kaleidoscope 3/2024

DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ PRAGĘ I TOKIO | AGROTURYSTYKA NA MAZOWSZU | CZEGO NIE WIECIE O MIKROPROCESORACH | RADEK KOTARSKI | TRADYCJE WIELKANOCNE W POLSCE

zabierz mnie | take me home

kaleidoscope

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

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT

95 JUBILEUSZ

UZBEKISTAN

A STAR ALLIANCE MEMBER

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

nie wolno nam nie doceniać wielkiego znaczenia lotnictwa i opóźniać się z jego rozwojem – takie motto autorstwa prezydenta Rzeczypospolitej Ignacego Mościckiego możemy przeczytać na okładce miesięcznika *Młody Lotnik* z 1926 r. To między innymi dzięki ogromnej jego determinacji było możliwe, niespełna trzy lata później, uruchomienie Polskich Linii Lotniczych LOT, po którym nastąpił ich dynamiczny, jakbyśmy to dziś powiedzieli, rozwój. Jak długą drogę przebyliśmy, niech o tym świadczy fakt, że w całym 1929 r. ówczesny LOT przewiózł tyle pasażerów, ile teraz przewiózłby w trzy dni.

W bieżącym numerze przyjrzymy się, jak ewoluowała na przestrzeni lat siatka połączeń, która jest kręgosłupem linii lotniczej. Już w tym miesiącu zaprosimy Państwa na pierwszy rejs LOT-u do Taszkentu, łączącego uzbecką historię i tradycję z nowoczesnością, czy też pełnej zabytków Samarkandy lub Buchary. Bardzo się cieszę, że możemy fascynujący Uzbekistan przybliżyć naszym pasażerom. W tym numerze zaprosimy również Państwa do odkrycia województwa mazowieckiego – wierzę, że zachęcimy naszych pasażerów do zaplanowania inspirujących wycieczek pod znakiem agroturystyki w okolicach Warszawy. Wreszcie w sekcji poświęconej kuchni pokażemy tradycyjne dania wielkanocne, bez których Polacy nie wyobrażają sobie tych świąt.

Życząc Państwu zdrowych i pogodnych świąt Wielkiejnocy, dziękuję za zaufanie i każdy lot pod skrzydłami naszego żurawia. Bo...

...to ważne, z kim podróżujesz!

Z lotniczym pozdrowieniem
Best regards

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

Michał Fijoł

ENG

"We must not underestimate the great importance of aviation and delay its development" - this is the motto of Polish President, Ignacy Mościcki, placed on the cover of the monthly magazine *Młody Lotnik* (*Young Pilot*) in 1926. Mościcki's great determination helped make it possible to launch LOT Polish Airlines less than three years later and then rapidly, as we would say it nowadays, build it up. We've come a long way since then - it's proven by the fact that the total number of passengers that travelled via LOT Polish Airlines in 1929 are now transported every 3.5 days.

This issue takes a look at how our flight network, which is the lifeblood of an airline, has evolved over the years. This month, we invite you on our first flight to Tashkent, which combines Uzbek history and tradition with modernity, or Samarkand or Bukhara, which are full of historic buildings and monuments. It gives me great pleasure to be able to introduce fascinating Uzbekistan to you. We also invite you to explore the Masovian Voivodeship - I believe that we will encourage our passengers to plan inspiring agritourism trips around Warsaw. Finally, our cuisine section presents those traditional Easter dishes without which Poles could not imagine this holiday.

We wish you a healthy and happy Easter, and thank you for your trust in us and for every flight you take under the wings of our crane. Because...

...it's who you travel with!

©OKŁADKA: ADOBE STOCK

Nazywano go Architektem Boga, ponieważ w swoich dziełach często nawiązywał do motywów religijnych. Zamiast rysować swoje projekty, wolał tworzyć modele 3D, które lepiej odzwierciedlały to, co powstawało w jego głowie. Kiedy w 1878 r. ukończył Barcelońską Szkołę Architektury (BAS), jej dyrektor Elies Rogent miał powiedzieć: *Nie wiem, czy przyznaliśmy ten stopień szaleńcowi, czy geniuszowi, czas pokaże*. Dziś nikt już chyba nie ma wątpliwości, że Antoni Gaudí był geniuszem, który nadał Barcelonie niepowtarzalny, baśniowy charakter. W swoich dziełach chciał jak najdokładniej odzwierciedlić naturę, którą się fascynował. Dlatego zaprojektowane przez niego budowle mają falujące organiczne krzywizny zamiast prostych linii stworzonych przez człowieka. Najsłynniejsza z nich – Sagrada Família – być może zostanie ukończona już w 2026 r., czyli w 100-lecie rocznicy tragicznej śmierci architekta. Jednak stolica Katalonii to nie tylko Gaudí, z miastem związane są inne wybitne osobistości i geniusze tacy jak: Pablo Picasso, Joan Miró czy Salvador Dalí, który przyjaźnił się z architektem. Barcelonę kochają artyści, muzycy, fani futbolu, miłośnicy sztuki, architektury, dobrego jedzenia i relaksu – miasto szczyci się jednymi z najwspanialszych plaż na świecie i jedną z najlepszych drużyn piłkarskich. Dlatego w tym wydaniu *Kaleidoscope* zapraszamy Państwa właśnie do olśniewającej stolicy Katalonii. Jednak równie niesamowitą, baśniową architekturą może się poszczycić kolejny kierunek prezentowany w tym numerze – Uzbekistan, do którego LOT właśnie uruchomił połączenie. Swoje mocne strony ma też Praga z największym zamkiem na świecie i 8 mln odwiedzających ją rocznie turystów. Wreszcie Tokio, hipnotyzująca superaglomeracja, której mieszkańcy szykują się właśnie na moment zakwitania pierwszych drzewek wiśni, symbolu tego kraju. My z kolei przygotowujemy się do Wielkanocy – z tej okazji składamy Państwu najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności, a przy okazji zachęcamy do przeczytania artykułu o tradycjach i zwyczajach, tych mniej i bardziej znanych, związanych z najważniejszym dla chrześcijan świętem.

ENG

He's been called the Architect of God as he often referred to religious motifs in his works. Instead of drawing his designs, he preferred to create 3D models that better reflected what he had in mind. When he graduated from the Barcelona School of Architecture (BAS) in 1878, its director Elies Rogent is believed to have said: 'I don't know whether we have awarded this degree to a madman or to a genius; only time will tell." Today, no one doubts that Antoni Gaudí was a genius who gave Barcelona a unique, fairy-tale character. In his works, he wanted to reflect the nature he was fascinated by as closely as possible, hence his buildings have organic, wavy curves instead of straight, man-made lines. His most famous work, the Sagrada Familia, may be completed in 2026, i.e. on the 100th anniversary of the architect's tragic death. However, there is more to the capital of Catalonia than Gaudi. Other outstanding personalities and geniuses associated with the city include Pablo Picasso, Joan Miró, and Salvador Dalí, who was friends with the architect. Barcelona is loved by artists, musicians, football fans, lovers of art, architecture, good food and relaxation - the city boasts some of the greatest beaches in the world and one of the best football teams. That's why in this edition of *Kaleidoscope* we invite you to the dazzling capital of Catalonia. Another destination presented in this issue - Uzbekistan, to which LOT has just launched a connection, can boast equally amazing, fairy-tale architecture. Prague, visited by 8 million tourists annually, also has many outstanding places, such as the largest castle in the world. And finally, Tokyo, a mesmerizing super-agglomeration whose inhabitants are getting ready for the moment when the first cherry trees, the symbol of this country, bloom. We, in turn, are preparing for Easter. So, we would like to take this opportunity to wish you all the best and at the same time to encourage you to read the article about the traditions and customs, both the well- and not-so-well-known, associated with this most important Christian holiday.

Antoni Gaudí był geniuszem, który nadał Barcelonie baśniowy charakter.
Antoni Gaudí was a genius who gave Barcelona a fairy-tale character.

Agnieszka Frenes

redaktor naczelna | editor in chief

©DORIAN D./UNSPLASH, ARCHIWUM PRYWATNE

AVIATOR
SWISS MADE WATCHES
NIEDZIELA
PIĄTEK
SOBOTA
PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PZL-ASz 62
Historia Polskiego Lotnictwa
DAY-DATE
MECA-41
Nr ref. V.3.36.0.293.4 PL
Cena: 6100 PLN
Douglas
- Polska Edycja -
SWISS MADE
Oficjalny dystrybutor w Polsce
POLJOT EURO
Igańska 24 Warszawa • Polska • +48 22 879 97 93
Lista salonów sprzedaży na www.poljot.com.pl

What's on

8 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

Travel

14 **Podróż życia: Barcelona**
Journey of a lifetime: Barcelona

22 **Dlaczego warto odwiedzić Pragę**
Why? Prague

28 **Dlaczego warto odwiedzić Tokio**
Why? Tokyo

32 **Inspiracje: Uzbekistan**
Inspiration: Uzbekistan

38 **Polska: agroturystyka na Mazowszu**
My Poland: agritourism in Mazovia

Science

46 **Mikroprocesory**
Microprocessors

People & the world

62 **Wielkanoc w Polsce**
Easter in Poland

Trends

68 **Must have: dodatki**
Accessories

Up In The Air

76 **Wywiad: Radek Kotarski**
Interview: Radek Kotarski

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

86 **Ważne, z kim podróżujesz: Amit Ray**
It's who you travel with: Amit Ray

©MICHAŁ PRZEŹDZIK, GETTYIMAGES, SHUTTERSTOCK, ARCHIWUM PLL LOT

kaleidoscope

BurdaMedia Polska

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 Jażdżyński
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.

BRISTOL
spa

YOUR URBAN SANCTUARY AWAITS YOU

Treatments & facials
Relaxing area
Swimming pool

Book now

BRISTOL SPA, HOTEL BRISTOL, WARSAW — KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE 42/44

Kultura / Culture

poleca / by **AGNIESZKA MICHALAK**

Wystawa / Exhibition

BRUKSELA

FANTAZJA? PROWOKACJA?

Fantasy? Provocation?

Zburzyć logiczny porządek. Przekroczyć progi estetyczne i zmienić świat swoją wywrotną, czasem groteskową sztuką – ekscentryczni surrealiści lubili prowokować. Jak bardzo? Przekonacie się, oglądając w Bozarze prace m.in. Paula Nougé, René Magritte'a, Salvadora Dalego czy Giorgio de Chirico. Koniecznie!

To disrupt the logical order, to cross aesthetic thresholds and change the world with their subversive, sometimes grotesque art - the eccentric surrealists liked to provoke. To what extent? You can see for yourself while admiring works by Paul Nougé, René Magritte, Salvador Dali, and Georgio de Chirico at BOZAR. A must-see!

***Histoire de ne pas rire*, Centrum Sztuk Pięknych „Bozar", Bruksela, do 16.06.2024**

WARSZAWA

Teatr / Theatre

ODWAŻNIE O UPADKU ŚWIATA
Boldly about the fall of the world

Kiedy Grzegorz Wiśniewski, czyli jeden z najciekawszych i najbardziej bezkompromisowych polskich reżyserów teatralnych, bierze na warsztat jedną z najwybitniejszych sztuk Williama Szekspira, a w tytułowej roli Króla Leara obsadza Jana Englerta, to... czeka nas uczta. Zanotujcie w kalendarzu daty najbliższych pokazów: 15–17 marca, sala Bogusławskiego, warszawski Narodowy.
When Grzegorz Wiśniewski, one of the most interesting and uncompromising Polish theatre directors, works on one of William Shakespeare's greatest plays and casts Jan Englert in the title role of King Lear, then you know you are in for a treat. Mark the dates of the next shows in your calendar: 15-17 March, the Bogusławski stage at the National Theater in Warsaw.

Król Lear, **Teatr Narodowy, Warszawa**

Film / Film

MIMO WSZYSTKO
Against all odds

Mads Mikkelsen w roli niestrudzonego weterana wojennego, który postanawia zbudować kolonię na wrzosowiskach jutlandzkich. Wprawdzie uzyskuje zgodę duńskiego króla (mamy XVIII w.), ale z lokalnymi właścicielami ziemskimi nie idzie mu już tak dobrze. Świetne zdjęcia i dużo napięcia. Warto!
Mads Mikkelsen plays a tireless war veteran who decides to build a colony on the Jutland moors. Although he obtains the consent of the Danish king (it's the 18th century), he has less success with the local landowners. Great images and lots of suspense. Definitely worth seeing.

Bękart, **reż. Nikolaj Arcel**

MIŁOŚĆ IDZIE! Love is in the air

Gratka dla wielbicieli komedii romantycznych. Oto nieprzewidywalny Nowy Jork i kilkoro nieprzewidywalnych bohaterów, wśród nich: kompozytor szukający inspiracji, kobieta pozornie mająca wszystko, która spotyka miłość, oraz para zakochanych nastolatków wierzących, że ich związek przetrwa do grobowej deski. A na ekranie, obok Anne Hathaway – Joanna Kulig.
A treat for fans of romantic comedies. Here is an unpredictable New York and several unpredictable characters, including a composer looking for inspiration, a woman who seemingly has everything and who finds love, and a pair of teenagers in love who believe that their relationship will last until death parts them. And the actress playing alongside Anne Hathaway is Joanna Kulig.

Miłość bez ostrzeżenia, **reż. Rebecca Miller**

Wydarzenie / Event

And the Oscar Goes To... *na to zdanie, które co roku kilkakrotnie pada ze sceny Dolby Theatre w Hollywood, czeka cały filmowy świat. Wręczenie nagród przyznawanych przez amerykańską Akademię już 10 marca. Prowadzącym po raz czwarty będzie komik Jimmy Kimmel.*

And the Oscar goes to... The entire film world awaits this sentence, which is uttered several times every year from the stage of the Dolby Theatre in Hollywood. The American Academy Awards Ceremony will be held on 10 March. Comedian Jimmy Kimmel will be hosting the event for the fourth time.

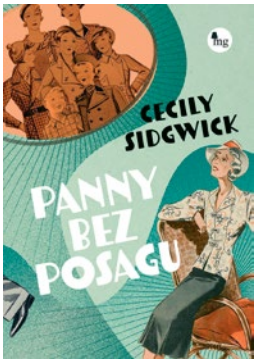
Festiwal / Festival

WARSZAWA

SKORO WIELKANOC, TO BEETHOVEN
Easter means Beethoven

Jak co roku w najpiękniejszych salach koncertowych Warszawy: Filharmonii Narodowej, Teatrze Wielkim-Operze Narodowej oraz na Zamku Królewskim, wybrzmią koncerty zaplanowane przez Elżbietę Penderecką w ramach Wielkanocnego Festiwalu Ludwiga van Beethovena. Imprezę otworzy orkiestra Sinfonia Varsovia pod dyrekcją Jacka Kaspszyka z udziałem skrzypaczki Arabelli Steinbacher. W programie festiwalu m.in. zespoły: Luxembourg Philharmonic Orchestra, Wiener Kammersymphonie, Bergen Philharmonic Youth Orchestra oraz I Virtuosi della Scala.
As they do every year, Warsaw's most beautiful concert halls – the National Philharmonic, the Grand Theater, the National Opera, and the Royal Castle – will be hosting concerts planned by Elżbieta Penderecka as part of the Ludwig van Beethoven Easter Festival. The event will be opened by the Sinfonia Varsovia orchestra conducted by Jacek Kaspszyk with the participation of violinist Arabella Steinbacher. The festival program includes the Luxembourg Philharmonic Orchestra, the Wiener Kammersymphonie, the Bergen Philharmonic Youth Orchestra, and I Virtuosi della Scala.

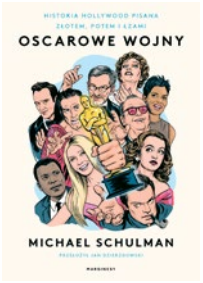
28. Wielkanocny Festiwal Ludwiga van Beethovena, Warszawa, 17–29 marca 2024, *beethoven.org.pl*



OJ, TE DZIECI
Bundle of trouble

Kiedy ma się jednego syna oraz sześć córek, a niektóre na wydaniu, to o troski nietrudno. Dlatego nasza bohaterka, pewna pani domu – rzecz dzieje się w latach 30. XX w., na domiar złego w małym miasteczku w Kornwalii – całymi dniami zamartwia się o przyszłość dzieci. Na nic zdają się złote rady kuzynek i sąsiadek – sytuacja jest trudna. Zabawne, okraszone ironią.
When you have one son and six daughters, some of whom are married, you are bound to have a lot on your mind. The story is set in the 1930s, and what's worse, in a small town in Cornwall. Our heroine, a housewife, spends her days tearing her hair out about her children's future. The golden advice of cousins and neighbours is of no use - the situation is difficult. Funny and sprinkled with irony.

***Panny bez posagu*, Cecily Sidgwick, Wydawnictwo MG**



POLE BITWY
Battlefield

USA nie mają rodziny królewskiej, ale mają Oscary. To, co rozpoczęło się w 1929 r. jako branżowy bankiet, przerodziło się w wystawną ceremonię z czerwonym dywanem i tłumem fotoreporterów. Ale też w niezłe pole bitwy. Jak zakulisowe wojenki wyglądają naprawdę? Odpowiedź w tej oscarowej kronice.
The US doesn't have a royal family, but it does have the Oscars. What began in 1929 as an industry banquet has morphed into a lavish ceremony with a red carpet and a crowd of photojournalists. But it's also a battle royale. What do the behind-the-scenes wars really look like? The answer can be found in this Oscar chronicle.

***Oscarowe wojny. Historia Hollywood pisana złotem, potem i łzami*, Schulman Michael, Wydawnictwo Marginesy**

WIĘZI Bonds

Shūichi mieszka na przedmieściach Tokio, ma 40 lat, obsesję na punkcie własnego zdrowia i bardzo niskie poczucie własnej wartości. Kiedy w jego życiu pojawia się tajemnicze dziecko, pojawia się też nowy sens i nowe nadzieje. Poruszająca opowieść o smutku, dojmującej samotności i stracie. Ale też pięknej relacji.
Shūichi lives in the suburbs of Tokyo, is forty years old, obsessed with his health, and has very low self-esteem. When a mysterious child appears in his life, the life takes on a new meaning. A moving story about sadness, intense loneliness, and loss. But also about a beautiful relationship.

***Wyspa bijących serc*, Laura Imai Messina, Wydawnictwo Relacja**

Książki / Books

© MACIEJ LANDSBERG/KONCEPCJA: ELIPSY ARCHIWUM ARTYSTYCZNE TEATRU NARODOWEGO, M.P.

Matejko *NIEZNANY*

Dzieła z Lwowskiej Narodowej Galerii Sztuki oraz kolekcji prywatnych

05.03.2024 – 26.05.2024

Zamek Królewski w Warszawie

Royal Castle in Warsaw

Matejko *UNKNOWN*

Works from Lviv National Art Gallery and the private collections

50. rocznica odbudowy Zamku Królewskiego w Warszawie
Obchodzona pod auspicjami UNESCO

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
Cofinanced by the Ministry of Culture and National Heritage
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Partner Strategiczny
Strategic Partner
TOTALIZATOR SPORTOWY

Partner Zamku Królewskiego
Partner of the Royal Castle
Marsh

Partnerzy Jubileuszu
Anniversary Partners
ORLEN
NBP NARODOWY BANK POLSKI

Patroni Medialni
Media Partners
POLSKIE RADIO
TVP TELEWIZJA POLSKA

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

amarBEIRUT Lebanese Fusion · Bibi's Cafe & Bar · Blue Cactus · BOCCA · Dary Natury

Donkey Shoe · Food Town Fabryka Norblina · Let's Nibble Time to Share · moxo · Paradigo

The Piano Bar Warsaw · Grill On The Grill · Uwaga Piwo · Wine First · Wiśniewski

W A R S A W , Ż E L A Z N A 5 1 / 5 3

FABRYKA NORBLINA

W RYTMIE BARCELONY

IN THE RHYTM OF BARCELONA

Witajcie w mieście kameralnych uliczek, klimatycznych kawiarni, gwarnych barów oraz zachwycającej architektury, która zachęca do niekończących się spacerów.

Welcome to the city of intimate streets, atmospheric cafes, bustling bars and stunning architecture that invites you to endless walks.

XV-wieczna gotycka katedra św. Eulalii z monumentalną neogotycką fasadą z XIX w.
The 15th-century Gothic Cathedral of St. Eulàlia with a monumental neo-Gothic façade from the 19th century.

tekst / by
KATARZYNA KACHEL
Dziennikarka NG *Travelera*, *pisarka*.
NG Traveler journalist, a writer.

PL

Po zmroku na domach przy ulicy Allada-Vermell miękko rozkładają się cienie. Oglądam grę ustępującego światła i nadchodzącego mroku, przez którą snują się rozleniwieni upałem mieszkańcy. Przywykłam już do niespiesznego popołudniowego rytmu miasta, który zdaje się tu obowiązkowy, dlatego zamiast biegać i szukać kolejnych atrakcji, siadam na schodach jednej z kamienic. Atrakcja przychodzi do mnie sama – pod postacią starszej Katalonki ze złotymi pierścionkami i naszyjnikiem z Czarną Madonną. W jednej ręce trzyma parasolkę, w drugiej szklankę wypełnioną winem. Nie pyta, czy może, a może pyta, bo przecież i tak niewiele rozumiem z tego języka. Uśmiecha się i mówi z przejęciem, nie wiem, czy o swoim życiu, czy o historii tego miejsca, w którym się urodziła.

Ta niepozorna uliczka, od której zaczęłam swoją przygodę w Barcelonie, nie wzięła się znikąd i może właśnie o tym chce mi opowiedzieć. Właśnie na niej kręcił kolejną ze scen filmu *Wszystko o mojej matce* Pedro Almodóvar. To jeden z tych obrazów, który zostaje z tobą na zawsze, a ja właśnie wyruszyłam śladem tej opowieści. A dokładniej śladem bohaterki, która zrozpaczona po śmierci syna wraca do Barcelony, by odszukać swojego byłego męża. A może znaleźć sens życia.

Docieram pod bazylikę Sagrada Família, która nocą wygląda całkiem inaczej niż za dnia. I tak też filmował ją Almodóvar.

I reach the famous Sagrada Família, which looks completely different at night. And that's how Almodóvar filmed it.

1. Paella (ryż plus owoce morza) pochodząca z Walencji to jedno z tych dań, którego należy spróbować w Hiszpanii.
Paella (rice and seafood) which comes from Valencia is one of the dishes you must try while in Spain.

2. To właśnie kościołowi Sagrada Família jeden z najsłynniejszych architektów świata – Antoni Gaudí, poświęcił ostatnie 15 lat życia.
It was to the Sagrada Família church that one of the most famous architects in the world, Antoni Gaudí, devoted the last 15 years of his life.

3. Życie kawiarniane w Dzielnicy Gotyckiej (centrum barcelońskiego starego miasta) toczy się niemal całą dobę.
Cafe life in the Gothic Quarter (the center of Barcelona's Old Town) goes on almost 24 hours a day.

POZA UTARTYM SZLAKIEM

Tak więc piję wino z Pilar, samozwańczą przewodniczką po miejscu, które przypomina niewielki ryneczek, z placem zabaw w centrum i zabytkowymi kamienicami. Mnóstwo tu przytulnych restauracji i barów, w których mieszkańcy i turyści jedzą tortille, grubo mieloną kiełbasę wieprzową zwaną tutaj fuetem albo paellę. Tempo życia wydaje się tu nieco spokojniejsze od tego, które wyczuwalne jest na bardziej utartych szlakach. Stare drzewa, które pamiętają niejedną życiową zawieruchę, wiernie pilnują wszystkich tajemnic. Uliczka, choć położona na starym mieście, niedaleko Muzeum Picassa, przepięknego kościoła Santa María del Marnie czy modnej promenady El Born, nie jest pierwszym turystycznym wyborem.

ENG

After dark, shadows fall softly on the houses in Allada-Vermell Street. I watch the play of the receding light and the approaching darkness, through which the inhabitants, tired of the heat, wander. I'm slowly getting used to the leisurely afternoon rhythm of the city, which seems obligatory here. So instead of running around looking for new attractions, I sit on the stoop of one of the tenement buildings. A new attraction comes to me of its own accord in the form of an elderly Catalan woman wearing gold rings and a necklace with the Black Madonna. She's holding an umbrella in one hand and a glass filled with wine in the other. She doesn't ask if she can sit down beside me. Or maybe she does. I don't understand much of this language anyway. She smiles and talks passionately. I don't know whether about her life or the history of the place where she was born.

