANSAKCJE BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE
Non-cash transactions on board

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

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

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

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

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

LOT WARSAW *Transfer guide*

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

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

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

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

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

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

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

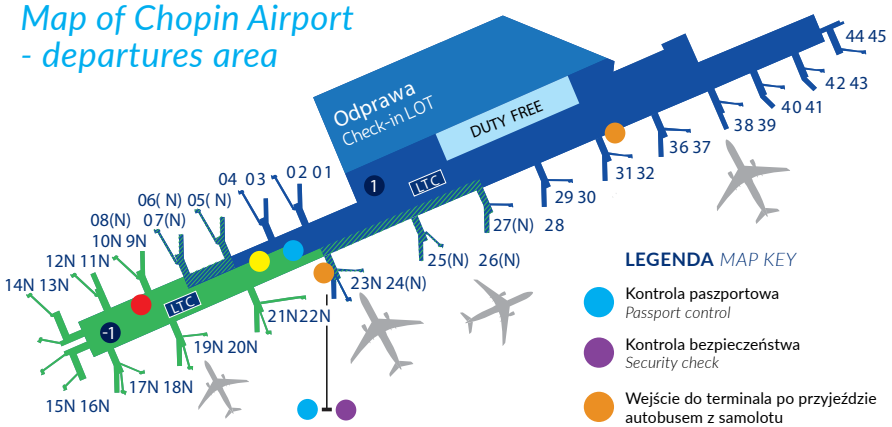
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli paszportowej z przygotowanymi dokumentami
   Please prepare your documents and proceed to the passport control
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój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

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

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

MAPA LOTNISKA CHOPINA - poziom odlotów

Map of Chopin Airport - departures area



LEGENDA *MAP KEY*

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

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

- Strefa Non-Schengen *Non-Schengen Zone*

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

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

- Strefa Schengen *Schengen Zone*

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

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

LTC LOT Transfer Center

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

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

TRANSFER DO USA *Transfer to USA*

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

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

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

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

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

OSIPOWICZ & TURKOWSKI
CLINIC

PRZESZCZEP WŁOSÓW ZIMĄ

Hair transplant in winter

Dlaczego przeszczep włosów warto zrobić zimą?
Łysienie lub choroby skóry głową mogą prowadzić do braku włosów, na co można zastosować przeszczep włosów. Chociaż takie działanie wykonywane jest przez zespół z ogromnym doświadczeniem i można takie zabiegi zrobić przez cały rok, to zdecydowanie najlepiej jest poddać się tej procedurze zimą.

Przeszczep włosów w okresie zimowym a rekonwalescencja
Wśród zaleceń po przeszczepie włosów znajduje się kilka kwestii, o których przestrzeganie zdecydowanie łatwiej jest zimą. To m.in. unikanie intensywnego światła słonecznego i promieniowania UV w miejscu przeszczepienia, co może powodować przebarwienia, czy powstrzymanie się od pływania i korzystania z basenów publicznych.

Why is it worth having a hair transplant in winter?
Baldness or scalp diseases can lead to a lack of hair, which can be addressed through a hair transplant. Although such a procedure is performed by a team with extensive experience and can be done throughout the year, it is definitely best to undergo this procedure in winter.

Hair transplant during winter and recovery
Among the recommendations after a hair transplant, there are several aspects that are definitely easier to follow in winter. These include avoiding intense sunlight and UV radiation at the transplanted site, which can cause discoloration, as well as refraining from swimming and using public pools.

Bartycka 24B/U1
00-716 Warszawa - Mokotów

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

22 123 03 33
kontakt@klinikaotco.pl

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