This inconspicuous street where I start my adventure in Barcelona didn't pop up out of nowhere. Maybe that's what she is trying to tell me. Pedro Almodóvar shot a scene from *All About My Mother* here. It's one of those images that stays with you forever. I started to follow the storyline. More precisely, I started to follow the heroine who, devastated by the death of her son, returns to Barcelona to find her ex-husband. And maybe the meaning of life.

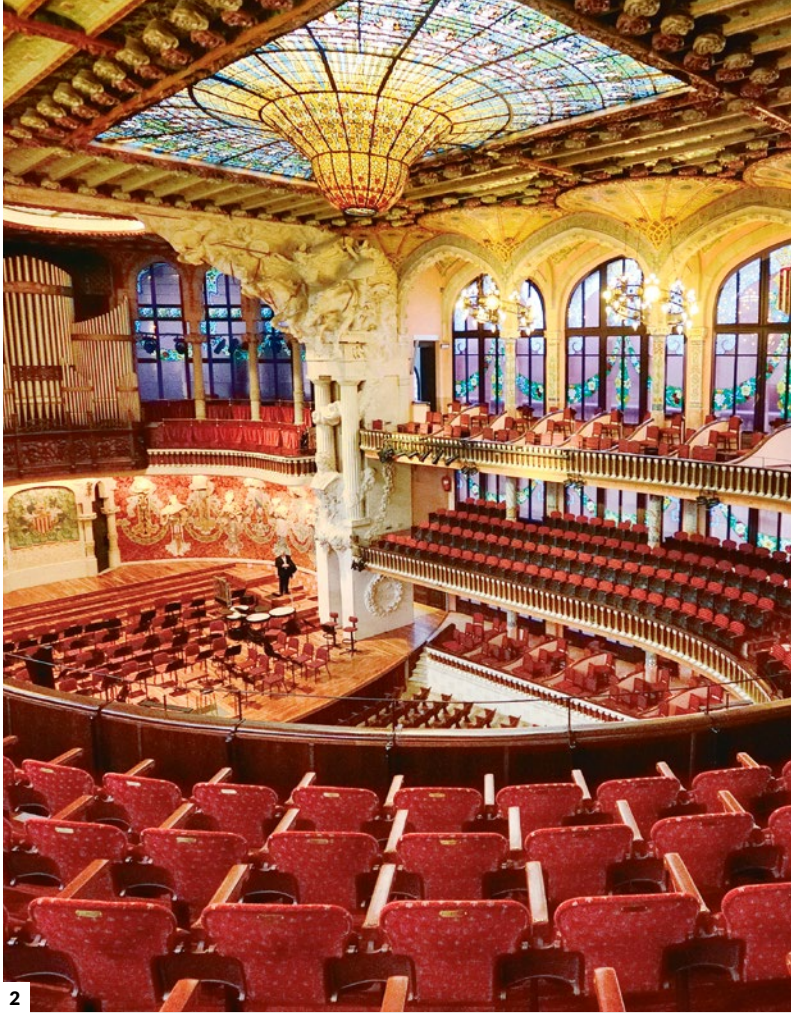
OFF THE BEATEN TRACK

I drink wine with Pilar, my self-appointed tour guide, in a place that resembles a small market square, with a playground surrounded by historic tenement houses. There are plenty of cosy restaurants and bars that serve tortillas, coarsely ground pork sausages called fuets, and paella. The pace of life here seems a bit slower than that found on more beaten paths. Old trees that have witnessed many of the vicissitudes of life keep their secrets to themselves. The street, although located in the old town, close to the Picasso Museum, the beautiful church of Santa María del Mar, or the fashionable El Born promenade, is not usually a tourist's first choice. And that might be a good thing, as I don't have to worry about crowds. It used to be different here, but the 1992 Olympics changed everything. An entire row of houses was demolished, dividing the square into two streets: Allada (meaning "garlic patch"); and Vermell (Catalan for "red"; the name is thought to come from the dye used by tanners working near the former Rec Comtal canal). Pilar no doubt knows all this, but now she takes me by the arm and drags me

1

2

3



I może dobrze, bo mogę ją smakować bez tłumów. Kiedyś było tu inaczej, kiedyś, czyli przed igrzyskami olimpijskimi w 1992 r., bo właśnie wówczas zmieniła dotychczasowy charakter. Zburzono cały rząd domów, które rozdzielały plac na dwie uliczki: Allada (co oznacza grządkę czosnku) i Vermell (to kolor czerwony, mówi się, że to nazwa pochodząca od barwnika używanego przez pracujących w pobliżu dawnego kanału Rec Comtal garbarzy). Pilar pewnie dobrze to wie, ale teraz bierze mnie pod ramię i ciągnie w jakieś nowe miejsce. Daję się jej prowadzić i tak trafiam pod numer 12, do domu, w którym mieszkają uzdrawiacze roślin.
Podobno to jedno z gorętszych miejsc na mapach instagramerów. Kamienica z kolorowymi drzwiami wygląda jak brama do zaczarowanego ogrodu. Sąsiedzi mówią, że to „Lourdes dla umierających i porzuconych roślin". Pilar pokazuje mi kolejne doniczki pełne egzotycznych drzewek i kwiatów, może nawet wymienia ich nazwy, a może opowiada o gospodarzach. Oglądam, zachwycam się tym miejscem i nawet nie wiem kiedy Pilar znika.

NOCĄ WIDAĆ INACZEJ

Mrok staje się gęsty jak smoła. Wsiadam jak bohaterka filmu Almodóvara do taksówki i ruszam przez

somewhere else. I let her lead me to number 12 – the abode of the plant healers.
Apparently, it's one of the hottest places on Instagramers' maps. This tenement, with its colourful door, looks like the gateway to an enchanted garden. The neighbours say it's "Lourdes for dying and abandoned plants". Pilar shows me pots full of exotic trees and flowers, maybe even mentions their names, or maybe talks about the hosts. I admire the place and I don't even notice that Pilar has disappeared.

EVERYTHING LOOKS DIFFERENT AT NIGHT

The darkness becomes as thick as pitch. Like the heroine of an Almodóvar film, I get into a taxi and go through the city. From this perspective, it looks nothing like the Barcelona you see in tourist brochures; it is full of mysterious alleyways, dark buildings, and bars that are oblivious to the lateness of the hour. I reach the famous Sagrada Família, which looks completely different at night. And that's how Almodóvar filmed it. This monumental church was designed by the great Catalan architect, Antoni Gaudí. It became his entire life, passion and obsession, and is easily the best-known symbol of Barcelona today. Now that the building has stopped reflecting the sun, the tourists have gone quiet, and all the

1. Ulica Carrer del Bisbe w Dzielnicy Gotyckiej (hiszp. Barri Gòtic). Większość tutejszych budynków została zbudowana między XIII a XV w.
Carrer del Bisbe St. in the Gothic Quarter (Spanish: Barri Gòtic). Most of the buildings here were built between the 13th and 15th centuries.

2. Sala koncertowa w Pałacu Muzyki Katalońskiej. Proponujemy zobaczyć tu występ chóru Orfeó Català.
The concert hall in the Palace of Catalan Music. We recommend seeing a performance by the Orfeó Català Choir.

miasto. Z takiej perspektywy nie wygląda jak z katalogu turystycznego, pełno w nim tajemniczych zaułków, mrocznych budowli i barów, w których mimo późnej godziny wciąż toczy się życie. Docieram pod bazylikę Sagrada Família, która nocą wygląda inaczej niż za dnia. I tak też filmował ją Almodóvar. To dzieło wielkiego artysty Gaudíego, które stało się całym jego życiem, namiętnością i obsesją, wydaje się dziś najbardziej charakterystycznym symbolem Barcelony. Ale teraz, kiedy na katedrze nie załamuje się słońce, gdy zamiera gwar turystów i cichną wszystkie języki świata, staje się całkiem inną narracją. Patrzę i niemalże słyszę, jak opowiada historię o popadającym w obłęd mistrzu, który nie może dokończyć budowy na miarę majestatu Stwórcy. Chodzę wokół, a rzeźby stają się jak żywe; rycerze na fasadzie, niczym armia z *Władcy Pierścieni*, wyruszają na bitwę, węże zaczynają się wić, ptaki wznoszą się do góry, a rośliny poruszają się kołysane wiatrem, który przynosi zapach morza.

Mam nawet wrażenie, że widzę samego architekta, wychudzonego, w obszernym płaszczu, który idzie z kawałkami kafelków i porcelany zebranych na śmietnikach. Nikogo nie widzi, skręca w skrzyżowa-

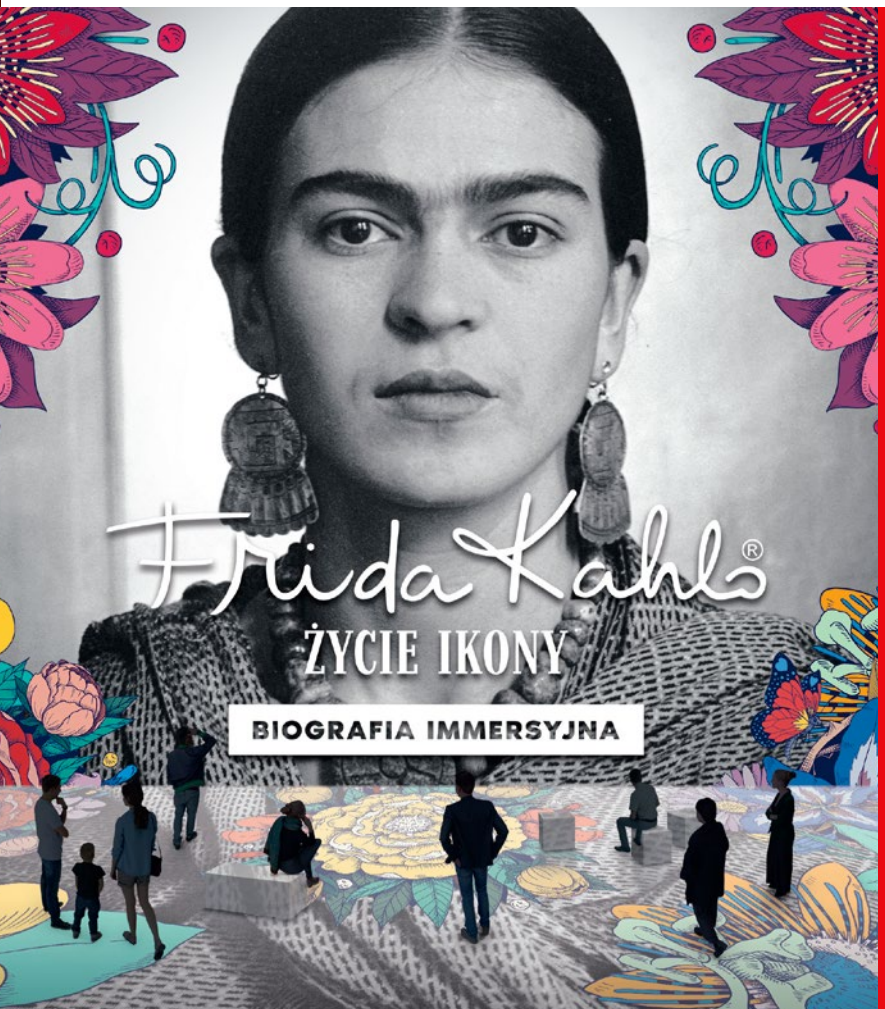
languages of the world have become silent, it becomes a completely different narrative. I look at it and can almost hear the story of the master who went mad and was unable to complete a construction worthy of the majesty of the Creator. As I walk around, the sculptures become lifelike: the knights on the facade, like an army from *The Lord of the Rings*, go into battle, snakes begin to writhe, birds fly up, and plants sway in a wind that brings the scent of the sea.

I even have the impression that I can see the architect himself, emaciated, in a large coat, walking around with pieces of tiles and porcelain collected from garbage bins. He doesn't seem to notice anyone, turns into the intersection of Gran Via de les Corts Catalanes and Bailèn and disappears. That's where he died, falling under a tram, probably thinking about another way to improve his work. The Sagrada remains unfinished. I think about Gaudí, about his strong association with Barcelona, about his loneliness, passion and obsessions – traits shared by Almodóvar's characters.

IT'S NOT THE END

I head towards La Plaça de les Glòries Catalanes to get to the Encants market. Although it is one of the

REKLAMA


Frida Kahlo®
ŻYCIE IKONY
BIOGRAFIA IMMERSYJNA

ART·BOX EXPERIENCE

bilety na
ticketmaster®

Art Box Experience, Fabryka Norblina,
budynek Plater, Poziom +2
ul. Żelazna 51/53, 00-841 Warszawa

Frida Kahlo® CORPORATION · IDEAL DIGITAL ARTS CENTER · LAYERS of REALITY · MÉXICO EMBAJADA EN POLONIA · MX PL PL MX 95 AÑOS · FABRYKA NORBLINA · WERNISAŻERIA · JCDecaux · ELLE · RMF CLASSIC · onet · kobieta.rp.pl · Instituto Cervantes Varsovia · VIVA! · wyborcza.pl WARSZAWA

nie ulic Gran Via de les Corts Catalanes z ulicą Bailèn i znika. Tam właśnie zginął, wpadając pod tramwaj, zamyślony pewnie nad jakimś kolejnym rozwiązaniem, które miało udoskonalić jego dzieło. Nikt do dziś nie jest w stanie dokończyć budowy Sagrady. Myślę o Gaudím, który kojarzy się z Barceloną, o jego samotności, namiętności i obsesjach, które mają także bohaterowie Almodóvara.

TO JESZCZE NIE KONIEC

Na targ Encantes (Encants), zwany czasem Fira de Bellcaire, idę, kierując się na Plaça de les Glòries Catalanes. Choć to jeden z najstarszych targów w Europie, bo powstał w XIV w., dziś jest doskonałym przykładem współczesnej architektury. W wielkim lustrzanym suficie z wygiętej blachy odbijają się wszystkie kolory i smaczki tego pchlego targu. Chodzę między sprzedawcami, którzy zgromadzili tu szwarc, mydło i powidło, i czuję się jak w raju rzeczy tak różnorodnych, że trudno je połączyć. I taka jest Barcelona; elegancka, mroczna i obfita jak tapas, których rodzajów nie sposób zliczyć. Jest ładna jak z pocztówek, z morską bryzą, wykwintnymi owocami morza, jak Rambla, po której paraduje się niczym na najlepszych wybiegach modowych. Ale jest też taka jak Raval, miejsce wszelkich kolorów skóry, gdzie od rana pije się piwo w barach. To jedna z najstarszych dzielnic miasta. Dziś staje się modna, hipsterska, a nocne życie przyciąga tu niejednego turystę. I przyciąga mnie. Znowu siadam na krawężniku i czekam, może pojawi się kolejny samozwańczy przewodnik, który pokaże mi kawałek swojej dzielnicy, a o północy zniknie. ■

1

1. Licząca niewiele ponad 1 km długości plaża Barceloneta (w dzielnicy rybackiej o tej samej nazwie). Dojedziecie na nią metrem.
The Barceloneta beach, just over a kilometer long (in the fishing district of the same name). You can get there by subway.

2

2. 22-metrowa rzeźba *Dona i Ocell* (pol. „kobieta i ptak") Joana Miró znajdująca się w Parku Joan Miró.
A 22-meter sculpture of Dona i Ocell (English: a woman and a bird) by Joan Miró located in Joan Miró Park.

oldest flea markets in Europe (founded in the 14th century), it is a textbook example of contemporary architecture. The large mirror ceiling made of curved sheet metal reflects all its colours and flavours. I wander among the sellers who have stocked chutney, soap and jam, and I feel like I'm in a paradise of things so diverse that it's difficult to combine them. And that's what Barcelona is like: elegant, dark, and as rich as tapas, the varieties of which are too numerous to count. It is as pretty as a postcard, enjoys a gentle sea breeze, and exquisite seafood. It's like La Rambla, where you can saunter along as if you were on a leading fashion catwalk. But there are also places like Raval, a place of all skin colours, where people drink beer in bars in the morning. This is one of the oldest districts of the city. Today it is becoming fashionable, hipster, and its nightlife is a serious tourist attraction. And it attracts me. I sit on the curb again and wait, maybe another self-appointed guide will show me a part of his district and then disappear at midnight. ■

Połączenia
Connections
LOT
WAW → BCN
WARSZAWA
BARCELONA
Sprawdź
Check
LOT.COM

© LOOKPHOTOS/TRAVELSTOCK 44, GETTYIMAGES (4), SHUTTERSTOCK (2), ADOBE STOCK

Coraltravel

Wybierz podróż w stronę słońca!

Turcja | Grecja | Hiszpania
Egipt | Tunezja | Bułgaria
Cypr Nowość!

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

coralove

coraltravel.pl

LATO '24

Coral Travel Group

Kawiarnia na parterze Miejskiego Domu Reprezentacyjnego jest równie piękna jak cały ten secesyjny budynek.
The cafe on the ground floor of the Municipal House is as beautiful as this entire Art Nouveau building.

Praga
PRAGUE

To jedna z najpiękniejszych stolic Europy. Miasto magiczne, inspirujące pisarzy i artystów. Czego w stolicy Czech pominąć nie można? Podpowiadamy.

It is one of the most beautiful capitals in Europe. A magical city that has inspired writers and artists. What are some of the things you cannot miss in the capital of the Czech Republic? Here are some of our suggestions.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

Trdelník, słodkie ciasto w kształcie walca, zjemy w wielu miejscach w Pradze.
Trdelnik is a sweet cylindrical cake that can be eaten in many places in Prague.

SIEDZIBA KRÓLÓW
THE SEAT OF THE KINGS

Praski zamek jest uznawany za największy na świecie pod względem obszaru. Zajmuje powierzchnię ponad 7 ha. Składa się z wielu bezcennych zabytków z kilku epok, m.in. gotyckiej katedry św. Wita, Starego Pałacu Królewskiego (na zdj.), Pałacu Cesarskiego i bazyliki św. Jerzego.
Prague Castle is the largest in the world in terms of area, which is over 7 ha. It consists of many priceless monuments from several eras. These include the Gothic Cathedral of St. Vitus, the Old Royal Palace (in the photo), the Imperial Palace, and St. George's Basilica.

Brzegi Wełtawy w Pradze spina 20 mostów. Najsłynniejszy z nich to kamienny most Karola. Jego historia sięga XIV w.
The banks of the Vltava River in Prague are connected by 20 bridges. The most famous of them is the stone Charles Bridge, which dates back to the 14th century.

KUFEL W GÓRĘ
RAISE YOUR TANKARD

Czechy to światowa stolica piwa. Konsumuje się go tutaj najwięcej na świecie – 140 litrów rocznie na mieszkańca. Najstarsza piwiarnia w Pradze, U Fleků, ma ponad 500 lat. Została otwarta w 1499 r. i działa do dziś, produkując przy okazji własne piwa.
The Czech Republic is the world beer capital. The country has the highest per capita consumption of this alcoholic beverage in the world - 140 litres per annum. The oldest beer hall in Prague, U Fleků, is over 500 years old. It opened for business in 1499 and is still producing its own beers.

CZARUJĄCE ORNAMENTY
CHARMING HERITAGE

Architektura Pragi to uczta dla oczu, szczególnie dla miłośników art nouveau i secesji. Budynki Grand Hotelu Europa, Miejskiego Domu Reprezentacyjnego, niezliczone kamienice, witraże w katedrze św. Wita autorstwa Alfonsa Muchy to najsłynniejsze przykłady praskiej secesji.
The architecture of Prague is a feast for the eyes, especially for lovers of art nouveau. The Grand Hotel Europa, the Municipal Representative House, countless tenement houses, and Alfons Mucha's stained glass windows in St. Vitus Cathedral are the most famous examples of Prague Art Nouveau.

Twoje Świąteczne Odkrycie – Tradycja i Luksus

Your Easter Discovery – Tradition and Luxury

Zbliżające się Święta Wielkanocne to doskonała okazja, aby odpocząć i wyjechać poza miasto. Doskonałym miejscem jest *Hotel Pałac Mała Wieś** & SPA* – najpiękniejszy hotel na Mazowszu.**

*The upcoming Easter is a perfect opportunity to relax and go outside the city. A perfect place is Hotel Pałac Mała Wieś**** & SPA – the most beautiful hotel in Masovia.*

Gorąco polecam! – **Sebastian Jakimiak** *Szef Kuchni Restauracja Stara Wozownia*

Niepowtarzalna oferta obejmuje nie tylko wyjątkowe noclegi, ale także bogactwo atrakcji czy spa.

Położony na obszarze 30 hektarów zieleni, obiekt oferuje niezwykłe otoczenie, idealne do relaksu i wypoczynku. Z dala od zgiełku miasta, goście mogą cieszyć się spokojem i pięknem otaczającej przyrody, spacerując po malowniczych ogrodach, parku czy korzystając z licznych ścieżek spacerowych w sąsiadującym rezerwacie Modrzewina.

W Pałacu Mała Wieś doznania kulinarne są na porządku dziennym. Nasza restauracja, uznawana za najlepszą w kraju, serwuje dania przygotowane przez utalentowanych szefów kuchni. W trakcie Świąt Wielkanocnych proponujemy wyjątkowe menu, w którym tradycyjne smaki spotykają się z nowoczesnym podejściem do kulinariów.

Aby uczynić te Święta jeszcze bardziej wyjątkowymi, przygotowaliśmy dla naszych gości specjalne atrakcje, w tym warsztaty dla dzieci, poszukiwania jajek w ogrodzie, przejażdżkę historyczną drezyną, ognisko oraz wiele innych.

Zarezerwuj już dziś, by doświadczyć niepowtarzalnego świątecznego magicznego klimatu w naszym uroczym pałacu.

The offer includes not only unique accommodation, but also a wealth of attractions and a spa.

Situated on an area of 30 hectares of greenery, the facility offers extraordinary surroundings, perfect for relaxation and rest.Away from the hustle and bustle of the city, guests can enjoy peace and quiet and the beauty of the surrounding nature, walking through the picturesque gardens, the park or using numerous trails in the neighbouring Modrzewina reserve.

At Pałac Mała Wieś, culinary experiences are the order of the day. Our restaurant, considered the best in the country, serves dishes prepared by talented chefs. During Easter, we offer a unique menu in which traditional flavours meet with a modern approach to cooking.

To make this Easter even more special, we have prepared special attractions for our guests, including workshops for children, egg hunts in the garden, a ride on a historic handcar, a bonfire and many others.

Book today to experience the unique Easter magic atmosphere in our charming palace.

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

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

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

NA SZNURKACH
ON THE STRINGS

W grudniu 2016 r. czeskie i słowackie rzemiosło lalkarskie trafiło na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. W Pradze działa Narodowy Teatr Marionetek. Lalki można też kupić w wielu miejscach, m.in. sklepie-galerii Marionety Truhlář.
In December 2016, Czech and Slovak puppetry was included on the UNESCO Intangible Heritage List. And Prague is home to the National Marionette Theatre. You can also buy dolls in many places, including the Marionety Truhlář shop-gallery.

MIASTO LITERATÓW
THE CITY OF LITERATES

W Pradze żyli i tworzyli m.in. Franz Kafka, Bohumil Hrabal, Milan Kundera i Rainer Maria Rilke. W mieście bez trudu znajdziemy miejsca z nimi związane, a nawet wykupimy literackie wycieczki. Franz Kafka ma tu aż dwa pomniki. Jeden z nich to 11-metrowa ruchoma lustrzana głowa autorstwa Davida Černego.
Franz Kafka, Bohumil Hrabal, Milan Kundera and Rainer Maria Rilke lived and worked in Prague. In the city, you can easily find places related to these and other writers and you can even book literary trips. Franz Kafka has two monuments in the city. One of them is an 11-metre moving mirror head by David Černý.

ULICZKA ZŁOTNIKÓW
GOLDEN LANE

To jeden z najbardziej urokliwych zakątków praskiego kompleksu zamkowego. Złota Uliczka powstała w XIV w. jako część fortyfikacji obronnych. W różnych okresach była zamieszkana m.in. przez strażników zamkowych, złotników (stąd jej nazwa), a podobno i alchemików. Jej małe kolorowe domki dziś pełnią funkcję muzeum.
This is one of the most charming corners of the Prague castle complex. Golden Lane was built in the 14th century as part of the defensive fortifications. It was inhabited by castle guards, goldsmiths (hence its name), and apparently, alchemists. Today, its small colourful houses serve as a museum.

Połączenia
Connections
LOT
WAW → PRG
WARSZAWA PRAGA
Sprawdź
Check
LOT.COM

© ANDREA PISTOLESI/HEMIS/EAST NEWS, SHUTTERSTOCK (6), GETTYIMAGES, ADOBE STOCK

ODLEĆ NA ZIMĘ!

ITAKA

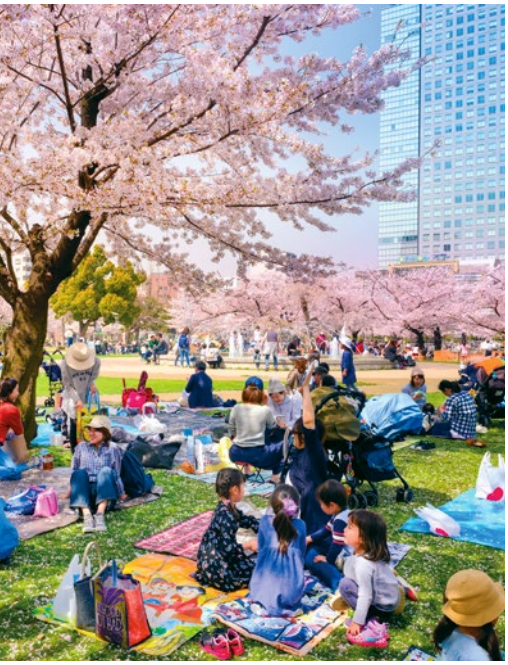
NOWOŚCI: BRAZYLIA | SRI LANKA I KENIA

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

ITAKA | POLSKA

PARTNER

WWW.ITAKA.PL



Joanna Ptasińska
senior purser

Z lotnictwem jestem związana od 1990 r. Od tego czasu łączę pracę z ogromną pasją do latania i podróży. W czasie wolnym spędzam czas z rodziną oraz lubię długie spacery z moimi psiakami.
I've been associated with aviation since 1990. Since then, I've combined work with a great passion for flying and traveling. In my free time I spend time with my family and I like long walks with my dogs.

Moje Tokio
MY TOKYO

poleca | recommends ***Joanna Ptasińska*** senior purser PLL LOT

Położona na południowo-wschodnim wybrzeżu Honsiu stolica Japonii to rozrywkowa, tętniąca życiem metropolia. Ma jednak miejsca, w których odnajdziecie kojący spokój.
Located on the southeastern coast of Honshu, the capital of Japan is an entertaining, vibrant metropolis. However, it has also havens of peace and tranquillity.

Warto się wybrać do Japonii na przełomie marca i kwietnia, wtedy zakwita wiśnia sakura. Zwyczaj podziwiania kwiatów to hanami, dobrze kultywować go w tokijskich parkach.
It is worth going to Japan in late March or early April, when the sakura cherry blossoms. The custom of admiring flowers is called hanami, and it's a pleasure to cultivate it in Tokyo parks.

DUMNE PARADY PROUD PARADES

Cesarski kompleks pałacowy, gmach parlamentu, Tokyo Tower czy parki kwitnących wiśni – lista miejsc, które warto zobaczyć w stolicy Japonii, jest całkiem spora. Jeśli zaś udacie się do Tokio w trzeci weekend maja, polecam pójść w okolice najstarszej w mieście buddyjskiej świątyni Sensō-jia, gdzie odbywają się coroczne parady (zdj. powyżej) z okazji festiwalu Sanja na cześć założycieli świątyni.
The imperial palace complex, the parliament building, Tokyo Tower, and cherry blossom parks - the list of places worth seeing in the capital of Japan is a quite long onearge. If you go to Tokyo on the third weekend of May, I recommend visiting the district where the oldest Buddhist temple in the city, Sensō-jia, is located. Annual parades (photo above) are held during the Sanja Festival in honour of the founders of the temple.

SAVOIR-VIVRE

Japońska kultura kładzie duży nacisk na wyrażanie szacunku. Ukłony są tak powszechne jak skinienia głowy. Jednak gdy Japończyk wita się z osobą wyżej od niego w hierarchii, ukłon musi być głębszy. Płaci się raczej gotówką, nie zostawia napiwków, a pieniądze należy wręczać, trzymając banknoty w obu dłoniach.
Japanese culture places great emphasis on expressing respect. Bows are as common as nods. However, when a Japanese person greets someone of higher social status, the bow must be deeper. Here, people pay in cash, don't leave tips, and hand over the money by holding banknotes in both hands.

Nie przegap / Don't miss

ROSŁY SYMBOL
MAJESTIC SYMBOL

Na zdj. widać najwyższy budynek w Japonii, czyli 634-metrową wieżę telewizyjną Tokyo Skytree. Jest tak zaprojektowana, że jej innowacyjna konstrukcja podobno oparłaby się skutkom trzęsienia ziemi. Polecam wjechać na jej taras widokowy, by zrobić dobre zdjęcia. W wieży działają też restauracje, sklepy, a nawet galerie.
The photo shows the tallest building in Japan, the 634-metre Tokyo Skytree TV tower. It is designed in such an innovative way that its structure would supposedly withstand the effects of an earthquake. I recommend going to its observation deck to take photos. There are also restaurants, shops and even galleries in the tower.

NIE TYLKO NIGIRI I MAKI
NOT ONLY NIGIRI AND MAKI

Oprócz wszechobecnego sushi w Japonii króluje ramen, czyli aromatyczny bulion mięsny bądź rybny podawany z makaronem, jajkiem czy pędami bambusa. Gdzie najpyszniej zjeść? Polecam dzielnicę Shinjuku – nie brakuje tam restauracji ani stoisk ze street foodem.
In addition to sushi, ramen (i.e. aromatic meat or fish broth served with noodles, eggs or bamboo shoots) is ubiquitous in Japan. Where is the best place to eat? I recommend the Shinjuku district - there is no shortage of restaurants and street food stands there.

Spróbuj / Taste it

© SHUTTERSTOCK (4), GETTYIMAGES (5), ADOBE STOCK, ARCHIWUM PLL LOT

dine with us . stay with us

NOBU HOTEL
WARSAW

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

Kompleks Poi Kalan w mieście Buchara. Składają się na niego: meczet Kalan, minaret Kalan oraz medresa Mir-i-Arab.
Poi Kalan complex in Bukhara city. It includes the Kalan mosque, the Kalan minaret and the Mir-i-Arab madrasa.

JAK Z BAŚNI
FAIRYTALE-LIKE

Szerokie pustynie i tajemnicze oazy, monumentalne bogato zdobione pałace, majestatyczne meczety i fortece. Uzbekistan was zachwyci.
Vast deserts and mysterious oases, monumental, richly decorated palaces, majestic mosques and fortresses. Uzbekistan will surely delight you.

Powyżej: Takie zdobienia znajdziemy w Gur-i Mir, czyli mauzoleum Timura Chromego (z 1405 r.) w Samarkandzie.
Above: Such ornaments can be found in Gur-i Mir, the mausoleum of Timur (from 1405) in Samarkand.

Po lewej: W XV-wiecznym budynku Bozori Kord w Bucharze mieszczą się m.in. hammamy (łaźnie publiczne).
On the left: the 15th c. Bozori Kord building in Bukhara is where hammams (public baths) are located.

Po prawej: Kompleks budynków Chor Minor w Bucharze. Głównym z nich jest meczet z czterema minaretami.
On the right: Chor Minor building complex in Bukhara. Its main building is a mosque with four minarets.

Po lewej: Wejście do XVI-wiecznego kompleksu Barakh-chan Madrasah w Taszkencie.
On the left: Entrance to the 16th c. Barakh Khan Madrasah complex in Tashkent.

Powyżej: Wpisany na listę UNESCO XVI-wieczny plac Registan w Samarkandzie.
Above: The 16th-century Registan Square in Samarkand, inscribed on the UNESCO list.

Iczan Kala, czyli otoczone murami wewnętrzne miasto w Chiwie (na liście UNESCO).
Itchan Kala, the inner walled city in Khiva (inscribed on the UNESCO list).

© GETTYIMAGES (5), SHUTTERSTOCK (2)

ODDECH WŚRÓD MAZOWIECKICH PÓL

A BREATH AMONG THE MAZOVIAN FIELDS

Przez Mazowsze okalające Warszawę zwykle tylko przejeżdżałam. Ale tym razem zwolniłam, by odkryć piękno wsi i odpocząć w wyjątkowych miejscach, których tu na pęczki.

I had only ever driven through Mazovia, the region surrounding Warsaw. But this time I slowed down to discover the beauty of the countryside and to relax and unwind in some of the many extraordinary places here.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

A to są moje grzyby – mówi Zosia, a ja w pierwszym momencie nie bardzo wiem, o co chodzi. Nie jesteśmy wszak w kuchni ani w spiżarni, tylko w pełnej bibelotów, obrazów i książek sypialni ponadstuletniego włościańskiego Dworku nad Wkrą w Brudnicach. Mój wzrok wędruje w róg pokoju, który zajmuje piramida pojemników pełnych suszonych grzybów – każdy tak na oko po 20 litrów. To się nazywa pasja! Chwilę później Zosia oprowadza mnie po otaczającym dwór parku, gdzie dowiaduję się o istnieniu uszaka bzowego, znanego jako grzyb mun, używanego w kuchniach Dalekiego Wschodu. Nie miałam pojęcia, że występuje w Polsce i ma polską nazwę.

Z POKOLENIA NA POKOLENIE

Grzyby są tylko jedną z dziedzin, którymi interesuje się Zosia Leszczyńska-Niziołek prowadząca gospodarstwo agroturystyczne. Potrafi godzinami opowiadać o roślinach czy uprawie warzyw zgodnie z zasadami permakultury (upraw ekologicznych). Dworek jest drewniany, postawiony w 1914 r. – praktycznie nie zmienił się do dziś. Podobnie jak jego otoczenie – park założony w 1920 r. przez prababcię Zosi, Stefanię Wilhelm-Budzich. To jedno z nielicznych dworskich założeń krajobrazowych, jakie ocalały na północnym Mazowszu.

Ciągłość tradycji i pokoleń jest w Brudnicach niemal nieprzerwana. Majątek tuż po II wojnie światowej został skonfiskowany, ale rodzinie udało się go odzyskać. Od 1995 r. przyjmuje w nim gości – agroturystykę założyła babcia Zosi, Teresa Budzich-Sumirska. Pokoje gościnne znajdują się w dobudowanej w latach 70. części przylegającej bezpośrednio do posiadłości. W dworku mieszkają Zosia z mężem Karolem, ich trzy córki, mama Zosi i ukraińska rodzina, którą się zaopiekowali. Do dyspozycji przyjezdnych są sauna z widokiem na malownicze rozlewisko Wkry, rowery, kajaki i łódka. Tuż przy domu jest pomost i mała piaszczysta plaża.

Jednak w Brudnicach najbardziej wyjątkowe jest uczestniczenie gości w życiu rodziny. Posiłki je się razem, przy wielkim stole w jadalni lub ogrodzie. Parter domu

Zofia Leszczyńska-Niziołek z rodziną przed Dworkiem nad Wkrą.
Zofia Leszczyńska-Niziołek with her family in front of Dworek nad Wkrą.

ENG

"These are my mushrooms", says Zosia, and at first, I don't quite follow. After all, we are not in the kitchen or the pantry, but in the bedroom of the over a hundred-year-old Dworek nad Wkrą in Brudnice [Manor on the Wkra]. The room is full of trinkets, paintings, and books. My eyes wander to the corner of the room, which is occupied by a pyramid of containers, each approximately 20 litres, full of dried mushrooms. Now that is what I call passion! A moment later, Zosia shows me around the park surrounding the manor, where I learn about the existence of uszak bzowy, commonly known as the mun mushroom. It is used in Far Eastern dishes. I had no idea that it grows in Poland and has a Polish name.

FROM GENERATION TO GENERATION

Mushrooms are just one of Zosia Leszczyńska-Niziołek's interests. Zosia, who runs an agritourist farm, can talk for hours about plants or growing vegetables according to the principles of permaculture (organic farming). The wooden manor house was built in 1914 and is virtually unchanged. The same can be said of its surroundings - the park was founded in 1920 by Zosia's great-grandmother, Stefania Wilhelm-Budzich. This

1

is one of the few manor landscape complexes that have survived in northern Mazovia.

The continuity of tradition and generations is almost uninterrupted in Brudnice. The property was confiscated just after World War II, but the family managed to get it back. It has been hosting guests since 1995 - the agritourist farm was founded by Zosia's grandmother, Teresa Budzich-Sumirska. The guest rooms adjoining the property were added in the 1970s. Zosia lives in the manor with her husband Karol, their three daughters, Zosia's mother, and a Ukrainian family that they've taken in. Guests have access to a sauna with a view of the picturesque Wkra backwater, bicycles, kayaks, and a boat. Right next to the house there is a pier and a small sandy beach.

However, what makes Brudnice really special is that the guests take part in the

Zostawiłam Warszawę nie dalej niż 100 km za sobą. I przekonałam się, że cisza, bujna przyroda i gościnna wieś są tuż za progiem.

Warsaw is no more than 100 km behind me – silence, nature, and hospitality are just around the corner.

jest ogólnodostępny. Niektórym zaświecą się oczy na widok barku z domowymi nalewkami. Wizyta tutaj to coś więcej niż agroturystyka, raczej bliżej jej do rodzinnego zlotu. Swoją drogą dworek i na święta nie zamyka swoich progów, można tu przyjechać i na Boże Narodzenie, i na Wielkanoc. A ponieważ Zosia jest klasyfikatorką grzybów i napisała książkę na temat rodzimych gatunków, regularnie organizuje też dla gości grzybobrania. Gdyby ktoś zapytał mnie, jak najchętniej spędziłabym urlop na wsi, odpowiedziałabym, że w spokoju i z minimalną ilością interakcji. Ale będąc w Dworku nad Wkrą, nie jestem tego już taka pewna. Siedząc przy długim wspólnym stole z gospodarzami i wszystkimi, którzy akurat przewijają się przez dom, czuję, jakbym ich wszystkich od dawna znała. Udziela mi się magia tego miejsca. A to dopiero początek mojej weekendowej ucieczki ze stolicy. Dziwnej, bo bliskiej, ale skutecznej. Zostawiłam miasto nie dalej niż 100 km za sobą i przekonałam się, że cisza, bujna przyroda oraz gościnna wieś są tuż za progiem.

2

1. Wkra płynie tuż przy dworku, który ma własny pomost i niewielką plażę.
The Wkra flows right next to the manor house, which has its own pier and a small beach.

2. Goście Dworku nad Wkrą mogą wypocząć m.in. na przestronnej werandzie.
Guests of Dworek nad Wkrą can relax on the spacious veranda.

life of the family. Meals are eaten together at a large table in the dining room or garden. The ground floor of the house is accessible to anyone. Some people's eyes light up when they see the bar, as it is full of homemade liqueurs. A visit here is not so much agritourism as a family gathering. Dworek does not close its doors on holidays either. You can come here during Christmas and Easter. And because Zosia is a mushroom classifier and has written a book on native species, she also regularly organizes mushroom picking for guests.

My idea of a perfect holiday in the countryside has always been peace and quiet and a minimum of human interaction, but now in Dworek nad Wkrą, I'm not so sure. Sitting at a long table with the hosts and whoever happens to be passing through the house, I feel as if I have known them all for ages. I am touched by the magic of this place. And this is just the beginning of my weekend gateway from the capital. A strange one, because it's not all that far away, but definitely an effective one. The city is no more than

Wychodzę na skąpany w słońcu taras, z widokiem na rząd mazowieckich wierzb.
I go out onto the sunny terrace, overlooking a row of Masovian willows.

1

1. Gospodarze Osiedliska nad Soną stawiają na ekologię. Większość wyposażenia domu pochodzi z odzysku.
The hosts of Osiedliska nad Soną focus on ecology. Most of the home furnishings are recycled.

2. Czesława Kaczyńska to mistrzyni tworzenia tradycyjnych kurpiowskich wycinanek, czyli tzw. lelui.
Czesława Kaczyńska is a master of creating traditional Kurpie cutouts, i.e the so-called lelui.

STODOŁA Z KLIMATEM

Znad Wkry pojechałam nad znacznie mniejszą Sonę i odkryłam miejsce zupełnie inne. Pod pewnymi względami było to przeciwieństwo zabytkowego i gwarnego dworku Zosi. Czy wybudowana w latach 70. stodoła może być atrakcyjnym miejscem z klimatem? Pytanie wydaje się retoryczne, ale Jola i Dominik Kucia, gospodarze w Osiedlisku nad Soną, udowadniają, że na żadne pytanie nie ma oczywistych odpowiedzi. Ze stodoły uczynili piękny dom dla siebie i gości, który wygląda niemal jak dworek i doskonale wtapia się w wiejskie otoczenie.

Dominik pasjonuje się budownictwem naturalnym – dom ocieplił słomą, użył glinianych tynków, wykorzystał drewno i dachówki z rozebranych budynków. Stodoła zamieniła się w piękne siedlisko z dwuspadowym dachem i podcieniami, o grubych pobielonych ścianach. Dom jest pełen detali i materiałów, którym dano drugie życie: umywalki wykonano z donic na kwiaty, blaty ze starych schodów.

Nad wazą pysznej zupy ogórkowej słucham o ekologicznych rozwiązaniach w Osiedlisku: zamkniętym obiegu wody, uprawie warzyw metodą „no dig", czyli bez kopania. O pieczeniu chleba, o tym gdzie w okolicy jest najlepsza mąka, mleko i masarnia. O cotygodniowym targu w najbliższym miasteczku – Nowym Mieście. Wychodzę na skąpany w słońcu taras, z widokiem na rząd mazowieckich wierzb, pola po horyzont, rzekę w oddali. Nie słychać nic oprócz krzyków dzikich gęsi. Położone na uboczu niewielkiej wsi Spądoszyn Osiedlisko to oaza ciszy.

LETNIE KINO I BASEN Z SIANEM

Kolejne miejsce, w którym się zatrzymuję na nocleg, nosi nazwę Siedlisko Leluja i jest miniwioską do odpoczynku. Jej właściciele Monika i Wojtek 9 lat temu za-

2

100 km behind me – silence, nature, and hospitality are just around the corner.

A BARN WITH AN ATMOSPHERE

I go to a Wkra tributary, the Sona, and discover a completely different place. In some respects, it is the opposite of Zosia's historic and bustling manor house. Can a barn built in the 1970s be an attractive place with an atmosphere? The question seems rhetorical, but Jola and Dominik Kucia, hosts at Osiedlisko nad Soną [Settlement on the Sona], show that there are no obvious answers to any question. The Kucias have turned the barn into a beautiful house for themselves and their guests, which looks almost like a manor house and blends perfectly into the rural surroundings.

Dominik is passionate about natural building - he insulated the house with straw, and used clay plasters, as well as wood and roof tiles from demolished buildings. The barn has been made into a beautiful habitat with a gable roof and arcades, and thick, whitewashed walls. The house is full of details and materials that have been given a second life: washbasins made from flower pots or countertops made from old stairs.

Over a bowl of delicious cucumber soup, I learn about the ecological solutions implemented in Osiedlisko: closed water circulation, growing vegetables using the "no dig" method; About baking bread, and where the best flour, milk and

ATAS
Baw się. Ucz. Poznawaj!

Learning a language in its natural environment, with the support of native speakers, surrounded by young people from all over the world, is the best way to improve your language skills.

As a tour operator, we have 35 years of experience in organizing trips. The youngest students who went on a language journey with us were 8 years old, but they were easily able to find themselves in an international environment.

At location, each group of approximately 15 students from Poland is supported by a Polish-speaking ATAS supervisor. However, the main goal of the courses is to minimise contact with the Polish language. This is facilitated by recreational activities with young people from all over the world. Lessons are conducted by qualified staff at all levels of proficiency. During the upcoming holidays, we'd like to invite you to courses in England, Scotland, Ireland, Spain, USA, Cyprus, and Malta.

WAKACYJNE KURSY JĘZYKOWE DLA MŁODZIEŻY W EUROPIE I USA

SUMMER LANGUAGE COURSES FOR YOUNG PEOPLE IN EUROPE AND THE USA

Nauka języka w jego naturalnym środowisku, przy wsparciu native speakerów z renomowanych szkół językowych, w otoczeniu młodzieży z całego świata, jest najlepszym sposobem na szlifowanie języka obcego.

Jako touroperator posiadamy 35-letnie doświadczenie w organizacji wyjazdów. Najmłodsi kursanci, którzy wybrali się z nami w językową podróż, mieli 8 lat, jednak doskonale odnaleźli się w międzynarodowym środowisku.

Na miejscu każdą grupę liczącą ok. 15 kursantów z Polski, wspiera polskojęzyczny opiekun ATAS. Głównym założeniem kursów jest jednak ograniczenie do minimum kontaktu z językiem polskim. Sprzyjają temu liczne aktywności w międzynarodowych grupach, m.in. wspólne wycieczki oraz lekcje prowadzone na wszystkich poziomach zaawansowania językowego. W czasie zbliżających się wakacji zapraszamy na kursy do: Anglii, Szkocji, Irlandii, Hiszpanii, USA, na Cypr oraz Maltę.

22 245 50 00 obozy@atas.pl atas.pl

1

1. W Siedlisku Leluja gospodarze hodują wiele zwierząt. Z mleka koziego wytwarzają sery. In Siedlisko Leluja, various animals are bred. The hosts themselves make cheese from goat's milk.

2. Chata w Malinowym Chruśniaku w Kadzidle to kolejny wart odwiedzenia agroturystyczny adres. Można tu m.in. skorzystać z sauny. Chata w Malinowym Chruśniaku in Kadzidło is another agritourism address worth visiting. You can use the sauna here (among other attractions).

mienili Warszawę na wieś Wielgolas, gdzie kupili chałupę, a z czasem nabyli też sąsiednie gospodarstwo. Nauczyli się robić sery i wędliny. I otworzyli się na gości. Dziś Leluja to cała mnogość różnorodnych obiektów. Są tu też zarybiony staw i plac zabaw. Po siedlisku przechadzają się kury i gęsi, są też kozy, owce, konie i krowy. W wielkiej lelujowej stodole są letnie kino, kuchnia, kominek, miejsca do spania, a nawet „basen z sianem", w którym mogą poszaleć dzieci.

W Lelui nie ma pokoi gościnnych, tylko domki do wynajęcia. W stuletniej chacie kurpiowskiej zmieści się nawet 12 osób, w kurniku (tak, to naprawdę był kiedyś kurnik) i domku rybaka – po 6. Kilkaset metrów od siedliska, tuż przy lesie, Monika z Wojtkiem urządzili bazę biwakową dla dzieci, z trzema dużymi namiotami tipi (w największym może się zmieścić nawet 12 młodych odkrywców), kuchnią i prysznicem pod chmurką. Wybieram domek rybaka nad stawem. Nieduży, cichy, z sauną na miejscu. Mogę tu być trochę na uboczu i w spokoju pomyśleć o weekendzie na wsi, który właśnie dobiega końca. Obiecuję sobie, że niedługo tu wrócę. Tym bardziej że moja lista miejsc do odwiedzenia jest długa: pełen sztuki Dom nad Wierzbami w Jackowie Dolnym, nad brzegiem Bugu, stuletnia Chata w Malinowym Chruśniaku w Kadzidle i gospodarstwo Żabi Raj w Trzepowie. Mam dokąd wracać. ■

2

butcher's shops are in the area; and about the weekly market in the nearest town - Nowe Miasto. I go out onto the sunny terrace, overlooking a row of Masovian willows, fields stretching to the horizon, and the river in the distance. Nothing can be heard except the cries of wild geese. Located on the sidelines of the small village of Spadoszyn, the estate is an oasis of silence.

SUMMER CINEMA AND A SWIMMING POOL WITH HAY

The next place where I stop for the night is called Siedlisko Leluja. This is a mini village that is ideal for R&R. The owners, Monika and Wojtek, swapped Warsaw for the village of Wielgolas 9 years ago. They bought a cottage, and over time, they also purchased a neighbouring farm. They learned how to make cheese and cold cuts. And then they opened up to guests. Today, Leluja has a multiplicity of things to see and do. There is a pond with fish and a playground. Chickens and geese roam the farm, there are also goats, sheep, horses and cows. In the large barn there is a summer cinema, a kitchen, a fireplace, sleeping places, and even a "hay pool" where children can have fun.

There are no guest rooms at Leluja, only cottages for rent. The hundred-year-old Kurpie cottage can accommodate up to twelve people, and the hen house (yes, it really was once a hen house) and the fisherman's house can each accommodate six. A few hundred metres from the farm, right next to the forest, Monika and Wojtek set up a camping base for children, with three large teepees (the largest one can accommodate up to 12 young explorers), a kitchen and an outdoor shower. I choose the fisherman's house by the pond. Small, quiet, with an on-site sauna. It is a bit isolated here and I look back at my weekend in the countryside, which is now coming to an end. I promise myself that I'll come back soon. Especially since my list of places to visit is long – the art-filled Dom nad Wierzbami in Jackowo Dolne, on the banks of the Bug River, the hundred-year-old Chata w Malinowym Chruśniaku in Kadzidło and the Żabi Raj farm in Trzepowo. I definitely have things to do and places to see. ■

© MICHAŁ PRZEŹDZIK (4), MAGDALENA RUDZKA (3), MROT, MUZEUM WSI MAZOWIECKIEJ W SIERPCU, MACIEJ GRABSKI, M.P.

28. wielkanocny festiwal ludwiga van beethovena

warszawa | 17—29 marca 2024

beethoven.org.pl

Stowarzyszenie im. Ludwiga van Beethovena

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Narodowy Instytut Muzyki i Tańca

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury w ramach programu „Muzyka", realizowanego przez Instytut Muzyki i Tańca

projekt współfinansuje miasto stołeczne Warszawa

PARTNER GŁÓWNY LOTTO

MECENAS ORLEN

PARTNER G City

MÓZG ŚWIATA

THE BRAIN OF THE WORLD

Są niemal w każdym urządzeniu, ich moc podwaja się co dwa lata. Układy scalone, czyli komputerowe chipy, to najważniejszy dziś produkt na świecie.

They are in almost every device and their processing power doubles every two years. Integrated circuits, or computer chips, are the most important product in today's world.

tekst / by **KRYSTYNA KOWALSKA**

REWOLUCJA W ELEKTRONICE
REVOLUTION IN ELECTRONICS

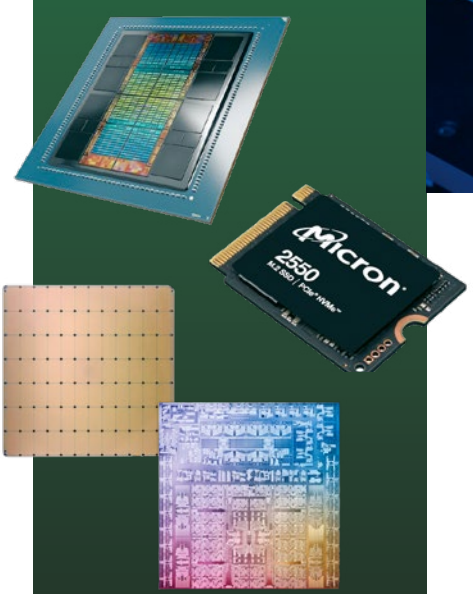
Pierwsze układy scalone zaprojektowali amerykańscy inżynierowie – Jack Kilby i Robert Noyce pod koniec lat 50. „Scalenie" układów elektronicznych, czyli zamknięcie wielu części i połączeń między nimi w jednej obudowie, zrewolucjonizowało elektronikę i było początkiem niewiarygodnie szybkiego postępu i miniaturyzacji. Układy scalone szybko zaczęto wytwarzać na masową skalę, używając jako bazy kryształów półprzewodników. Dzisiejsze mikroprocesory, pamięci komputerowe, chipsety, procesory graficzne, kontrolery i setki innych rodzajów chipów instalowanych dosłownie wszędzie to właśnie układy scalone.

The first integrated circuits were designed by two American engineers - Jack Kilby and Robert Noyce – in the late 1950s. "Integrating" electronic systems, i.e. enclosing many parts and the connections between them on a single "board", revolutionized electronics. It was the beginning of miniaturization and it triggered a series of advances that continue to succeed each other with incredible speed. Integrated circuits, using components built with semiconductor materials, quickly began to be mass-produced. The microprocessors, computer memories, chipsets, graphics processors, controllers and the hundreds of other types of chips now installed literally everywhere are all integrated circuits.

GIGANTY WYDAJNOŚCI
PERFORMANCE GIANTS

Wyścig technologiczny sprawia, że na podium najszybszych chipów znajdują się coraz to nowe urządzenia. W tej chwili najmocniejszym mikroprocesorem na rynku jest M3 Max firmy Apple pracujący w najnowszych komputerach, notebookach i tabletach. Wśród procesorów graficznych palmę pierwszeństwa dzierży MI300X firmy AMD.

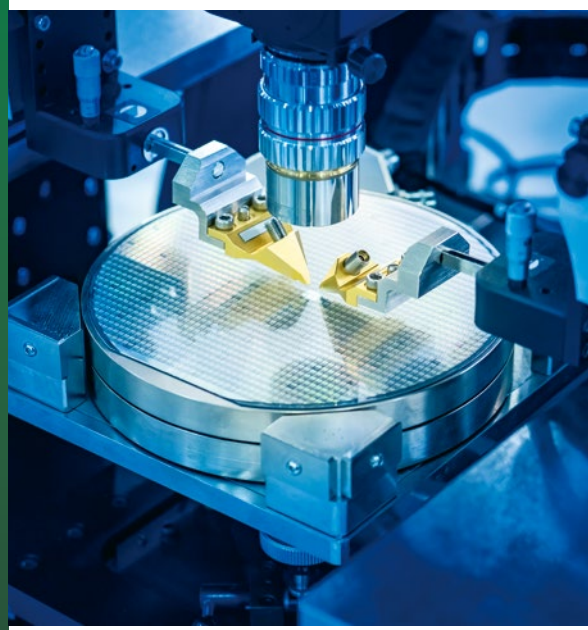
The technological race has resulted in more and more new devices and increasingly faster chips. Currently, the most powerful microprocessor on the market is the Apple M3 Max, which is used in the latest computers, notebooks and tablets. And among graphics processors, the MI300X from AMD is the leader.



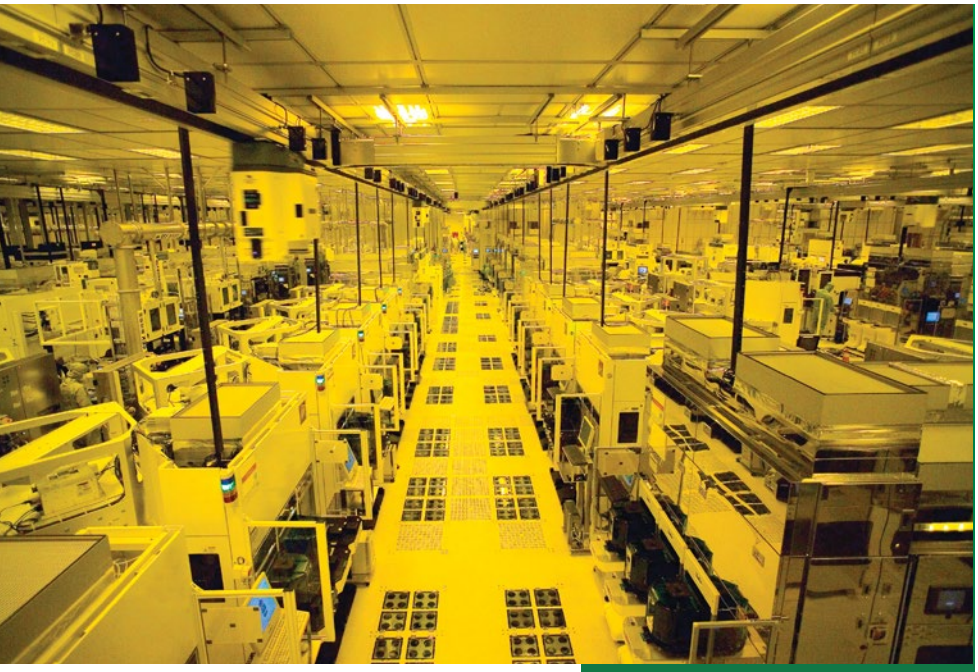
SZCZYT PRECYZJI
THE HEIGHT OF PRECISION

Chipy stały się najbardziej precyzyjnymi i skomplikowanymi urządzeniami w historii ludzkości, a ich najmniejsze części – tranzystory – zbliżają się rozmiarami do cząsteczek związków chemicznych. W masowej produkcji są już chipy z tranzystorami o wielkości 3 nm. To 3 miliardowe metra – tyle, co szerokość cząsteczki DNA. Wnętrza fabryk chipów to najbardziej sterylne środowiska na naszej planecie.

Chips have become the most precise and complex devices in history, and their smallest parts - transistors - are approaching molecules in size. Chips with 3nm transistors are already in mass production. That's 3 billionths of a metre - the width of a DNA molecule. The interiors of chip factories are the most sterile environments on the planet.



„Światowa produkcja chipów to ponad trylion sztuk rocznie.
Global chip production is over trillion pieces per year.



Z KRZEMOWEGO WAFLA
FROM A SILICON WAFER

Z niego zbudowane są wszystkie współczesne układy scalone. Krzem to pierwiastek z grupy półmetali, w przyrodzie występujący w glebie i skałach w formie krzemionki. Jest półprzewodnikiem, zatem można sterować natężeniem przepływającego przezeń prądu. Zjawisko półprzewodnictwa jest kluczowe w działaniu tranzystorów. Krzem do produkcji układów scalonych ma formę ultraczystych okrągłych płytek zwanych waflami. Każdy chip na świecie został precyzyjnie wycięty z krzemowego wafla.
All modern integrated circuit components are made of silicon. Silicon is a metalloid element from the carbon group. It is found in soil and rocks in the form of silica (quartz). Silicon is a semiconductor. Semiconductivity is crucial in the operation of transistors. The silicon used in the production of integrated circuits comes in the form of ultra-pure, circular plates called wafers. Every chip in the world has been precisely cut from a silicon wafer.

TAJWAN I INNI
TAIWAN AND OTHERS

O technologie produkcji chipów, umożliwiające dalszą miniaturyzację, walczą największe światowe potęgi technologiczne: Chiny, Tajwan, Korea Południowa, Japonia, USA. Tylko kilka firm na świecie jest w stanie wytwarzać najbardziej zaawansowane chipy na masową skalę. Największe z nich to tajwański TSMC (Taiwan Semiconductor Manufacturing Company) i amerykański Intel. Na Tajwanie wytwarza się ponad 40 proc. światowej produkcji procesorów i 90 proc. najbardziej zaawansowanych chipów.
The world's largest technological powers (China, Taiwan, South Korea, Japan, and the USA) are locked in a race to come up with new chip production technologies that enable further miniaturization. Only a few companies in the world are able to produce the most advanced chips on a mass scale. The largest of them are TSMC (Taiwan Semiconductor Manufacturing Company) and Intel (from the USA). More than 40 percent of world chip production and 90 percent of the production of most advanced chips takes place in Taiwan.

”
Produkcja układów scalonych składa się z ponad 500 procesów.
The production of integrated circuits consists of over 500 processes.

JBL by HARMAN

pl.jbl.com

Słuchawki prawdziwie bezprzewodowe

REFLECTAERO TWS

JBL Reflect Aero TWS – stworzone do ruchu, dopasowane do użytkownika

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

TUNE FLEX

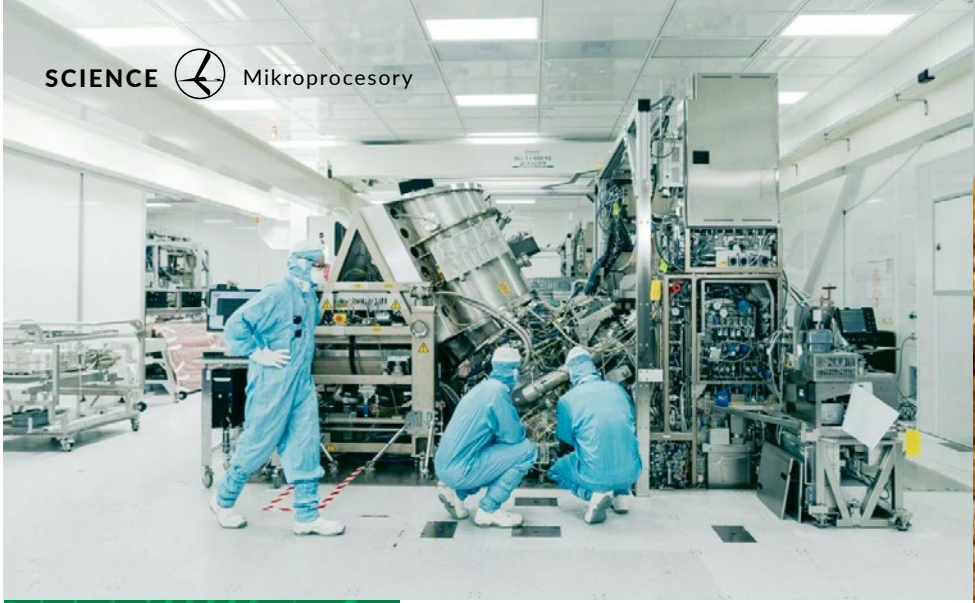
JBL Tune Flex - prawdziwie bezprzewodowe słuchawki douszne z funkcją redukcji hałasu

Słuchawki prawdziwie bezprzewodowe. Brzmienie JBL Pure Bass, aktywna redukcja hałasu z funkcją Smart Ambient oraz odporność na wodę i pot (IPX4). Doskonała jakość połączeń, dzięki czterem mikrofonom. Aplikacja JBL Headphones. Do 32 godzin pracy. Komfortowe dopasowanie.

LIVE PRO 2 TWS

JBL Live Pro 2 TWS – więcej muzyki, mniej hałasu

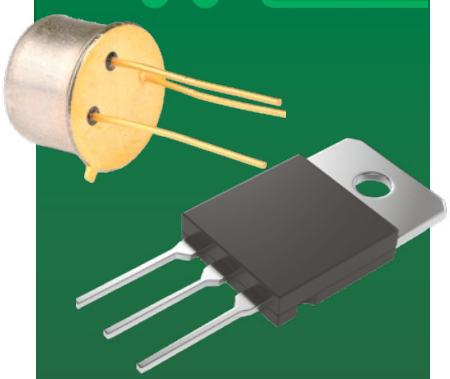
Technologia True Adaptive Noise Cancelling automatycznie dostosowuje się do otoczenia, eliminując rozpraszające dźwięki, a Smart Ambient pozwala skupić się na otoczeniu bez zdejmowania słuchawek. Do 40 godz. pracy (10 godz. pracy słuchawek i 30 godz. zapasu w etui ładującym). Szybkie ładowanie (15 min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



POLSKI WYNALAZEK
POLISH INVENTION

Także i Polska, choć nie należy do wąskiego grona światowych potęg, ma w produkcję chipów bardzo ważny wkład. W 1915 r. polski chemik i metaloznawca Jan Czochralski opracował metodę wytwarzania monokryształów krzemu. Nazwana później „metodą Czochralskiego" do dziś jest stosowana w produkcji krzemowych walców, z których wycina się płytki będące budulcem układów scalonych. Dzięki temu Czochralski jest najczęściej cytowanym polskim naukowcem w historii.

Poland, although it does not belong to this small group of world powers, made a very important contribution to chip production. In 1915, Polish chemist and metallurgist Jan Czochralski developed a method for producing silicon single crystals. Now known as the "Czochralski method", it is still used to produce cylindrical ingots from which silicon wafers (the building blocks of integrated circuits) are sliced. This invention has made Czochralski the most frequently cited Polish scientist in history.



TRANZYSTORY: SERCE CHIPÓW
TRANSITORS: THE HEART OF A CHIP

Tranzystor to element wzmacniający lub wyłączający sygnał elektryczny. Jego wynalezienie w 1947 r. było początkiem rewolucji w elektronice. Miniaturowe tranzystory są sercem każdego mikroprocesora czy komputerowej pamięci. Najbardziej skomplikowane chipy zawierają setki miliardów tranzystorów.

A transistor is an element that amplifies an electrical signal or turns it off. Its invention in 1947 sparked a revolution in electronics. Miniature transistors are the heart of every microprocessor or computer memory. The most complex chips contain hundreds of billions of transistors.

DRUKOWANIE ŚWIATŁEM
PRINTING WITH LIGHT

Najważniejszy proces w produkcji chipów to fotolitografia. Za pomocą światła i materiałów światłoczułych pozwala na płytce krzemowej wytrawić układy scalone z tranzystorami o rozmiarach kilku nanometrów. Maszyny do najbardziej zaawansowanej fotolitografii typu EUV (extreme ultraviolet) produkuje tylko jedna firma na świecie – holenderski holding ASML. Najnowsze maszyny ASML potrafią ustawić płytkę krzemu do fotolitografii z dokładnością do ¼ nanometra, sprawdzając przy tym jej pozycję 20 tys. razy na sekundę.

The most important process in chip production is photolithography. Light and photosensitive materials are used to etch integrated circuits with tiny transistors (a few nanometres in size) onto a silicon wafer. Machines for the most advanced EUV (extreme ultraviolet) photolithography are manufactured by only one company in the world - the Dutch holding ASML. The latest ASML machines can position a silicon wafer for photolithography to 0.25 nm while checking its position 20,000 times per second.

Współczesne samochody zawierają nawet kilka tysięcy chipów.

Modern cars contain up to several thousand chips.

© ADOBE STOCK (4), TSMC, ASML,RAWPIXEL.WIKIMEDIA COMMONS, M.P.

Coraltravel

ANDA
BARUT
COLLECTION

DELİCE PENINSULA • DİDİM

NEW
2024

TURCJA | Didim

Spotkajmy się w luksusowym hotelu nad Morzem Egejskim.
Wybierz hotel Anda Barut Collection na **coraltravel.pl**

POSTAW NA JAKOŚĆ ŻYCIA

CHOOSE QUALITY OF LIFE

Jakie testy należy wykonać, by wyeliminować niewłaściwe produkty z diety, które mogą wywołać stan zapalny i przewlekłe choroby? O tym rozmawiamy z Julią Trawińską z warszawskiej kliniki Vimed.

What tests should be performed to eliminate food products that can cause inflammation and chronic diseases? We discuss this with Julia Trawińska from the Vimed clinic in Warsaw.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

Julia Trawińska
CFMP, Członkini Zarządu VIMED Medical Longevity Clinic
CFMP, Member of the Management Board of VIMED Medical Longevity Clinic

PL

Ostatnio sporo mówi się nietolerancjach pokarmowych i potrzebie personalizacji odżywiania. Jesteś ekspertką w tej dziedzinie, dlaczego to takie ważne w kontekście naszego zdrowia?

Rzeczywiście po latach studiów i zbierania doświadczeń podczas prowadzenia personalizowanych terapii żywieniowych dla dziesiątek tysięcy pacjentów, udało mi się zgromadzić sporą wiedzę. Wkrótce ukaże się też moja książka na ten temat. Niektóre składniki pożywienia u niektórych osób wywołują niepożądane reakcje organizmu. Spektrum tych reakcji jest szerokie, podobnie jak zróżnicowane są mechanizmy ich powstawania. Objawy, jakich doświadczamy po spożyciu tego samego składnika pożywienia, mogą być różne. U jednej osoby rozwinie się stan zapalny, u innej może korzystnie wspomagać pro-

Jeżeli dany produkt wywołuje w organizmie reakcję zapalną, o której istnieniu nie wiemy, to z czasem stan zapalny przekształca się w przewlekłą chorobę.

If a given product causes an inflammatory reaction that the patient is unaware of, then over time, this chronic inflammation can become a chronic disease.

cesy metaboliczne. To, co jest największym problemem z tego typu reakcjami, to to, że jeżeli dany produkt wywołuje w organizmie człowieka reakcję zapalną, o której istnieniu on nie wie, z czasem taki przewlekły stan zapalny przekształca się w przewlekłą chorobę.

Wiele chorób przewlekłych ma podłoże zapalne?
Tak, większość ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy. Ponieważ liczba osób cierpiących na te choroby rośnie z każdym rokiem, zaczęto nazywać je chorobami cywilizacyjnymi. Są wśród nich: choroby związane z nadmierną masą ciała, także cukrzyca typu 2, czy nadciśnienie i miażdżyca. Ale ich lista, tak jak wspomniałam, stale się wydłuża, a większość z nich, bo aż 95 proc. ma podłoże zapalne. Poza chorobami metabolicznymi i sercowo-naczyniowymi należą do nich: choroby tarczycy (Hashimoto), przewodu pokarmowego (Leśniowskiego Crohna), układu nerwowego (Alzheimer), skóry (łuszczyca, czy AZS), narządu ruchu, np. choroba zwyrodnieniowa stawów, a także wiele chorób nowotworowych.

Wiemy, że styl życia ma duży wpływ na nasze zdrowie, ale co jeszcze możemy zrobić, by pozbyć się chorób o podłożu zapalnym i uchronić się przed nimi w przyszłości?
Wbrew pozorom nie jest to ani bardzo skomplikowane, ani bardzo kosztowne. Należałoby zacząć od zidentyfikowania czynników środowiskowych, które wywołują i podtrzymują stan zapalny. Jak już wspominałam, u każdej osoby te czynniki mogą być inne. Dobrą informacją jest fakt, że najczęściej są to czynniki pokarmowe, a my dysponujemy już badaniem, które pozwala je określić. To jest punkt wyjścia, bo każdy pacjent ma inny garnitur genetyczny i mikrobiologiczny. Inaczej będziemy więc postępowali z pacjentem, który ma 50 lat i od 30 lat jest przewlekle leczony na wiele różnych dolegliwości, a inaczej z kilkuletnim dzieckiem, u którego nagle pojawiają się choroby skóry.

95
proc. chorób cywilizacyjnych ma podłoże zapalne
percentage of lifestyle diseases have an inflammatory basis

3
maksymalnie tyle dni potrzeba do zbadania próbki krwi przy zastosowaniu FARTEST
This is the maximum number of days needed to test a blood sample using FARTEST

8
już po tylu dniach od rozpoczęcia terapii pojawiają się pierwsze korzystne zmiany
This is the number of days after commencing therapy that the first beneficial changes are noticeable

ENG

A lot has been said recently about food intolerances and the need to personalize nutrition. You are an expert in this field. Why is it so important in the context of our health?
I can say that years of studying and gaining experience while conducting personalized nutritional therapies for tens of thousands of patients have taught me quite a bit. My book on this subject will also be coming out soon. Some food ingredients can cause undesirable body reactions. The spectrum of these reactions is wide, as are the mechanisms that trigger them. The symptoms we experience after consuming the same food ingredient may be different – it can develop inflammation in one person and support the metabolism of another. The biggest problem with these sorts of reactions is that if a given product causes an inflammatory reaction that the patient is unaware of, then over time, this chronic inflammation can become a chronic disease.

Do many chronic diseases have an inflammatory basis?
Yes, and most people don't realize this. As the number of people suffering from these diseases increases every year, they have come to be called lifestyle diseases. These include diseases related to excess weight, including type 2 diabetes, hypertension, and atherosclerosis. But the list is constantly getting longer, and as many as 95 percent of them have an inflammatory basis. In addition to metabolic and cardiovascular diseases, these include diseases of the thyroid gland (Hashimoto), the digestive tract (Crohn's), the nervous system (Alzheimer's), the skin (psoriasis or atopic dermatitis), the musculoskeletal system, e.g. osteoarthritis, and many types of cancer.

We know that lifestyle has a major impact on our health, but what else can we do to get rid of inflammatory diseases and protect ourselves against them in the future?
Contrary to appearances, it is neither very complicated nor very expensive. We should start by identifying the environmental factors that trigger and maintain inflammation. As I have already mentioned, these factors may be different for each person. The good news is that these are most often dietary factors, and we already have a test that allows us to determine them. This is the starting point, because each patient has a different genetic and microbiological profile. We will therefore deal with a patient who is 50 years old and has been under chronic treatment for many different ailments for 30 years differently

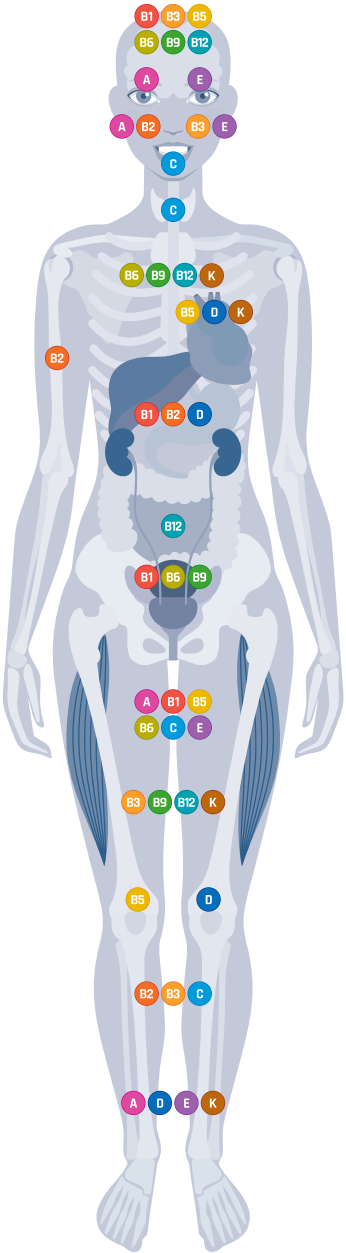
© M.P.

Wracamy zatem do nietolerancji pokarmowych, o których rozmawiałyśmy na początku. Czy są jakieś testy, które mają wartość diagnostyczną?
W klinice VIMED, która już od 2006 r. zajmuje się personalizacją odżywiania przebadaliśmy wszystkie dostępne na świecie testy do badania tzw. nietolerancji pokarmowych. Prowadząc terapie dla prawie 50 tys. pacjentów, nie mamy wątpliwości, że wartość diagnostyczną, w opracowywaniu spersonalizowanych terapii żywieniowych, mają wyłącznie testy oparte na badaniu cytotoksyczności składników pożywienia i dodatków do żywności.

Czy to właśnie ten sławny kod metaboliczny jest takim testem cytotoksyczności?
Tak, to w tej chwili jedyny na polskim rynku test cytotoksyczności, który rzeczywiście pozwala zidentyfikować szerokie spektrum niepożądanych reakcji na pokarm i dodatki do żywności (Food Adverse Reactions), w przeciwieństwie do wielu prostych testów immuno-enzymatycznych dedykowanych do badania jedynie poziomu określonej grupy przeciwciał. Stosowane przez nas na co dzień badanie Kod Metaboliczny 200 to właśnie FARTEST badający 200 składników pożywienia oraz FAARTEST, który bada 21 najczęściej stosowanych dodatków do żywności.

Jak się wykonuje takie badanie?
Badanie wykonywane jest z próbki krwi obwodowej pobranej od pacjenta. Dzięki współpracy z jedną z największych sieci diagnostycznych, krew można pobrać w całej Polsce. Próbka krwi jest następnie przesyłana specjalnym transportem do naszego laboratorium w Warszawie, gdzie nasze doświadczone diagnostyki laboratoryjne odpowiadają za cały proces badania. W ciągu maksymalnie trzech dni roboczych dysponujemy już wynikami badania i możemy powiedzieć pacjentom, jakich produktów powinni unikać, a jakie mogą jeść bezpiecznie. To dzisiaj kluczowa informacja, która decyduje o tym, czy będziemy nasz organizm odżywiać, czy też podsycać stan zapalny.

Mamy wyniki i co dalej?
Wyciszenie stanu zapalnego i regeneracja uszkodzonych tkanek wymaga oczywiście czasu. Przeciętna terapia żywieniowa trwa od 4 do 8 miesięcy, ale warto zwrócić uwagę, że najczęściej już po 8 dniach od rozpoczęcia terapii pojawiają się pierwsze korzystne zmiany, co od razu przekłada się na poprawę jakości życia. ■



12 WITAMIN DLA ZDROWIA
12 VITAMINS FOR HEALTYH

A B1 B2
B3 B5 B6
B9 B12 C
D E K

from a child who has suddenly developed a skin condition.

Getting back to the food intolerance tests we talked about at the beginning. Do they have any diagnostic value?
At the VIMED clinic, where we've been dealing with the personalization of nutrition since 2006, we have tried all the tests available in the world for food intolerances. Having conducted therapies for almost 50,000 patients, we have no doubt that only tests based on cytotoxicity of food ingredients and food additives have diagnostic value in developing personalized nutritional therapies.

Is this that famous metabolic code which serves as a cytotoxicity test?
Yes, it is currently the only cytotoxicity test in Poland that actually makes it possible to identify a wide spectrum of adverse reactions to food and food additives (Food Adverse Reactions), unlike many simple enzyme-linked immunosorbent tests dedicated to testing only the level of a specific group of antibodies. The Metabolic Code 200 test we use on a daily basis is FARTEST, which tests 200 food ingredients, and FAARTEST, which tests the 21 most frequently used food additives.

How is such a test performed?
The test is performed on a peripheral blood sample. As we work with one of the country's largest diagnostic networks, blood can be collected from all over Poland. The blood sample is then sent by special transport to our laboratory in Warsaw, where our experienced laboratory diagnosticians test it. Within a maximum of three business days, we have the test results and can tell the patient which products should be avoided and which can be eaten safely. This is key information that determines whether we are going to nourish our body or fuel inflammation.

So, we have the results. What comes next?
Ameliorating inflammation and regenerating damaged tissue obviously takes time. A course of nutritional therapy lasts 4-8 months on average, but in most cases, the first beneficial changes appear only 8 days after commencing the therapy. This translates into an immediate improvement in quality of life. ■

1

ODBUDUJ Z NAMI 300 LAT HISTORII

REBUILD 300 YEARS OF HISTORY WITH US

Warszawa w ostatnich latach dynamicznie się zmienia. W sąsiedztwie nowoczesnej architektury trwa odbudowa Pałaców Saskiego i Brühla oraz przyległych kamienic, które zostały zburzone podczas II wojny światowej.
Warsaw has been changing dynamically in recent years. The reconstruction of the Saski and Brühl Palaces and the adjacent tenement houses, which were demolished during World War II, and which are currently surrounded by modern architecture, is underway.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Inicjując proces odbudowy rezydencji, które niegdyś były wizytówką stolicy, spółka Pałac Saski, odpowiedzialna za realizację inwestycji, przeprowadziła szczegółową kwerendę archiwalną. Miesiące przeczesywania krajowych i zagranicznych archiwów zaowocowały zgromadzeniem blisko 4 tys. kopii materiałów źródłowych – m.in. planów, map i fotografii. Kompletna dokumentacja była bowiem kluczowa dla stworzenia projektu architektonicznego. I co ważne, wiernego odtworzenia historycznych gmachów, których zewnętrzny kształt musi być zgodny z ich wyglądem z 31 sierpnia 1939 r. (jak zapisano w ustawie z dn. 11 sierpnia 2021 r., Dz. U. poz. 1551).

LICZY SIĘ KAŻDY DETAL

Podczas tworzenia wstępnych planów architekci przyglądali się nawet najmniejszym szczegółom na zdjęciach, których wybór nie był oczywisty. Jedna z fotografii przedstawiała strażaków gaszących pożar pałacu Kronenberga w 1939 r. Dopiero po odpowiednim powiększeniu zdjęcia

okazało się, że widać na nim też część jednej z trzech odbudowywanych kamienic. Fotografia rzuciła nowe światło na proces rekonstrukcji, bo pokazała detal architektoniczny, którego nie dokumentowały wcześniej inne zdjęcia. Podczas analizy materiałów uwagę należało zwracać nawet na pozornie nieistotne latarnie czy znaki drogowe, bo choć nie są to elementy architektury budynków, pozwalają oszacować chociażby rozmiar pałacowej bramy widocznej w ich tle.

FOTOTEKA PAŁACU SASKIEGO

Nie wszystkie zdjęcia są jednak dostępne publicznie, dlatego powstała Fototeka Pałacu Saskiego, czyli archiwum zdjęć pochodzących z prywatnych zbiorów. Każdy, kto posiada ujęcia Pałacu Saskiego i jego najbliższego otoczenia sprzed 1945 r., może dołożyć swoją cegiełkę do odbudowy budynków. Każde przesłane do Fototeki zdjęcie może pokazać dotychczas nieznane detale odbudowywanych gmachów, albo pomóc zweryfikować ich rozmiary i proporcje. Dowiedz się więcej i prześlij swoje archiwalne zdjęcia. ■

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.

1. Święto Konstytucji 3 Maja – obchody na placu Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie, 1931 r.
Constitution Day (3 May) celebrations at Marshal Józef Piłsudski Square in Warsaw, 1931.

2. Defilada oddziału Przysposobienia Wojskowego Kobiet, 1929 r.
Women's Military Training Unit on parade, 1929.

3. Oficerowie przed Grobem Nieznanego Żołnierza, 1929 r.
Officers in front of the Tomb of the Unknown Soldier, 1929.

2

3

ENG

As a preliminary to rebuilding the two residences, which were once the showcase of the capital, the Saski Palace company, which is responsible for the investment, conducted detailed archival research. Months of combing through domestic and foreign archives resulted in the collection of nearly 4,000 copies of source materials – including plans, maps and photographs. Complete documentation was crucial to creating the architectural design, and most importantly, to faithfully reconstructing the historic buildings, which are required by law to appear as they did on 31 August 1939 (as recorded in the Act of 11 August 2021, Journal of Laws, item 1551).

EVERY DETAIL COUNTS

When creating the initial plans, the architects scrutinised the minutest details in photos. For example, one of the photographs depicted firefighters extinguishing a fire in the Kronenberg Palace in 1939. Only after the photo had been enlarged did it show part of one of the three tenement houses that are being rebuilt. The photo shed new light on the reconstruction process because it showed an architectural detail that had not previously been documented by other photos. When analysing the materials, attention had to be paid even to seemingly insignificant street lamps and street signs, because although these are not elements of the buildings' architecture, they make it possible to estimate e.g. the size of the palace gate visible in the background.

PHOTO LIBRARY OF THE SASKI PALACE

However, not all these photos are publicly available. For this reason, the Photo Library of the Saski Palace, an archive of photos from private collections, was created. Anyone who has photos of the Saski Palace and its immediate surroundings from before 1945 can contribute to the reconstruction of the buildings. Each photo sent to the Photo Library might show previously unknown details of the rebuilt buildings or help calculate their sizes and proportions. Find out more and upload your archival photos. ■

Find out more at: *palacsaski.pl*

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

© NARCYZ WITCZAK-WITACZYŃSKI

Ministry of Culture and National Heritage
Republic of Poland

PAŁAC SASKI

TRADYCJA JEST NAJWAŻNIEJSZA

MOST IMPORTANTLY - TRADITION

Czerpiemy pomysły ze starych receptur, stosujemy nalewy z surowców naturalnych produkowanych na miejscu, w Starogardzie. Za to cenią nas konsumenci na całym świecie – mówi Jakub Talaśka, Dyrektor Zakładu w Premium Distillers.

"We draw ideas from old recipes and use tinctures made from natural materials produced on site in Starogard. This is why consumers around the world value us", says **Jakub Talaśka**, Plant Director at Premium Distillers.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

Jakub Talaśka
Dyrektor Zakładu
w Premium Distillers
Plant Director
at Premium Distillers

Gorzelnia przy ul. Skarszewskiej to jedna z dwóch największych fabryk w Starogardzie. Pracuje tu ponad 120 osób, a linie produkcyjne opuszcza rocznie 50 milionów butelek.
The distillery in Skarszewska St. is one of the two largest factories in Starogard. It employs more than 120 people, and 50 million bottles leave the production lines every year.

PL

Starogardzka Destylarnia ma prawie 180 lat. Taka historia zobowiązuje...

W pierwszym, przedwojennym okresie funkcjonowania zabudowania fabryczne były jednymi z najładniejszych w Starogardzie. Ogromne zniszczenia wojenne i powojenna dynamiczna odbudowa zmieniły estetyczne oblicze fabryki. W większości odeszło się od tradycyjnych rozwiązań architektonicznych na rzecz betonu. Wraz z nowym właścicielem destylarni uznaliśmy, że zakładowi należy przywrócić dawną świetność. Stąd gruntowna renowacja całego kompleksu, którą przeprowadzamy etapami. Położyliśmy duży nacisk na dokładne odwzorowanie dawnej fabryki. 180 lat temu budowało się inaczej i z innych materiałów – sporo czasu zajęło nam znalezienie tradycyjnych materiałów budowlanych. Czerwona cegła, którą można podziwiać dziś, jest ręcznie wypalana, tą samą metodą co prawie dwa wieki temu. Zdecydowaliśmy, że nie pozbywamy się starych rzeczy. Próbujemy albo je odnowić, albo znaleźć dla nich nowe zastosowanie. Podczas prac budowlanych odkryliśmy np. ciekawy budynek starej fuzlowni. Zamienimy ją w nowoczesne centrum konferencyjne.

Ale metamorfoza fabryki to też element strategii, która w centrum stawia pracownika...

Tak. Z nowym właścicielem zaczęliśmy od projektów mających na celu poprawę warunków pracy oraz bezpieczeństwa naszych pracowników. Fabryka w Starogardzie nie istniałaby bez nich, niektórzy są z nami ponad 40 lat! Zresztą część z nas wychowała się w przyzakładowym przedszkolu.

Jak na przestrzeni lat zmieniało się Wasze myślenie o jakości, smakach, typach alkoholi, filozofii firmy?

Firma od początku stawiała na innowacyjność i wysoką jakość swoich produktów. Tak jest do dziś – w naszym DNA tkwi silna tradycja, którą podtrzymujemy. Czerpiemy pomysły ze starych, niezmienionych od lat receptur. Uważamy, że połączenie tego, co było z dzisiejszymi możliwościami tworzy całą paletę niepowtarzalnych smaków.

Za co doceniają Was zagraniczni konsumenci?

Przede wszystkim za autentyczny, unikalny produkt, który jest uzyskiwany wg tradycyjnych receptur. Stosujemy nalewy z surowców naturalnych produkowanych na miejscu, w Starogardzie. Do samego Rosolisa, jednego z naszych rzemieślniczych likierów, mamy destylat z 15 różnych ziół zbieranych ręcznie oraz maceraty takie jak np. lawendowy, ostryżu czy kory dębu – wszystko dla jednego produktu.

Z którego alkoholu jest Pan najbardziej dumny?

Najbardziej dumny jestem z wyrobów produkowanych z użyciem tradycyjnych surowców i tradycyjnych metod takich jak: maceracja oraz destylacja. Jednym z nich jest likier Old Krupnik. Od dziesięcioleci produkowany jest w ten sam sposób, bazuje na naturalnym miodzie i dodatkach korzennych. Leżakuje w wielkich, otwartych dębowych beczkach zwanych kufami i jest jedynym likierem miodowym na rynku produkowanym w ten sposób. ■

ENG

The Starogard Distillery is almost 180 years old. Such a history is a commitment.

In the initial, pre-war period of operation, the factory buildings were among the most beautiful in Starogard. The destruction wrought by the war and the extensive post-war reconstruction changed the appearance of the factory. Traditional architecture gave way to concrete boxes. Together with the new owner of the distillery, we decided that the plant should be restored to its former glory. Hence the thorough renovation of the entire complex, which we are carrying out in stages. We've placed great emphasis on accurate reproduction of the former factory. 180 years ago, construction was different and different materials were used - it took us a long time to find traditional building materials. The red brick that you see today is hand-burnt using the same method that was used almost 2 centuries ago. We decided not to get rid of old things. We try to either renovate them or find a new use for them. During construction, we discovered, for example, an interesting building from an old steelworks. We're going to turn it into a modern conference centre.

But the factory transformation is also part of a strategy that puts the worker at the centre.

Yes. With the new owner, we started with projects aimed at improving the working conditions and safety of our employees. The factory in Starogard would not exist without them, some of them have been with us for over 40 years. Some of us even grew up in the company kindergarten.

How has your thinking about quality, flavours, types of alcohol and company philosophy changed over the years?

The company has focused on innovation and quality from day one. That has not changed. There is a strong strand of tradition in our DNA. We draw ideas from old recipes that have not changed over the years. We believe that combining what was with what is now possible can create a whole slew of exceptional flavours.

What do foreign consumers value you for?

Mostly for an authentic and unique product that is made according to traditional recipes. We use tinctures from natural materials produced on site in Starogard. For Rosolis, one of our craft liqueurs, we have a distillate of 15 different herbs harvested by hand and macerates such as lavender, turmeric or oak bark - all for this one product.

Which beverages are you most proud of?

I am most proud of those beverages that are produced using traditional materials and methods such as maceration and distillation. Our Old Krupnik is an example. This liqueur is based on honey and spices, and has been produced in the same way for decades. It is aged in large open oak barrels called kufas and is the only honey liqueur on the market produced in this way. ■

© NARCYZ WITCZAK-WITACZYŃSKI

PARADYŻ *X* ORSKA

Pokazujemy całkiem nowe oblicze ceramiki – mówią Anna Orska, która dla marki Paradyż zaprojektowała kolekcję biżuterii Monumental oraz dyrektor marketingu w Paradyżu – Anna Brodzka.

We are showing a completely new face of ceramics - say Anna Orska, who designed the Monumental jewellery collection for Paradyż, and Anna Brodzka, Paradyż marketing director.

tekst / by **ADAM KACZMARCZYK**

Od lat projektujesz biżuterię z nietypowych materiałów np. ze starych lin, ale ceramiki dotychczas nie wykorzystywałaś. Skąd pomysł na wspólną z Paradyżem kolekcję biżuterii Monumental?

Anna Orska: Uwielbiam wykorzystywać niestandardowe materiały. Dlatego, kiedy Paradyż zgłosił się do mnie z propozycją stworzenia biżuterii i okazało się, że mam pracować z pełnowartościowym surowcem, wiedziałam, że wchodzę w to.

Agata Brodzka: Znamy się z Anią dość długo, bo to nasz kolejny wspólny projekt. Kiedy marka Paradyż poszerzyła ofertę o spieki wielkoformatowe, zaprosiliśmy Anię do zaprojektowania kolekcji pinów oraz spinek z wykorzystaniem spieków. Tym razem w projektach biżuterii miała wykorzystać te fragmenty ceramiki, które ze względu na swoje drobne niedoskonałości nie trafiłyby do sprzedaży.

Ceramika to chyba niełatwy surowiec?

AO: Oj tak. Z jednej strony jest wdzięcznym materiałem, bo można z niego wydobyć niepowtarzalne elementy. W małym fragmencie płyty widać inkluzję, unikatowość, wszelkiego rodzaju żyłki, które tworzą spójną grafikę malarską – to arcyciekawe. Z drugiej strony jednak, to szalenie trudny pod względem technicznym surowiec. Ale urzekł mnie – miałam zaprojektować zaledwie kilka sztuk biżuterii, a powstała pełnokrwista kolekcja, w której nie ma powtarzających się wzorów.

AB: Z naszego punktu widzenia najtrudniejsze było pocięcie elementów na jak najmniejsze kawałki. Dziś już wiemy, że projekt okazał się hitem.

Udowadniacie, że świat jubilerstwa i świat ceramiki mają wiele wspólnych mianowników...

AB: Nie pierwszy raz *(śmiech)*. Kolekcja biżuterii Monumental, o której rozmawiamy jest de facto dopełnieniem serii płyt wielkoformatowych Monumental II.

Biżuteria z wykorzystaniem ceramiki to bardzo proekologiczny trend...

AO: Obserwuję pokolenie moich dzieci, które ma zupełnie inną świadomość niż moja generacja i zwraca uwagę na prośrodowiskowe działania. Ponadto docenia nie sieciówkowe a unikatowe produkty. Poza tym, dzięki temu projektowi wspólnie z Paradyżem pokazujemy całkiem nowe oblicze ceramiki.

AB: Kiedy byłyśmy na targach ceramicznych w Bolonii, nasza biżuteria wzbudziła ogromne zainteresowanie. To przyszłość dla jubilerów. ■

Zaprojektowane przez Annę Orską elementy biżuteryjne są wykonane ręcznie z ceramiki od Paradyża.

The jewellery elements designed by Anna Orska are handmade from ceramics from Paradyż.

ENG

You have been designing jewellery from unusual materials, e.g. old ropes, for years, but you have never used ceramics before. Where did the idea for the Monumental collection, which you created together with Paradyż, come from?

Anna Orska: I love using non-standard materials. So, when Paradyż approached me with the idea of creating jewellery and told me that I would be working with a high-quality material, I knew I was in for it.

Agata Brodzka: Ania and I have known each other for quite a long time. This is our most recent joint project. Previously, when Paradyż expanded its range to include large-format sinters, we invited Ania to design a collection of pins and cufflinks made of sinters. This time round, she was invited to use fragments of ceramics that could not be sold due to minor imperfections.

Ceramics is probably a difficult raw material, isn't it?

AO: It sure is. On the one hand, it is a rewarding material, because you can bring out unique elements. In a small fragment of sinter, you can see inclusion, uniqueness, all kinds of veins that create a coherent painting - it's fascinating. On the other hand, however, it is a material that is extremely difficult to work with from a technical perspective. But I was captivated. I was only meant to design a few pieces of jewellery, but I ended up creating a full-blooded collection with no repeating patterns.

AB: For us, the most difficult thing was cutting the fragments into the smallest pieces possible. We can now see that the project has turned out to be a runaway success.

You've shown that the world of jewellery and the world of ceramics have a lot in common.

AB: Not for the first time (laughter). The Monumental collection we are talking about actually complements our Monumental II large-format tiles series.

Jewellery made of ceramics is a very pro-ecological trend.

AO: I observe my children's generation. They have a completely different mindset from mine and they are really tuned in to green activities. Not only that, but they go for non-chain and one-of-a-kind products. With this project, Paradyż and I are showing a whole new side to ceramics.

AB: When we were at the ceramics fair in Bologna, our jewellery aroused a great deal of interest. This is the future for jewellers. ■

© M.P.

Wielkanoc
Easter

Najpopularniejsze wielkanocne obyczaje to święcenie pokarmów w Wielką Sobotę, uroczyste śniadanie w niedzielę i śmigus-dyngus w poniedziałek. Ale w różnych regionach Polski znajdziemy ich o wiele więcej, kultywowanych przez cały okres Wielkiego Tygodnia.

The most popular Easter customs are the blessing of food on Holy Saturday, a ceremonial breakfast on Sunday and smigus-dyngus, the custom of throwing water over each other, on Wet Monday. But in various regions of Poland we can find many more custom, cultivated throughout Holy Week.

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

Bazie, czyli pączki wierzby, to jedna z pierwszych oznak wiosny. Ozdabiano nimi wielkanocne stoły.
Catkins, or willow buds, are one of the first signs of spring. They used to decorate Easter tables.

Wielki Piątek dobry zasiewu początek – mówi ludowe przysłowie. I taka też jest polska Wielkanoc: to czas celebracji życia, zmartwychwstania i wiosennego przebudzenia. Jest pełna tradycji nie tylko religijnych, ale też tych mających przedchrześcijańskie korzenie. Obchodzona na różne sposoby. Szczególnie wiejskie zwyczaje są wyjątkowo różnorodne, a czasami zaskakujące. Poznajmy niektóre z nich.

WOKÓŁ STOŁU

Współczesna ceremonia święcenia pokarmów wygląda inaczej niż kiedyś: odbywa się w kościele lub ustalonym miejscu przed nim, w Wielką Sobotę. Dawniej ksiądz objeżdżał dworki szlacheckie, mieszczańskie domy i chaty bogatszych chłopów, by poświęcić pokarmy przygotowane na wielkanocne świętowanie. Uważano, że w tak wielkie święto nie godzi się jeść czegoś, co nie zostało pobłogosławione, dlatego święcono

ENG

Good Friday is a good start for sowing - says a folk proverb. And this is what Polish Easter is like: it is a time of celebration of life, resurrection, and spring awakening. It is full of religious traditions, some of which have pre-Christian roots, celebrated in various ways. Rural customs in particular are extremely diverse and sometimes surprising. Let's get to know some of them.

AROUND THE TABLE

The modern ceremony of blessing food looks different than it used to: it takes place in the church or a designated place in front of it, on Holy Saturday. In the past, the priest would visit noble manors, bourgeois houses, and the cottages of well-to-do peasants to bless food prepared for Easter celebrations. It was believed that on such a great holiday it was inappropriate to eat something that had not been blessed, so everything that was prepared to be eaten on Holy Saturday and the following days was blessed. Only at the end

Koniec Wielkiego Postu to moment, w którym do potraw wreszcie można dodać mięso, co widać w bogatym wielkanocnym żurku.
The end of Lent is the moment when meat can finally be used in dishes, as seen in the rich Easter żurek.

Śmigus-dyngus czyli zwyczaj oblewania wodą w Poniedziałek Wielkanocny bywa także nazywany śmierguśnicą lub śmiergustem.
Smigus-dyngus, i.e. the custom of throwing water over each other on Easter Monday, is also called smiergusnica or smiergust.

wszystko, co przygotowywano do zjedzenia na Wielką Sobotę i kolejne dni. Dopiero pod koniec XVIII w. Kościół wydał decyzję o błogosławieństwie pokarmów w świątyniach. Z czasem ilość święconego pokarmu malała, by w końcu zmieścić się w małym koszyku, w symbolicznej formie.

Zgodnie z tradycją w Wielką Niedzielę nie podawano ciepłych dań, ponieważ w największe święta nie powinno się wykonywać żadnej ciężkiej pracy, a za taką uważano rozpalanie ognia i gotowanie. Wszystkie potrawy przygotowywane były wcześniej, a w Niedzielę Wielkanocną odgrzewane lub jedzone na zimno. Na wsiach przestrzegano zasady, że wielkanocne śniadanie przygotowane ma być „na jednym dymie", czyli tylko odgrzane. Echa tego obyczaju widać na naszych stołach i dziś, w postaci szeregu zimnych potraw: mięs, jajek faszerowanych, sałatki jarzynowej czy popularnej w Wielkopolsce studzieniny, czyli mięsnej galaretki.

Zwyczaj zajączka wielkanocnego, czyli dawania prezentów, obchodzi się najczęściej w zachodniej Polsce, m.in. na Śląsku.
The custom of the "Easter bunny", i.e. giving gifts, is most often celebrated in western Poland, e.g. in Silesia.

of the 18th century did the church decide to bless food in churches. Over time, the amount of blessed food decreased to finally fit into a small basket, in a symbolic form.

According to tradition, no hot dishes were served on Holy Sunday because hard work was taboo on this greatest of holidays, and lighting a fire and cooking was considered hard work. All dishes were prepared in advance and reheated or eaten cold on Easter Sunday. In the villages, there was a rule which said that Easter breakfast had to be prepared "on one smoke", i.e. only reheated. Echoes of this custom can still be seen on our tables today, in a number of cold dishes: meat, stuffed eggs, vegetable salad, and studzienina, a meat jelly popular in Greater Poland.

Malgorzata Kunecka from the State Ethnographic Museum in Warsaw says that the most popular Easter soup today, zurek or white borscht, also has an interesting history. In the past, this type of soup was often eaten during Lent, which occurs in the weeks preceding

Małgorzata Kunecka z Państwowego Muzeum Etnograficznego w Warszawie opowiada, że także najpopularniejsza dziś wielkanocna zupa, czyli żurek lub barszcz biały, ma ciekawą historię. Dawniej tego typu zupę jedzono często w Wielkim Poście. To czas przednówka, poprzedzający wiosnę i nową wegetację, kiedy do dyspozycji było niewiele produktów. Postny żurek był więc zupą cienką i mało pożywną, dlatego na Wielkanoc chętnie się z nim rozstawano, urządzając tzw. pogrzeb żuru i śledzia. Ten symboliczny koniec uzależnienia od postnych pokarmów obchodzono w Wielki Piątek wieczorem lub Wielką Sobotę rano. Dzisiejszy wielkanocny żurek jest już zupą zupełnie inną: sytą, obfitą i pełną dodatków – kiełbasy, a przede wszystkim jajek. W niektórych regionach przygotowuje się zupę podobną do żuru, ale z dużą ilością chrzanu. W Małopolsce nazywana jest chrzanówką lanckorońską, a na Podhalu – sodrą. Niezależnie od regionu Wielkanoc wszędzie była „okazją do powetowania sobie długiej powściągliwości po rygorach Wielkiego Postu", jak pisze Krystyna Bockenheim w książce *Przy polskim stole*.

Najstarszą polską pisankę znaleziono na opolskiej wyspie Ostrówek. Pochodzi z X w.
The oldest Polish Easter egg was found on the Opole island of Ostrówek. It dates back to the 10th century.

JAJKO – SYMBOL WIELKANOCY

Nie tylko w chrześcijaństwie jajko jest symbolem życia i sił witalnych. Podczas poświęconej zmartwychwstaniu Wielkanocy zajmuje szczególne miejsce, zarówno na stołach, jak i w obyczajach. Małgorzata Kunecka mówi, że jeszcze sto lat temu na wsi jajko było dobrem luksusowym, przeznaczonym raczej na sprzedaż na targu niż do codziennej konsumpcji. W Wielkanoc jednak trafiało także na wiejskie stoły. Sko-

Ciasto na dawne baby wielkanocne mogło zawierać nawet kilkadziesiąt żółtek jaj.
The dough for Easter cake could contain even several dozen egg yolks.

spring (and harvest time), when there is little fresh produce available. So Lenten zurek was a thin and not very nutritious soup, which is why people willingly parted with it at Easter, holding a żurek and herring funeral. This symbolic end to the forty days of living on fasting foods was celebrated on Good Friday evening or Holy Saturday morning. Today's Easter sour rye soup is a completely different soup: filling, hearty and full of additives - sausage and, above all, eggs. In some regions, a soup similar to żurek, but with a lot of horseradish is prepared. In Lesser Poland, it is called Lanckorońska horseradish, and in Podhale - szodra. Regardless of the region, Easter was everywhere "an opportunity to make up for the long restraint after the rigors of Lent", as Krystyna Bockenheim writes in *Przy polskim stole* [At the Polish Table].

THE EGG – THE SYMBOL OF EASTER

The egg is a symbol of life and vital forces, and not only in Christianity. It occupies a special place, both on ta-

Pełne bakalii mazurki dawniej wypiekało się jedynie w bogatszych gospodarstwach. Na wsi królowały głównie drożdżowe baby.
In the past, mazurek, full of dried fruit and nuts was baked only in wealthier households. In the countryside, it was mainly the yeast cake that reigned supreme.

rupki z wielkanocnych jajek dawniej wynoszono także na grządki, by warzywa się rodziły, do sadu – by drzewa owocowały, i mieszano z karmą dla drobiu – by się dobrze chował.
Ale najpopularniejszy i przy okazji najbardziej kolorowy jest zwyczaj malowania jaj, czyli tworzenia pisanek. Pierwsze polskie znaleziska pisanek pochodzą z X w. z okolic Wrocławia i Opola. Najprostszym rodzajem pisanek są te zanurzane w barwniku, ale technik ozdabiania jest co niemiara. Barwione jajka – kraszanki – tradycyjnie uzyskuje się dzięki wykorzystaniu naturalnych pigmentów, np. zawartych w łupinach cebuli, szpinaku czy buraku. Nieco bardziej skomplikowa-

bles and in customs and traditions, during Easter. Kunecka says that a hundred years ago, eggs were luxury goods in rural communities. They were intended for sale at the market rather than for everyday consumption. However, at Easter the egg found its way onto village tables. Easter vegetable beds used to be fertilized with Easter egg shells. Egg shells were also taken to the orchard for trees to bear fruit, and mixed with poultry feed for good breeding.
But the most popular and most colourful custom is that of decorating Easter eggs. The first Polish finds of Easter eggs come from around Wroclaw and Opole and date from the 10th century. The simplest type of Easter eggs are those

ną techniką jest metoda batikowa, czyli malowanie wzorów na jajku za pomocą specjalnych pisaków, w których podgrzewa się wosk. Gdy wzór zastyga, barwi się skorupkę, a następnie zdrapuje wosk: tak powstają jasne ornamenty na kolorowym tle. W okolicach Łowicza i Krakowa tworzy się nalepianki i oklejanki. Te pierwsze powstają przez nalepianie na skorupki kolorowych wycinanek z papieru. Oklejanki dekoruje się nie tylko papierem, ale też wieloma innymi materiałami – płatkami kwiatów, trawą, tkaninami czy włóczką. Najtrudniejsze są ażurki, które wykonuje się z samych wydmuszek. Przy użyciu różnych narzędzi na skorupce wywiercane są drobne wzory, następnie malowane farbami.

NIE TYLKO DYNGUS

Od 2014 r. na mocy konwencji UNESCO Polska prowadzi krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego. Wpisano na nią kilkadziesiąt obyczajów i tradycji, także tych związanych z Wielkanocą. Wśród nich znalazły się m.in. dwa sposoby dekorowania pisanek: kroszonkarstwo oraz metoda batikowa, obydwa praktykowane na Opolszczyźnie. Poza tym trzy spośród wielu ciekawych wielkanocnych obyczajów. Pierwszy to tzw. krzyżoki w Borkach Małych – tradycja budowania bramy wielkanocnej z kilku tysięcy skorup jaj przez cały okres Wielkiego Postu. Brama umieszczana jest w centrum wsi w Wielką Sobotę w nocy, a w Niedzielę Wielkanocną przed wschodem słońca dwunastu kawalerów pieszo obchodzi pobliskie pola. Krzyżoki kultywuje się wyłącznie w sołectwie Borki Małe w gminie Olesno w woj. opolskim. W gminie Grodzisko Dolne obchodzi się tzw. turki grodziskie. To męskie formacje strażników Grobu Pańskiego składające się wyłącznie z kawalerów. Z kolei w Koprzywnicy w woj. świętokrzyskim praktykuje się bziuki – zwyczaj dmuchania ogniem w Wielką Sobotę. W procesji rezurekcyjnej biorą udział miejscowi strażacy. Co pewien czas dmuchają z ust naftą na palące się pochodnie, tworząc przy tym chmury ognia. I to jest dopiero widowisko. ■

Pająk to tradycyjna ozdoba wiejskich chat. Na Wielkanoc zawsze robiono nowy, często z użyciem skorupek jaj.
The spider is a traditional decoration of rural cottages. A new one was always made for Easter, often using eggshells.

Ozdobne palmy przygotowuje się i święci w Niedzielę Palmową, tydzień przed Wielkanocą.
Decorative palms are prepared and blessed on Palm Sunday, a week before Easter.

dipped in dye, but there are many decorating techniques. Dyed eggs, called kraszanki, are traditionally obtained by using natural pigments, e.g. contained in onion, spinach or beetroot peels. A slightly more complicated technique is the batik method, i.e. painting patterns on eggs using special pens in which wax is heated. When the pattern hardens, the shell is dyed and then the wax is scraped off. This is how light ornaments are created on a colourful background. Nalepianki and oklejanki are created around Łowicz and Krakow. The former are made by gluing colourful paper cutouts to the shells. Oklejanki are decorated not only with paper, but also with many other materials - flower petals, grass, fabrics or yarn. The most difficult are the openworks made from blown shells. Using various tools, small patterns are drilled into the shell and then painted.

NOT ONLY WET MONDAY

Since 2014, pursuant to the UNESCO convention, Poland has been maintaining a national list of Intangible Cultural Heritage. It includes dozens of customs and traditions, including those related to Easter, e.g. the kroszonka and batik methods of decorating Easter eggs (both practised in the Opole region). It is worth mentioning three of many interesting Easter customs on the list. The first is the Krzyżoki in Borki Małe - this tradition involves building an Easter gate from thousands of eggshells collected during Lent. The gate is placed in the centre of the village on Holy Saturday night, and on Easter Sunday, before sunrise, twelve bachelors walk around the nearby fields. Krzyżoki are cultivated only in the Borki Małe village in the Oleśno commune in Opole Province. In the Grodzisko Dolne commune the "turki grodziskie" (Grodzisk Turks) are celebrated. These are formations of guards of the Holy Sepulchre, consisting only of bachelors. In turn, in Koprzywnica, in the province of Bziuki, in the Swietokrzyskie region, the custom of blowing fire on Holy Saturday is practised. Local firefighters take part in the resurrection procession. From time to time, they blow kerosene from their mouths onto burning torches, creating clouds of fire. It really is something to behold. ■

© GETTYIMAGES (2), ADOBE STOCK (3), M.P.

KLASYKA SMAKU

A CLASSIC OF THE TASTE

Najwięcej czekolady jedzą Szwajcarzy – każdy mieszkaniec tego kraju zjada średnio aż 8,9 kg rocznie. Najwięcej kawy wypijają zaś Finowie – statystyczny Fin raczy się 12 kg tego napoju w ciągu roku. A Wy? Jak często pozwalacie sobie na ten duet idealny?

The Swiss eat the most chocolate - each resident of this country eats on average as much as 8.9 kg of chocolate per year. And Finns drink the most coffee - an average of 12 kg a year. And you? How often do reach for this perfect duo?

1. Ekspres do kawy, SMEG, 1199 zł Coffee machine, SMEG, PLN 1199 **2. Łyżeczka z drewna i metalu, ZARA HOME, 49,90 zł** Wooden and metal spoon, ZARA HOME, PLN 49.90 **3. Szpatułka do ciasta Functional Form, FISKARS, 41 zł** Functional Form Dough Scraper, FISKARS, PLN 41 **6. Filiżanka Pola (szmaragdowa porcelana), ĆMIELÓW, 929 zł** Pola cup (emerald porcelain), ĆMIELÓW, PLN 929 **7. Komplet miarek kuchennych Nest, JOSEPH JOSEPH, 69,90 zł** A set of kitchen measuring cups Nest, JOSEPH JOSEPH, PLN 69,90

4. Delikatna mleczna czekolada z alpejskiego mleka plus nadzienie z orzechów laskowych – oto nowa Milka Hazelnut Creme. To idealne połączenie słodyczy i orzechów sprawi, że ta tabliczka czekolady ma wielkie szanse stać się nieodzownym elementem codziennych chwil relaksu.
Delicate milk chocolate from alpine milk and hazelnut filling- this is the new Milka Hazalunt Creme. The perfect combination of sweetness and nuts gives this chocolate a great chance to become an indispensable element of everyday relaxation.

Czekolada MILKA Hazelnut Creme 85g, 5,69 zł
Milka Hazelnut Creme chocolate 85g, MILKA, PLN 5,69

5. Dzięki wysokiej jakości kawy Lavazza Espresso Barista Gran Crema we własnym domu poczujesz się jak barista.
Thanks to the high quality Espresso Barista Gran Crema from Lavazza, you will feel like a barista in your own home.

Kawa Espresso Barista Gran Crema, LAVAZZA, ok. 75 zł
Espresso Barista Gran Crema, LAVAZZA, approx. PLN 75

© M.P.

CROWNE PLAZA®
AN IHG® HOTEL
WARSAW - The HUB

A MODERN HOTEL IN THE HEART OF WARSAW

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

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

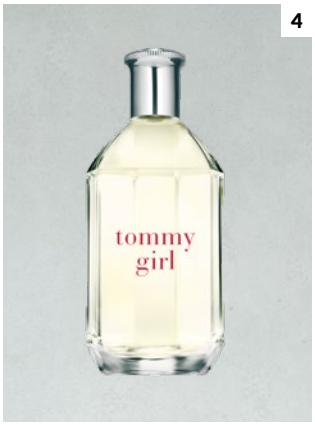
IHG ONE REWARDS

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

1

2

3



4

5

6

7

AKCENTY
ACCENTS

Złote dodatki – zarówno do kreacji eleganckich, jak i tych bardziej casualowych – to trend, który nie przemija. I dobrze, bo nic tak nie uszlachetni waszego looku jak złoty zegarek czy bransoletka.
Gold accessories – both for elegant and more casual outfits – are a trend that won't go away. And we shouldn't complain as there's nothing that will make your look more sophisticated than a gold watch or bracelet.

1. Kurtka Alaska, 750 zł, spodnie Flare beige, 480 zł, PG CLOTHES Alaska jacket, PLN 750, Flare beige trousers, PLN 480, PG CLOTHES
2. Lakier do paznokci DIOR VERNIS, 155 zł Nail polish, DIOR VERNIS, PLN 155
3. Krem do rąk No5 L'Eau, CHANEL, 275 zł hand cream, CHANEL, PLN 275
4. Woda toaletowa Tommy Girl, TOMMY HILFIGER, 249 zł/100 ml Tommy Girl eau de toilette, TOMMY HILFIGER, PLN 249/100 ml **5. Adaptogenny krem nawilżający w spreju, PAYOT, 164 zł/40 ml** Adaptogen spray moisturizer, PAYOT, PLN 164/40 ml
6. Zegarek Moonflight, AVIATOR SWISS MADE, 2790 zł Moonflight watch, AVIATOR SWISS MADE, PLN 2790 **7. Bransoletki permanentne (butik przy ul. Wilczej 3, Warszawa), HOS LAB, od 330 zł** Permanent bracelets (boutique, Wilcza 3 Street, Warsaw), HOS LAB, from PLN 330

© M.P.

AntiAging INSTITUTE POLECA

MonoDermà

SPERSONALIZOWANA DAWKA PIĘKNA

40+ 50+ 60+

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 n. med. Beata Dethloff
Klinika Medycyny Estetycznej i Anti-aging
Warszawa - Konstancin-Jeziorna
+48 791 010 000, 510 940 792
www.drbeatadethloff.pl

Dr Aneta Murawiejska Ptak
Instytut AntiAging
Bielsko-Biała
+48 663 434 003
www.zabiegi-estetyczne.pl

Dr Agnieszka Dudzińska
PRODERMA
Poznań
+48 61 663 63 43
www.proderma.pl

Dr Edward Pietrzak
Klinika Dermis
Leszno
+48 603 613 046
www.dermis.com.pl

dr Elżbieta Rutkowska
Dermatologia Bielsko
Bielsko-Biała
+48 538 442 328
www.dermatologiabielsko.pl

Dr Małgorzata Hajdun-Grogulska
Gabinet Medycyny Estetycznej
Jeżów Sudecki
+48 602 199 565

Dr Barbara Jerschina
Face & Body Clinique
Warszawa
+48 604 129 064
www.drjerschina.pl

Ewelina Janowiec
Mrs. Medicine
Tarnów
T: +48 692 800 770
IG: mr.s_medicine

Barbara Korman
Revive Body
Salon Zdrowia i Urody
Homepark, Janki
T: +48 730 080 217
www.revivebody.pl

Marzena Seralis-Zalasa
Dream of Beauty
Zgierz
T: +48 505 430 544
www.seralis.pl

Joanna Staszczyk
Salon Redukcji Defektów Skórnych RDS
Brzesko
T: +48 788 905 224
www.salonrds.pl

Beata Urban
Nefretete Babor Beauty Spa
Rzeszów
T: +48 664 142 199
www.baborbeauty.pl

Natalia Warsz
Skin Derm
Firlej
T: +48 606 312 993
natalia1983.83@o2.pl

Joanna Zyra
EpiCentrum
Olsztyn
T: +48 608 504 514
www.epicentrum.olsztyn.pl

WARSZAWA

MUZEUM FABRYKI NORBLINA
THE NORBLIN FACTORY MUSEUM

...to 2-hektarowa przestrzeń w sercu warszawskiej Woli. To 10 zabytkowych budynków, 50 maszyn i urządzeń, które po latach wróciły na swoje miejsce, a także kolekcja platerów norblinianów produkowanych w dawnych zakładach Norblin, Bracia Buch i T. Werner. Przyjdź, zanurz się w atmosferze sprzed dwóch wieków i poznaj historię tego niezwykłego miejsca.
...is a 2-hectare space in the heart of Warsaw's Wola district. It consists of 10 historic buildings, and 50 machines and devices that have been reinstalled after many years, as well as a collection of Norblin plates produced in the former Norblin, Buch and T. Werner factories. So come along and immerse yourself in a 19th-century atmosphere and learn about the history of this extraordinary place.

więcej | more: ***muzeumfabrykinorblina.pl***

WARSZAWA

MARZEC PEŁEN WYDARZEŃ
MARCH FULL OF EVENTS

Chaton Warsaw to ulubione miejsce zagranicznych gości oraz miłośników najwyższej jakości rozrywki. Na czterech poziomach 100-letniej kamienicy przy ul. Foksal znajdują się klub, cigar room, Diamond VIP Room oraz restauracja. Główną atrakcją są Dinner Show. Już w marcu odbędzie się premierowe show *Euphoria*, które zachwyci gości magią i tajemniczością, a od 7 do 9 marca z okazji Dnia Kobiet na scenie wystąpią gorący, topowi tancerze prosto z Ibizy.
Chaton Warsaw is a favourite haunt of foreign visitors and lovers of the highest quality entertainment. Housed on four floors of a 100-year-old historic building in Foksal St., the venue has a club, a cigar room, a Diamond VIP Room and a restaurant. The main attraction is the Dinner Show. Already in March, the premiere show *Euphoria* will take place, which will delight guests with magic and mystery. And from 7 to 9 of March, on the occasion of Women's Day, hot, top dancers straight from Ibiza will perform on stage.

więcej | more: ***chatonwarsaw.com***

moxy
HOTELS

INDULGE IN A STYLISH ESCAPE AT MOXY TBILISI THIS FEBRUARY AND MARCH!

CELEBRATE SEASON OF LOVE WITH A SPECIAL RATE OF $69 INCLUSIVE OF BREAKFAST FOR TWO GUESTS.

As a bonus, Kaleidoscope readers receive an exclusive cocktail gift.
To receive a special gift make a booking with us
and indicate promo code: SEASONOFLOVE in a subject line.

Contact us: MOXY.TBSOX.HOTEL@MOXYHOTELS.COM

Rate excludes VAT 18%.

Dobry adres
GOOD ADDRESS

Zapisz się na najbliższe *Otwarte dni*
Sign up for our nearest *Open Days*

16 marca i 27 kwietnia
16 March & 27 April

WARSZAWA

EDUKACJA W STYLU BRYTYJSKIM
BRITISH-STYLE EDUCATION

W Thames British School Warsaw zapewniamy twojemu dziecku naukę w bezpiecznym środowisku, w szacunku do innych, do siebie samego i w poczuciu własnej wartości. Thames British School to wiodąca międzynarodowa szkoła w Warszawie. Oferujemy wysokiej jakości edukację zgodną z programem Cambridge International School oraz IB (International Baccalaureate) Diploma Programme. W ofercie naszej szkoły znajdziecie Państwo pełen zakres edukacji dla dzieci w wieku od 2,5 do 18 lat.

At Thames British School Warsaw, your child will be learning in a safe environment which fosters respect for others and its natural counterpart, respect for oneself and self-esteem. Thames British School is a leading international school in Warsaw. We provide high quality education following the Cambridge International School Programme and IB (International Baccalaureate) Diploma Programme and offer the full complement of education for children aged 2.5 to 18.

więcej | more: ***thamesbritishschool.pl***

Nasze kampusy
Our campuses

- **Park Campus** (Early Years Foundation Stage, Pre-School)
- **Włochy Campus** (Primary School, Secondary School)
- **Piaseczno Campus** (EYFS, Pre-School, Primary School, Secondary School)
- **Ochota Campus** (Primary School)
- **Mokotów Primary Campus** (Pre-School, Primary School)
- **Mokotów High School Campus** (IGCSE, High School, A LEVELS, IB DP)

© M.P.

THAMES BRITISH SCHOOL

THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

INTERNATIONAL SCHOOL

- A leading international school in Warsaw that offers the full complement of education from 2,5 to 18.
- Fully accredited to deliver the Cambridge International Curriculum to Primary, Secondary (IGCSE) and High School (A LEVEL).
- 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: Park Campus, Ochota Campus, Mokotów Primary Campus, Włochy Campus, Piaseczno Campus and Mokotów High School Campus.

Cambridge Assessment International Education

Cambridge International School

Diploma Programme

PODCAST LOTNICZY

KTO WYBIERA FOTELE DO SAMOLOTÓW? KTO ODPISUJE NA PYTANIA PASAŻERÓW? WRESZCIE KIM JEST STEWKA? ODPOWIEDZI SZUKAJCIE W NOWYM PODCAŚCIE LOT-U I RADKA KOTARSKIEGO, KTÓRY OPOWIEDZIAŁ NAM O TYM PROJEKCIE.

Who chooses airplane seats? Who answers passengers' inquiries? Look for the answers in the new podcast of LOT Polish Airlines and **Radek Kotarski**, who talks to us about this project.

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK**

PL

Jesteś pisarzem, dziennikarzem, youtuberem i podróżnikiem. À propos ostatniej aktywności – od czego zaczynasz każdą podróż? Pytam o prywatne wyprawy?

Pewnie spodziewasz się romantycznej odpowiedzi, że każda wyprawa rodzi się w głowie, bo ktoś lub coś mnie zainspirowało. Otóż, muszę cię zawieść – repertuar miejsc, które chcę odwiedzić, najczęściej wyznacza… siatka połączeń. Bywam francuskim pieskiem, więc najważniejsze są dla mnie wygodne i odpowiednie godziny lotu. Wspólnie z rodziną kochamy city breaki, dlatego zależy nam, aby w piątek możliwie rano wylecieć, a w niedzielę nie wrócić zbyt szybko. Za każdym razem plan wygląda podobnie: kupujemy bilety nawet z kilkumiesięcznym wyprzedzeniem, bierzemy tylko bagaże podręczne, niczego nie planujemy i nie mamy żadnych oczekiwań wobec nowych miejsc. Oczywiście odrabiamy lekcję na temat tego, co można w danym miejscu zobaczyć, ale naszym głównym celem jest pożyć jak miejscowi. Dlatego jeśli jesteśmy w Paryżu, nie odwiedzamy Luwru, a raczej małe galerie, które mijamy, włócząc się po mieście z croissantami w dłoniach. Zresztą stosując zasadę: „najpierw wygoda połączenia", kilka lat temu natrafiliśmy z żoną na korzystne połączenie do Lizbony, chociaż wcale nie planowaliśmy jej odwiedzić. I przypadek sprawił, że wylądowaliśmy w stolicy Portugalii, zakochaliśmy się w niej, a półtora roku później przenieśliśmy się tam. Dziś większą część roku spędzam w Lizbonie, drugie pół w Warszawie. Zresztą jedno z moich opowiadań dotyczy właśnie takiego przypadku i połączenia lotniczego, które zmienia życie.

Ale od lat łączysz podróżowanie z pracą, realizując m.in. programy dla telewizji. Ostatnio jednak poszedłeś krok dalej: postanowiłeś wejść do LOT-owskiej kuchni i przepytać pracowników polskich linii o ich pracę. Skąd wziął się pomysł serii zakulisowych podcastów z LOT-em?

Chyba z mojej dziecięcej naiwności i skłonności do stawiania podstawowych pytań. Nie jestem specjalistą w żadnej dziedzinie, dlatego mogę pozwolić sobie na zapytanie o najprostsze zagadnienia, które wydają mi się ciekawe, a których być może inni boją się dotknąć. Kiedy jestem np. w Pelplinie i widzę

ENG

You are a writer, a journalist, a YouTuber and a traveller. Let's start with that last activity – where do you start every trip? I'm asking you about your private trips.

You're probably expecting a romantic answer about every trip being born in my head because someone or something inspired me. Well, I have to disappoint you - the repertoire of places I want to visit most often is determined by... the network of connections. I sometimes act like a lapdog, so the most important thing for me is convenient flight times. My family and I love city breaks, so we want to fly out as early as possible on Friday and not return too soon on Sunday. Each time the plan is similar: we buy tickets even several months in advance, we only take hand luggage, we don't plan anything and we don't have any expectations of the new place. Of course, we do our homework on what is worth seeing, but our main goal is to live like the locals. Therefore, if we are in Paris, we do not visit the Louvre, but rather some small galleries that we pass while wandering around the city with croissants in our hands. Moreover, while applying the principle "convenience of connection first" a few years ago, my wife and I found a favourable connection to Lisbon, although we had not planned to visit it. And this coincidence made us land in the capital of Portugal, fall in love with it, and a year and a half later we moved there. Today I spend most of the year in Lisbon and the other half in Warsaw. In fact, one of my most popular stories is about just such a coincidence and a flight connection that later changes life.

But you have been combining traveling with work for years, for instance making programs for television. Recently, however, you've gone a step further: you decided to enter the LOT backstage and question the employees of Polish airlines about their work. Where did the idea for this series of behind-the-scenes podcasts with LOT come from?

Probably due to my childhood naivety and tendency to ask basic questions. I am not a specialist in any field, so I can ask about the simplest issues that seem interesting to me and that others may be afraid to touch on. For example, when I am in Pelpin and I see one of the first printed copies of the Gutenberg Bible, I ask why the Bible is spread out on this particular sheet

Zdałem sobie sprawę, że na mój komfort podróży pracuje cały sztab ludzi z krwi i kości. To nie są roboty. A zorganizowanie jednego lotu kosztuje bardzo dużo wysiłku.

I realized that a whole team of real people work to ensure my comfort during the journey. These are not robots. And it costs a lot of effort to organize a single flight.

Od góry, od lewej:
From top left:

MACIEJ KOWALÓWCZANY
Biuro Rozwoju Produktu i Customer Experience
Product Development and Customer Experience Department

MILENA DUDEK
Biuro Personelu Pokładowego
Cabin Crew Bureau

MACIEJ DZIUDZIK
Biuro Floty
Fleet Bureau

ROBERT LUDERA
Biuro Siatki Połączeń
Network & Alliances Department

MACIEJ BŁAŻEWICZ
Biuro Obsługi Klienta
Contact Center Department

jeden z pierwszych wydrukowanych egzemplarzy Biblii Gutenberga – pytam, dlaczego Biblia jest rozłożona na tej konkretnej kartce, jaki ma system zabezpieczeń, czy jest jej kopia, kiedy się ją wyjmuje? To pytania tyle oczywiste, co ważne. A ponieważ non stop kręcę się po lotniskach, wertuję strony z połączeniami, popijam kawę na pokładach Dreamlinera i wchodząc na pokład, zerkam przez ramię pilotom do kokpitów, to postanowiłem przyjrzeć się tej całej machnie z bliska.

I jaki wniosek wysunąłeś po serii nagrań?
Przede wszystkim byłem przekonany, że spotkam się z usztywnionymi ludźmi pod krawatami, którzy wyrecytują mi korporacyjne komunikaty prasowe

of paper, what security system it has, is there a copy of it when it is taken out? These questions are as obvious as they are important. And since I'm constantly wandering around airports, browsing through pages with connections, sipping coffee on the Dreamliner and looking over the pilots' shoulders into the cockpits when I'm boarding, I decided to take a closer look at that whole machinery.

And what conclusion did you draw after a series of podcasts?
First of all, I was convinced that I would meet stiff-necked people who would recite to me some corporate press releases about their work. Fortunately, I was completely wrong. It turned out that for my in-

na temat swojej pracy. Całkowicie się pomyliłem. Okazało się, że dla moich rozmówców praca w LOT to spełnienie ich romantycznych marzeń o lotnictwie, ich autentyczna pasja, ich życie. Np. Maciej Dziudzik, który jest wybitnym ekspertem w dziedzinie maszyn lotniczych, zajmuje się wyborem samolotów do floty i rozmawia z największymi graczami na rynku, zapytany o swoją ulubioną maszynę nagle się ożywia, rozpalają mu się oczy i opowiada o sentymencie, który wzbudzają w nim Embraery. Piękne!

Wokół jakich tematów jeszcze rozmawiałeś z pracownikami LOT-u?
Z Mileną Dudek, która zajmuje się personelem pokładowym, a wiele lat była stewardesą, tzw. stewką, jak mówią wtajemniczeni, dyskutowaliśmy o bezpieczeństwie na pokładzie. Wielu osobom wydaje się, że personel pokładowy jest z nami

Dziennikarz Radek Kotarski postanowił przyjrzeć się pracy w PLL LOT i nagrał serię zatytułowaną: *Podcast Lotniczy – To my dbamy o Twój LOT* z pracownikami polskiego przewoźnika.
Journalist Radek Kotarski decided to take a closer look at work at LOT Polish Airlines and recorded a series titled: *Podcast Lotniczy – To my dbamy o Twój LOT* which hosts LOT employees.

terlocutors, working at LOT is the fulfilment of their romantic dreams about aviation, it's their passion, their life. For example, Maciej Dziudzik, who is an outstanding expert in the field of aircraft machines, is responsible for the selection of aircraft for the fleet and talks to the largest players on the market. And when asked about his favourite machine, he suddenly perks up, his eyes light up and he talks about how sentimental he feels about Embraers. It's just beautiful!

What other topics did you discuss with LOT employees?
With Milena Dudek, who deals with cabin crew and was a flight attendant for many years, we discussed safety on board. Many people think that cabin crew are with us on the plane mainly to ensure comfort. And safety issues are purely theoretical and limited to showing passengers how to behave in an emergency situation. The conversation with Milena opened my

w samolocie głównie dla zapewnienia komfortu. A kwestie bezpieczeństwa są teoretyczne i ograniczone do pokazania pasażerom, jak się zachować w sytuacji awaryjnej. Rozmowa z Mileną otworzyła mi oczy na sytuacje w powietrzu, podczas których ja wygodnie siedzę w fotelu, a kilka miejsc dalej ktoś drży z przerażenia, bo panicznie boi się latać, lub ma jakiś medyczny problem. I personel pokładowy musi zrobić wszystko, by pomóc takiemu pasażerowi. Maciej Błażewicz z Contact Center, czyli lekarz pierwszego kontaktu w LOT, uświadomił mi, że cały sztab ludzi pod jego nadzorem pracuje, by możliwie jak najszybciej odpowiedzieć na moje pytanie, które mogę zadać przewoźnikowi w każdej sprawie np. na WhatsAppie. To dla mnie cenna wskazówka, bo

eyes to situations in the air during which I am sitting comfortably in my seat and a few rows away someone is trembling with fear because they are terrified of flying or have some serious medical problem. And the cabin crew must do everything to help such a passenger. Maciej Błażewicz from the Contact Center, i.e. the first contact person at LOT, told me that a whole team of people under his supervision works to answer a question I can ask the carrier about any matter, e.g. on Whatsapp, as quickly as possible. This is a valuable tip for me, because, just like the whole Generation Z, I hate calling, the phone stresses me out. Maciej Kowalówczany, a specialist in the Product Development and Customer Experience office, told me that the department he represents deals with se-

podobnie jak generacja Z nie znoszę dzwonić, telefon mnie stresuje. Maciej Kowalówczany, czyli specjalista w Biurze Rozwoju Produktu i Customer Experience, opowiedział mi z kolei, że dział, który reprezentuje, zajmuje się dobieraniem każdego elementu, z którym spotykamy się na pokładzie samolotu. Od fotela po jagodziankę, którą wybrał LOT, żeby promować nasz kraj. Kiedy pracownicy tego działu wybierają taki fotel, testują dziesiątki modeli, zanim wybiorą najlepszy. Podobnie zresztą jest z jagodziankami. A dzięki Robertowi Luderze z biura siatki połączeń wiem, że wykonanie każdego kursu z miejsca A do punktu B nie jest podyktowane wyłącznie względami ekonomicznymi. Także potrzeby indywidualnych klientów są brane pod uwagę przy uruchomieniu nowego połączenia. A kto będzie z danego połączenia korzystał, determinuje cenę biletu, częstotliwość i godziny lotów na danej destynacji.

POSŁUCHAJ
LISTEN

Pierwszy odcinek *Podcastu Lotniczego – To my dbamy o Twój LOT* jest już dostępny na kanale YouTube LOT-u.
The first episode of *Podcast Lotniczy – To my dbamy o Twój LOT* is now available on LOT's YouTube channel.

lecting every element we encounter on board the plane. From the seats to the blueberry bun that LOT has chosen to promote our country with. While choosing seats, the employees of the department test dozens of models. It's similar with blueberry buns. And thanks to Robert Ludera from the route network office, I know that the execution of each route from place A to point B is not dictated solely by economic reasons. The needs of individual customers are also taken into account when launching a new connection. And what determines the ticket price, frequency and hours of flights to a given destination are passengers who use this connection.

What surprised you most during the recordings? And how has your approach to traveling changed?
I realized that a whole team of real people work to ensure my comfort during the journey, which sometimes lasts 40 minutes on domestic flights and some-

Co Cię najbardziej zaskoczyło podczas nagrań? I jak zmieniło się Twoje podejście do podróżowania?
Zdałem sobie sprawę, że na mój komfort podróży pracuje cały sztab ludzi z krwi i kości. To nie są roboty. Sądziłem, że każdy rejs jest obudowany siecią prawno-formalnych ograniczeń i nie ma w nim miejsca na czynnik ludzki. Tymczasem spotykając Macieja Błażewicza, widzę, że procedury kontaktu z pasażerem są także ukształtowane przez jego wrażliwość. Maciej czerpie ze swoich doświadczeń i obsługuje pasażerów tak, jakby sam chciał być obsłużony. Zatem czynnik ludzki jest bardzo ważny.

Wasze podcasty uwrażliwią zatem podróżnych?
Na pewno! Pokazują też, ile wysiłku kosztuje zorganizowanie jednego lotu. Być może też wyjaśnią, że czasem odmowa wykonania czegoś np. ze strony personelu pokładowego nie jest podyktowana nieżyczliwością czy złą wolą, a przepisami. I personel właśnie od tego jest na pokładzie, by je egzekwować. Np. wędrowanie między fotelami, kiedy jest zapalona sygnalizacja „zapiąć pasy", jest niedozwolone, bo jest niebezpieczne. Każdy przepis jest po coś – głównie po to, by chronić pasażerów. I odpowiadając na twoje poprzednie pytanie, jak zmieniło się moje podejście do podróżowania – po serii podcastów jestem bardziej wrażliwy i uświadomiony, np. dużo lepiej rozumiem relację lotnisko – linia lotnicza. Myślałem, że jeśli mój bagaż zaginął, to odpowiada za to linia lotnicza. A okazuje się, że często tak nie jest. I warto wiedzieć, że Okęcie to nie jest część LOT-u. Też śmielej proszę o pomoc na lotnisku – już wiem, że moje pytanie najpewniej spotka się ze zrozumieniem. Z tą wiedzą podróżowanie jest nie tylko bardziej świadome, ale i przyjemniejsze.

Dokąd teraz pakujesz walizki?
Marzy mi się Uzbekistan. Mam też w planach Tokio. Wiem, co powiesz – kierunki azjatyckie nie nadają się na city break. Owszem, ale za to świetnie nadają się na drugi rodzaj podróży, który uprawiam, czyli „miesiąc plus". Przed pandemią było nie do pomyślenia, żeby przenieść pracę w inne miejsce – dziś jesteśmy otwarci na takie rozwiązania, byle był dostęp do wi-fi. Zresztą to mój sposób na pisanie książek – materiały zbieram w Lizbonie bądź Warszawie, a piszę podczas dłuższego pobytu gdzieś na świecie. Chyba dzięki temu tak lubię pisanie. ■

times 12 hours on foreign flights. These are not robots. I thought that every cruise was surrounded by a network of legal and formal restrictions and there was no room for the human factor. Meanwhile, when I met Maciej Błażewicz, I saw that the procedures for contact with passengers are also shaped by his sensitivity. Maciej draws on his experience and serves passengers as if he himself wanted to be served. So the human factor is very important. Much more important than I thought.

Do your podcasts sensitize travellers?
Definitely! They also show how much effort it costs to organize one flight. Perhaps they will also explain that sometimes the refusal to do something, e.g. on the part of cabin crew, is not dictated by unkindness or bad will, but by regulations. And that's what the staff is on board to enforce. For example, wandering between seats when the "fasten seat belts" light is on is not allowed, not because someone wanted to be malicious. It is not allowed because it is dangerous. Every regulation, every ban has a purpose - mainly to protect passengers. And to answer your previous question, how has my approach to traveling changed - after I've created the series, I've become more sensitive and aware, e.g. I understand the airport-airline relationship much better. I used to think that if my luggage was lost, it was the airline's responsibility. And it turns out that it is often not the case. And it is worth knowing that Okęcie is not part of LOT. I am also more bold in asking for help at the airport - I already know that my question will most likely be met with understanding and willingness to help. With this knowledge, traveling is not only more conscious, but also more enjoyable.

Where are you packing your bags now?
I dream of Uzbekistan. I know that LOT will soon launch connections to Tashkent. I also plan to go to Tokyo. I know what you're going to say – Asian destinations are not suitable for a city break. Yes, but they are perfect for the second type of travel I do, i.e. "a month plus". Before the pandemic, it was unthinkable to move work to another place - today we are open to such solutions, as long as there is access to Wi-Fi. Besides, this is my way of writing books – I collect materials in Lisbon or Warsaw, and I write during a longer stay somewhere in the world. I guess that's why I enjoy writing so much. ■

Dla moich rozmówców praca w LOT to spełnienie ich romantycznych marzeń o lotnictwie, ich autentyczna pasja, ich życie.

For my interlocutors, working at LOT is the fulfilment of their romantic dreams about aviation, it's their passion, their life.

Radek Kotarski

Pisarz i dziennikarz, popularyzator wiedzy. Twórca kanału *Polimaty* w serwisie YouTube. Auto ksiażek, m.in. *Włam się do mózgu, czy Mężczyzna, który uderzy dziecko i inne opowiadania.*
Writer and journalist, popularizer of knowledge. Creator of *Polimaty* channel on YouTube. Author of *Włam się do mózgu, Mężczyzna, który uderzy dziecko i inne opowiadania*, and many others.

© JOANNA JAŁOWIEC

GWARANCJA ŻBK PROTECT:

Bezpieczne pozwy i 9 lat doświadczenia. Wygrana lub zwrot wszystkich kosztów.

ŻBK

Życie Bez Kredytu
Najlepsze dla Frankowiczów!

Więcej na: zyciebezkredytu.pl

95 lat łączymy ze światem

95 YEARS CONNECTING WITH THE WORLD

Na początku działalności Polskich Linii Lotniczych z Warszawy można było dolecieć do pięciu miast, dziś maszyny przewoźnika docierają niemal do 40 krajów. Oto, jak zmieniała się siatka połączeń LOT-u.

When Polish Airlines commenced operations, you could fly from Warsaw to five cities. Today the carrier's aircraft go to almost 40 countries. Here's how the LOT flight network has changed over the years.

Pierwszy, ogłoszony na lato 1929 r., rozkład lotów był z dzisiejszego punktu widzenia bardziej niż skromny. Z Warszawy można było dolecieć do pięciu miast, a żeby dolecieć do Wiednia, trzeba było w niektóre dni aż dwóch międzylądowań – w Katowicach i Brnie. W 1929 r. maszyny LOT-u w 5,9 tys. rejsów wylatały niemal 1,4 mln km. W ubiegłym roku ten wynik został osiągnięty w 3,5 dnia – w sumie flota spod znaku żurawia doleciała niemal... do Słońca, pokonując 142,5 mln km i wykonując ponad 102 tys. lotów. W kolejnych latach siatka PLL LOT rozwijała się niezwykle dynamicznie, a w 1939 r. linia bałtycka sięgała od Helsinek do Bejrutu, łącząc po drodze kraje nadbałtyckie ze środkową i południową częścią kontynentu. Uruchomione zostało połączenie przez Budapeszt i Wenecję do Rzymu, a po podpisanej z Wielką Brytanią umowie żuraw miał się pojawić w Londynie. Dzięki sprawnemu zarządzaniu oraz inwestycjom flotowym w nowoczesne amerykańskie Lockheedy LOT był w czołówce europejskich przewoźników lotniczych.

tekst | by

Krzysztof Moczulski

rzecznik prasowy PLL LOT

Lot Polish Airlines press spokesman

Po wojennej przerwie żuraw wrócił do Warszawy dwa miesiące przed kapitulacją Niemiec – w marcu 1945 r. uruchomiono linię okrężną Warszawa–Łódź–Kraków–Rzeszów–Lublin–Warszawa. W miarę pozyskiwania nowych samolotów LOT uruchamiał połączenia krajowe i europejskie. Era odrzutowców pozwoliła rozszerzyć siatkę połączeń o Bliski Wschód. Prawdziwą rewolucją okazało się jednak nabycie samolotów dalekodystansowych. Dzięki nim już od ponad 50 lat LOT jest obecny w największych skupiskach Polonii w Ameryce Północnej – Chicago, Nowym Jorku i w Kanadzie. Mało kto dziś pamięta, że w pierwszych latach funkcjonowania, w ramach działalności czarterowej, samoloty LOT-u były obecne w Azji, a nawet w Sydney. Dziś, dzięki flocie Dreamlinerów, połączenia do Japonii, Korei Południowej czy Indii są w ofercie rozkładowej, a LOT, oferując loty do 86 portów i wygodne przesiadki na lotnisku w Warszawie, jest dobrym wyborem dla osób ceniących komfort i dobry rozkład lotów. ■

W 2023 r. przewieźliśmy 51 337 ton towarów oraz 8503 ton poczty. W 1929 – 408 ton towarów oraz ok. 36 ton poczty.
In 2023, we carried 51,337 tonnes of goods and an additional 8,503 tonnes of mail, compared to 408 tonnes of goods and approx. 36 tonnes of mail in 1929.

1,4 mln km

tyle samoloty PLL LOT wylatały przez cały rok 1929, dziś taki dystans pokonują w 3,5 dnia.
This is how many million km PLL LOT planes flew throughout 1929; today, they cover the same distance in 3.5 days.

W 2023 r. pokonaliśmy 142,5 mln km. Odległość Ziemi do Słońca wynosi 149,6 mln km.
In 2023, we covered 142,5 million km. It is almost as far as the distance between the Earth and the Sun - 149.6 million km.

© NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE, SHUTTERSTOCK (2), ARCHIWUM PLL LOT, BARTOSZ GOLEC, M.P.

W 1929 r. zakazany był przewóz aparatów fotograficznych. Dlaczego? Możliwe, że przez używaną wtedy w lampach błyskowych magnezję – materiał łatwopalny, który mógł zostać uznany za niebezpieczny.
In 1929, the transport of cameras was banned. Why? Possibly due to the magnesia used in flash lamps at that time - a flammable material that could be considered dangerous.

LOT niegdyś wykonywał tzw. połączenie okrężne. Była nim np. linia Warszawa–Łódź–Kraków–Rzeszów–Lublin–Warszawa.
LOT used to have "circular connections", an example being the Warsaw-Łódź-Krakow-Rzeszów-Lublin-Warsaw line.

Polskie lotniska znajdowały się w innych lokalizacjach niż dziś, np. warszawskie na Mokotowie, a katowickie na Muchowcu. Jedynie obecne poznańskie lotnisko (Ławica) jest w tym samym miejscu.
Polish airports were not located where they are today, e.g. Warsaw Airport was in Mokotów and Katowice Airport was in Muchowiec. Only Poznań Airport (Ławica) has remained in the same place.

10
mln pasażerów

tyle osób przewieźliśmy w 2023 r. W pierwszym roku działalności linii – niespełna 15 tys.
That's how many passengers were transported in 2023. And in our first year of operation, less than 15,000.

W 1933 r. PLL LOT posiadały samoloty 10-miejscowe typu Fokker, 10-miejscowe typu PWS (Podlaska Wytwórnia Samolotów), 6-miejscowe typu PWS oraz 6-miejscowe typu Junkers.
In 1933, LOT Polish Airlines had 10-seat Fokker type planes, 10-seat PWS (Podlaska Wytwórnia Samolotów) planes, 6-seat PWS type planes and 6-seat Junkers type planes.

Przed wojną bilet lotniczy kosztował tyle samo co bilet 2 klasy na pociąg – pisał o tym nawet Boy-Żeleński: *W bilecie kolejowym nie jest objęta rozkosz, a tu jest, i jaka! Rozkosz najbardziej realna, taka, od której chwilami dech zapiera, rozkosz lotu [...]*
Before the war, a plane ticket was the same price as a 2nd-class train ticket. The great Polish literary figure Boy-Żeleński wrote: *"A train ticket does not include pleasure, but here you have it, and what a pleasure it is! The most real one, the kind that takes your breath away at times, the pleasure of flight* [...]"

ENG

The first flight schedule, announced for the summer of 1929, was extremely modest by today's standards. From Warsaw, it was possible to fly to five cities, and on some days, it was necessary to stop over in Katowice and Brno en route to Vienna. LOT planes made 5,900 flights covering almost 1.4 million km. (Last year, this result was achieved in 3.5 days - in total, the crane fleet almost traversed the distance between the earth and the Sun, covering 142.5 million km during over 102,000 flights.) In the following years, the PLL LOT network expanded rapidly. In 1939, the Baltic line flew from Helsinki to Beirut, connecting the Baltic countries with the central and southern parts of the continent. A connection via Budapest and Venice to Rome was launched, and thanks to an agreement signed with the UK, the LOT crane was soon seen in London. The efficient management and fleet investments in modern, American Lockheed aircraft, allowed LOT to take its place among other leading European air carriers.
The crane returned to Warsaw in March 1945 – two months before the capitulation of Germany. The first route to be launched was the Warsaw-Łódź-Kraków-Rzeszów-Lublin-Warsaw circular line. LOT launched domestic and European connections as new planes came online. The jet era allowed the expansion of the flight network to the Middle East. However, the real revolution came with the purchase of long-haul aircraft. These have made it possible for LOT to service the largest Polish communities in North America – Chicago, New York and Canada – for over 50 years. Hardly anyone today would remember this, but LOT planes were present in Asia and even in Sydney as part of their charter operations. Today, with a fleet of Dreamliners, connections to Japan, South Korea and India are offered on a scheduled basis, and LOT, which offers flights to 86 airports and convenient transfers at Warsaw Chopin Airport, is an excellent choice for those who value comfort and good flight schedule. ■

POLSKIE LINIE LOTNICZE
LOT

Ważne, z kim podróżujesz

It's who you travel with

3 pytania do...

questions to...

Amit Ray,

Head of Global Corporate and Strategic Sales, and Director India/DACH markets + Italy at LOT Polish Airlines

Włochy / Italy

Nowe Delhi / New Delhi

PL

LOT to najsilniejsza polska marka obecna niemal na całym świecie...

Polskie Linie Lotnicze LOT, będące członkiem Star Alliance i mające swoją siedzibę w Warszawie, nieustannie rozwijają usługi na całym świecie. Moją rolą jest opieka nad rynkami w Indiach, we Włoszech, w Szwajcarii, Austrii i Niemczech, a także nad globalną sprzedażą korporacyjną i strategiczną, oraz zagwarantowanie jakości i wiarygodności naszym największym partnerom korporacyjnym i agencyjnym. Chcielibyśmy, aby żuraw, będący częścią logo PLL LOT, był widoczny na całym świecie i rozpoznawalny za granicą jako silna polska marka.

Rynki, za które odpowiadasz, charakteryzują się silnym zróżnicowaniem kulturowym. Jak rozmawiać z takimi partnerami?

Najlepszym sposobem na zrozumienie dynamiki danego rynku są spotkania z klientami w ich krajach i rozmowa o znaczeniu polskiego przewoźnika. Cenimy relacje, które są oparte na współpracy i elastycznym podejściu do omawianych spraw. Chociaż jesteśmy firmą globalną, dostosowujemy się do lokalnych wymagań handlowych, ale też mam na myśli targi czy inne wydarzenia branżowe. Ponadto nasi goście na pokładach mogą skosztować różnych, międzynarodowych kuchni i przeczytać o wyjątkowych tradycjach z czterech stron świata w magazynie pokładowym *Kaleidoscope*, który właśnie Państwo trzymacie w rękach.

Czego życzyć Polskim Liniom Lotniczym LOT z okazji 95-lecia?

Utrzymania atmosfery start-upu, niesłabnącej aktywności i wzbijania się w powietrze przez następne 95 lat.

ENG

LOT is the strongest Polish brand present almost all over the world....

Star Alliance member LOT Polish Airlines is based in Warsaw and keeps expanding all over the world. My role covers market responsibility for India, Italy, Switzerland, Austria, and Germany. I also look after Global Corporate and Strategic Sales, bringing value and credibility to our largest corporate and agency partners collaboratively. We'd like the crane, being part of the LOT Polish Airlines logo, to be featured across the world and easily recognized as a strong Polish brand overseas.

The markets you are responsible for are strongly culturally distinguished. Does this require you to have a different approach to the customer?

Meeting with customers in their home markets is the most authentic way to understand market dynamics and what LOT Polish Airlines means for our customers. We value relationships and appreciate the collaborative and adaptable approach with our business partners. While we are a global company, we adapt to the local commercial requirements whether for events, internal and external meetings, trade shows and other industry events. Furthermore, our guests aboard can avail of different international cuisines, and read about unique traditions from the four corners of the earth in the *Kaleidoscope* inflight magazine which we hope you enjoy reading currently.

What do you wish LOT Polish Airlines for its 95th anniversary?

Maintain the start-up vibes in the organization, remain pro-active and be up in the air for the next 95 years.

© ARCHIWUM PRYWATNE

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 86

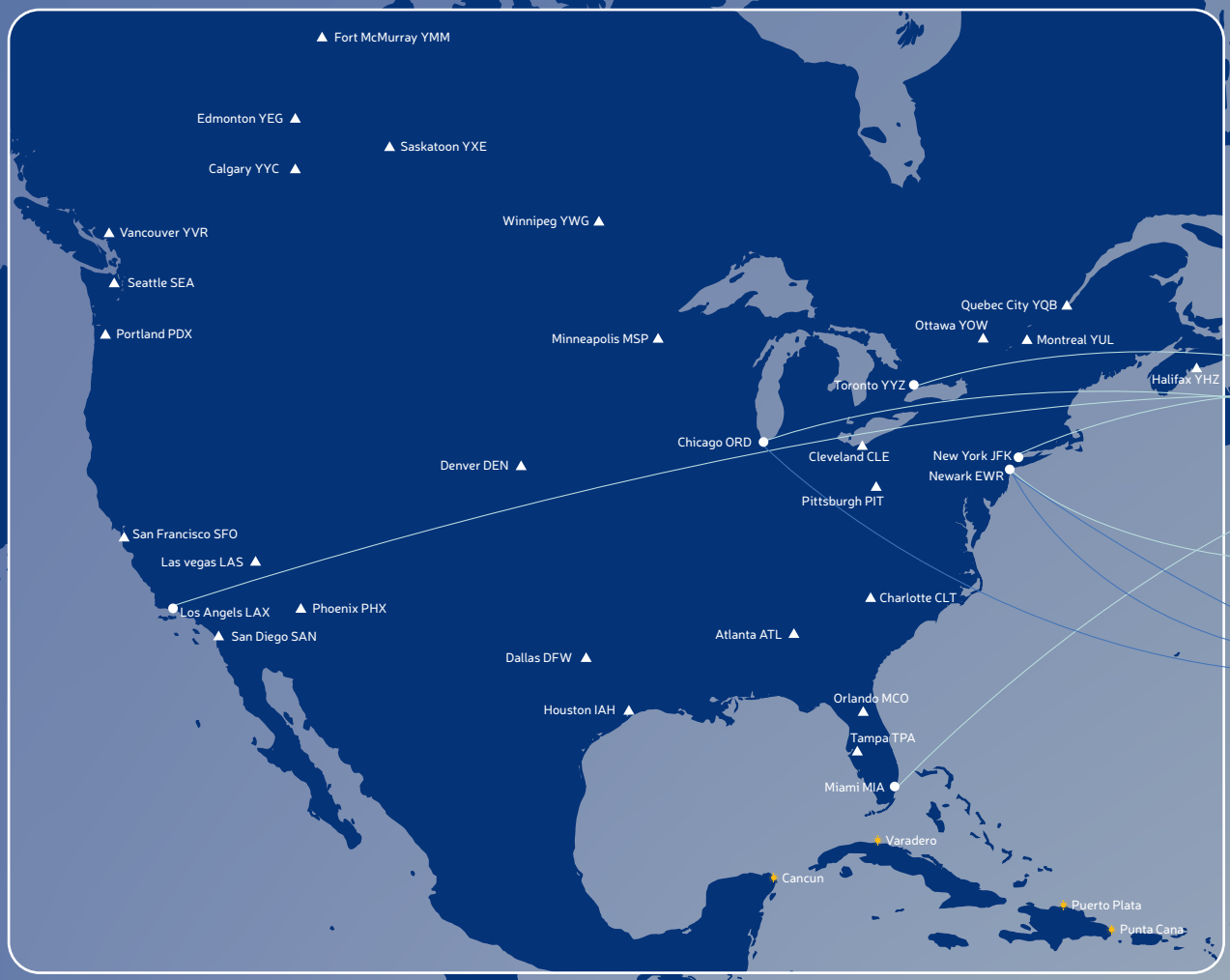
FLOTA
Fleet 90

LOT DLA FIRM
LOT dla firm 92

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment 102

PORADNIK PASAŻERA
Passanger handbook 104

Zapraszamy na lot.com



SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

LOT route network

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

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services

kierunki czarterowe | charter destinations

kierunki code-share | code-share destinations

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

z Katowic do... | from Katowice to:

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

z Warszawy do... | from Warsaw to:

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

z Pragi do... | from Prague to:

Colombo, Krabi, Mombasa, Punta Cana, Zanzibar

Stan na 16/02/2024 | Status as of 16FEB24

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

Połączenia krajowe | Domestic services

SIATKA POŁĄCZEŃ LOT
LOT route network

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

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services

połączenie code-share | code-share service

kierunki czarterowe | charter destinations

kierunki code-share | code-share destinations

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

z Gdańska do... | from Gdansk to:
Antalya

z Krakowa do... | from Cracow to:
Varna

z Katowic do... | from Katowice to:
Antalya, Corfu, Dubrovnik, Heraklion, Izmir, Milas-Bodrum, Ohrid, Olbia, Paphos, Palma de Mallorca, Rhodes, Samos, Tirana

z Poznania do... | from Poznan to:
Varna, Milas-Bodrum

z Radomia do... | from Radom to:
Antalya

z Warszawy do... | from Warsaw to:
Antalya, Almeria, Burgas, Chania, Dalaman, Dubrovnik, Enfidha, Heraklion, Izmir, Kos, Malaga, Menorka, Milas-Bodrum, Kayseri, Kavala, Lamezia Terme, Palermo, Palma de Mallorca, Paphos, Rhodes, Podgorica, Santorini, Samos, Olbia, Tirana, Torino, Varna, Verona, Zakynthos

z Wrocławia do... | from Wroclaw to:
Antalya, Milas-Bodrum

Stan na 16/02/2024 | Status as of 16FEB24

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
Cracow
Lviv*
Prague
Ostrava
Rzeszow
Luxembourg
Strasbourg
Stuttgart
Kosice
Vienna
Munich
Zurich
Budapest
Chisinau
Cluj-Napoca
Geneva
Lyon LYS
Odesa*
Milan MXP
Venice
Lubljana
Zagreb
Verona
Turin
Belgrade
Bucharest OTP
Nice
Marseille
Split
Sarajevo
Varna
Pristina
Sofia
Burgas
Dubrovnik
Podgorica
Skopje
Rome FCO
Tirana
Ohrid
Kavala
Istanbul IST
Olbia
Menorka
Ankara ESB
Corfu
Lamezia Terme
Preveza
Palermo
Izmir
Kayseri
Athens
Samos
Zakynthos
Milas Bodrum
Kos
Antalya
Adana
Dalaman
Santorini
Rhodes
Enfidha
Chania
Heraklion
Paphos

SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE

Boeing 787-9 Dreamliner

Zasięg max
Range 13 350 km

Długość
Length 62,82 m

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

SAMOLOTY ŚREDNIO – I KRÓTKODYSTANSOWE

Boeing 737 MAX 8

Zasięg max
Range 5750 km

Długość
Length 39,52 m

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

Boeing 737-800 NG

Zasięg max
Range 5435 km

Długość
Length 39,47 m

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

Embraer 195

Zasięg max
Range 3990 km

Długość
Length 38,65 m

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

Long-haul aircraft

Boeing 787-8 Dreamliner

Zasięg max
Range 12 650 km

Długość
Length 56,72 m

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

Medium and short-haul aircraft

Embraer 190

Zasięg max
Range 3461 km

Długość
Length 36,64 m

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

Embraer 175

Zasięg max
Range 3300 km

Długość
Length 31,68 m

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

Embraer 170

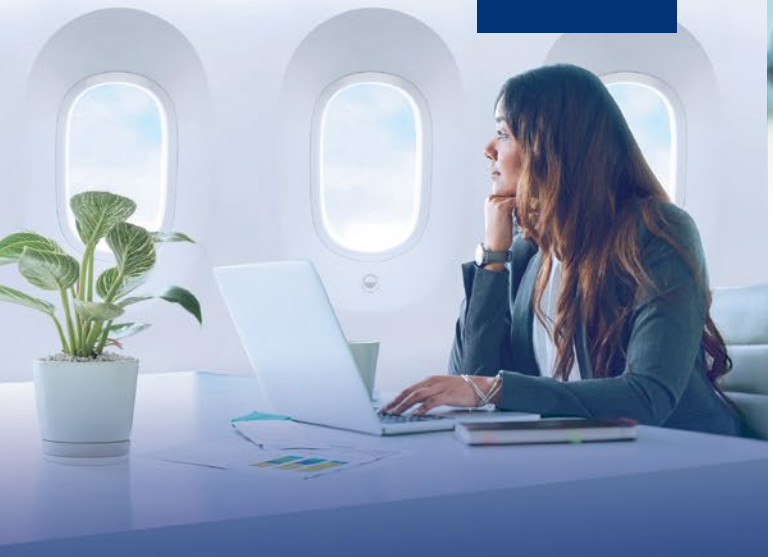
Zasięg max
Range 3700 km

Długość
Length 29,90 m

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

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

LOT DLA FIRM



Idealne rozwiązanie dla Twojej Firmy!

The perfect solution for your business!

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

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

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

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

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

Zarejestruj się na stronie
lotdlafirm.com

Register at
lotdlafirm.com

LOT DLA PASAŻERA INDYWIDUALNEGO

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Jedna karta, wiele przywilejów

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

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

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

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

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

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

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

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

One card, many benefits

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

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

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

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

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

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

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

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

PAYBACK · APART.pl · aella DUTYFREE · UNIQA

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

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

KLIENCI PEKAO W PROGRAMIE MILES & MORE

PEKAO CUSTOMERS IN THE MILES & MORE PROGRAMME

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

PAWŁEM STRĄCZYŃSKIM, wiceprezesem Banku Pekao S.A.

Bank Pekao S.A. w ramach współpracy z PLL LOT dołącza w I kwartale br. do programu Miles & More. Co to oznacza dla klientów banku?
Nasi klienci podczas codziennych zakupów będą mogli zbierać mile w programie Miles & More za transakcje dokonywane wybranymi kartami kredytowymi Pekao i wymieniać je m.in. na bilety lotnicze. Dzięki temu można łatwiej, szybciej i taniej realizować swoje wymarzone podróże. Mile można zbierać także za transakcje kartą kredytową u partnerów Miles & More np. za zakup biletów lotniczych, rezerwacje hoteli, czy zakupy w sklepach bezcłowych na lotniskach.

Które karty kredytowe Banku Pekao objęte są programem Miles & More?
W ramach tego programu mile mogą zbierać obecni i nowi posiadacze Karty Kredytowej z Żubrem oraz kart kredytowych bankowości prywatnej - Pekao World Elite Mastercard i Pekao Visa Infinite. Co ważne, klienci gromadzą mile przy każdej transakcji płatniczej. Dzięki temu nawet najmniejsze zakupy dają możliwość szybszej realizacji podróżniczych marzeń.

Wasza współpraca to nie tylko program Miles & More, prawda?
Tak, naszą kooperację wspiera również reklama wizerunkowa na jednym z samolotów LOT-u, Boeingu 737 MAX 8, który w barwach Pekao lata na trasach międzynarodowych. O naszej współpracy będzie można dowiedzieć się więcej dzięki szeroko zakrojonej kampanii marketingowej zaplanowanej na najbliższe miesiące.

As part of its cooperation with LOT Polish Airlines, Bank Pekao S.A. is joining the Miles & More programme in the first quarter of this year. What does this mean for the bank's customers?
Our customers will be able to earn miles in the Miles & More programme during their daily shopping for transactions made with selected Pekao credit cards and redeem them for airline tickets, among other things. Thanks to this, they can make their travel dreams come true in an easier, faster and cheaper way. Miles can also be earned for credit card transactions with Miles & More partners, e.g. for airline tickets, hotel bookings or purchases at airport duty-free shops.

Which Bank Pekao credit cards are included in the Miles & More programme?
Under this programme, miles can be earned by existing and new holders of the Credit Card with the Bison and the private banking credit cards, namely Pekao World Elite Mastercard and Pekao Visa Infinite. What's important is that customers earn miles with every payment transaction. In this way, even the smallest purchases offer them the opportunity to make their travel dreams come true more quickly.

Your cooperation isn't just Miles & More programme, is it?
Yes, our cooperation is also supported by image advertising on one of LOT's aircrafts, the Boeing 737 MAX 8, which flies international routes in the Pekao colours. You will be able to find out more about our cooperation through an extensive marketing campaign planned for the coming months.

© M.P.: KAMIL WRZOSEK

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Zamów tapas na pokład, ¡Olé!

Masz ochotę na drobną przekąskę? A może chcesz zaskoczyć bliską osobę?

Zamów na pokład samolotu klasyczne zestawy przekąsek, które znasz z podróży do Hiszpanii, Włoch lub Francji. Aromatyczne sery, dojrzewające szynki, świeże i suszone owoce... teraz wszystko to, i wiele więcej, znajdziesz w menu naszych podniebnych restauracji.

- Oferta jest płatna i dotyczy rejsów krajowych oraz krótkodystansowych.
- Zamówienie możesz złożyć już podczas zakupu biletu, ale nie później niż 48h lub 24h przed podróżą (w zależności od kierunku).
- Informacje znajdziesz w zakładce: Zarządzaj rezerwacją lub w LOT Contact Center.

Zamów tapas na pokład, ¡Olé!

Order tapas on board, ¡Olé!

Are you in the mood for a small snack? Or maybe you want to surprise a loved one? Order our classic snack sets, which you know from your travels to Spain, Italy or France on board. Aromatic cheeses, matured hams, fresh and dried fruits.... now you can find all this and much more on the menu of our sky-high restaurants.

- The offer is payable and applies only to domestic and short-haul flights.
- You can place your order as early as when you buy your ticket, but no later than 48h or 24h before your trip (depending on the destination).
- You can find information in the tab: Manage your reservation or at the LOT Contact Centre.

CUKIERNIA SOWA

Małe skarby z czekolady

Bogactwo słodyczy, moc przyjemności i odrobina luksusu – wszystko to zamknięte w jednej małej, drogocennej pralinie. Te niewielkie dzieła sztuki czekoladziarskiej skrywają w sobie wiele tajemnic, zachwycając smakiem i pięknem.

Jak powstają te czekoladowe skarby? W znanej z wyjątkowych, ręcznie wyrabianych pralin Cukierni Sowa kluczowe znaczenie mają specjalnie opracowane etapy jej produkcji. Nad każdym z nich czuwa doświadczone oko mistrza, którego celem jest uzyskanie cienkiej, niesamowicie chrupkiej, czekoladowej skorupki, skrywającej zniewalające nadzienie. Sekret połyskującej czekolady tkwi w jej odpowiednim temperowaniu, a ciekawe dla oka efekty kolorystyczne powstają dzięki barwieniu tłuszczu kakaowego. Sercem praliny jest aksamitny ganache, czyli nadzienie z czekolady i śmietanki, które można uzupełniać o dowolne dodatki, np. skórkę pomarańczową, orzechy, chili, alkohol, marcepan lub tworzyć bardziej złożone połączenia smakowe. Na samym końcu pozostaje dekoracja, czyniąca z praliny prawdziwą, słodką ozdobę.

W Cukierniach Sowa w całej Polsce znajdziesz praliny, które pozytywnie Cię zaskoczą. Kto oprze się pudełeczku pełnemu słodyczy podobnych do drogocennych klejnotów? Stwórz zestaw dla siebie i swoich bliskich – spróbuj pralin w czekoladzie deserowej, białej, a nawet rubinowej!

Little treasures of chocolate

A wealth of sweetness, a power of pleasure and a touch of luxury - all encapsulated in one small, precious praline. These little masterpieces of chocolate art hide many secrets, delighting with their taste and beauty.

How are these chocolate treasures made? At the Cukiernia Sowa confectionery, known for its exceptional, handmade pralines, specially developed stages of production are crucial. Each one is overseen by the experienced eye of a master, whose aim is to achieve a thin, incredibly crunchy chocolate shell, concealing a captivating filling. The secret of the shiny chocolate lies in its proper tempering, and eye-catching colour effects are created by colouring the cocoa fat. At the heart of the praline is the velvety ganache, a filling of chocolate and cream, which can be supplemented with any additions, such as orange peel, nuts, chilli, alcohol, marzipan or or from which more complex flavour combinations can be created. At the very end, the decoration remains, making the praline a real sweet decoration.

At Cukiernia Sowa confectioneries throughout Poland, you will find pralines that will positively surprise you. Who can resist a box full of sweets similar to precious jewels? Create a set for yourself and your loved ones - try pralines in dessert chocolate, white chocolate or even ruby!

praliny wysokich lotów...

cukierniasowa.pl

/ cukierniasowa

phenomé

Naturalna uczta dla dojrzałej skóry.

Poznaj bogate składy kosmetyków stworzonych z myślą o skórze kobiet 40+.

Intensywnie działające składniki aktywne dają efekt promiennej, wypoczętej i zadbanej skóry już po 5 dniach od pierwszego zastosowania.

Dowiedz się więcej i wybierz serię kosmetyków, która odpowie na konkretne potrzeby Twojej dojrzałej cery.

www.phenome.eu

REGION LUBELSKI KUSI SMAKIEM...

THE LUBLIN REGION TEMPTS WITH ITS FLAVORS....

To właśnie tutaj, w czystym środowisku, na bazie ekologicznych składników, powstają smaczne i zdrowe produkty, a nasza regionalna kuchnia zaliczana jest do najlepszych w kraju.

It is here, in a clean environment, on the basis of ecological ingredients, that tasty and healthy products are created, and our regional cuisine is counted among the best in the country.

Wszystko zaczęło się w XV wieku, kiedy to na słynne jarmarki w Lublinie zjeżdżali się kupcy z całego świata. Wielokulturowość miasta i jego mieszkańców odcisnęła swoje piętno nie tylko w kulturze, zabytkach regionu, ale i jego kuchni. Lubelska kuchnia regionalna to z jednej strony smaczne i proste potrawy lubelskiej wsi, ale również różnorodne smaki mieszkających tu Litwinów, Ukraińców, Ormian, Tatarów, Greków, Żydów, Węgrów i innych nacji.

Do najsłynniejszych dań z pewnością należą pierogi z kaszą gryczaną i miętą, cebularze, piróg biłgorajski, forszmak czy flaki piaseckie. Charakterystyczne dla tego regionu Polski są również różnego rodzaju miody, w tym słynny miód gryczany czy fasolowy, dostępny jedynie na Roztoczu.

Tradycyjnych lubelskich potraw można spróbować na licznych imprezach w regionie. Są to m.in. Europejski Festiwal Smaku w Lublinie, Święto Wina w Janowcu, Festiwal „W Krainie Pierogów" w Bychawie, Festiwal Flaków w Piaskach czy Gryczaki w Janowie Lubelskim.

It all began in the 15th century, when merchants from all over the world flocked to Lublin's famous fairs. The multiculturalism of the city and its inhabitants left its mark not only in the culture, monuments of the region, but also in its cuisine. Lublin's regional cuisine is, on the one hand, the tasty and simple dishes of the Lublin countryside, but also the diverse flavors of the Lithuanians, Ukrainians, Armenians, Tatars, Greeks, Jews, Hungarians and other nations who lived here.

Among the most famous dishes are certainly pierogi with buckwheat groats and mint, cebularz, pieróg biłgorajski, forszmak or flaki piaseckie. Also characteristic of this region of Poland are various kinds of honey, including the famous buckwheat or bean honey, available only in Roztocze.

Traditional Lublin dishes can be tasted at numerous events in the region. These include the European Festival of Taste in Lublin, the Wine Festival in Janowiec, the "In the Land of Pierogi" Festival in Bychawa, the Flaki Festival in Piaski or Gryczaki in Janów Lubelski.

95
JUBILEUSZ
POLSKIE LINIE LOTNICZE
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER
95 lat
otwieramy na świat
SPRAWDŹ

WARMIA MAZURY®

#genWarmii i Mazur

invest.warmia.mazury.pl

ODKRYJ MAGIĘ POGRANICZA ŚLĄSKO-MORAWSKIEGO

— POZNAJ ZNANE I MNIEJ ZNANE MIEJSCA W POLSCE I CZECHACH.

Odkryj *Morawy Północne*. Malownicze zakątki północno-wschodniej części *Republiki Czeskiej* — zabytki przemysłowe, zamki i pałace, piękną przyrodę, tętniące życiem nowoczesne miasta. To mieszanka, która zachwyci nawet najbardziej wymagających podróżników.

Średniowieczne miasto Štramberk w Beskidach
Štramberk Town in the Beskydy Mountains.

Morawy Północne dzielą znaczną część swojej granicy z polskim sąsiadem i oferują bogactwo atrakcji po obu stronach granicy czeskiej i polskiej, które warto odwiedzić. Niezależnie od tego, czy jesteś bardziej typowym turystą, wolisz kulturę, czy też lubisz poznawać zabytki techniczne, znajdziesz tu coś dla siebie. Możesz odwiedzić łącznie 57 interesujących miejsc i zabytków po obu stronach granicy.

Architektura i tradycja.
Odkryj historię i tradycje czesko-polskiego regionu przygranicznego. Z bogatej listy polecamy średniowieczne miasto Štramberk, urocze miejsce pełne historii i bajkowych zakątków z malowniczymi uliczkami z drewnianymi domkami, zabytkowym rynkiem i ruinami zamku Štramberk z cylindryczną wieżą Trúba. Widoki na rozległą okolicę zapierają dech w piersiach. Zobaczysz miasto jak na dłoni, dzięki pięknym spacerom po lokalnym krajobrazie, przeplatanym szlakami turystycznymi.

Przyroda i aktywność
Zyskaj formę w górach lub zrelaksuj się wśród pięknych ogrodów. Warto wspomnieć o obszarze górskim Pustevny w Beskidach w pobliżu mitycznej góry Radhošt. Na szczyt Pustevny można dostać się kolejką linową, samochodem lub pieszo, zimą na nartach biegowych, a latem na rowerze. Smaczny obiad można zjeść w restauracji na górnej stacji kolejki linowej lub w restauracji Libušín z wyjątkowym wnętrzem, które zostało zbudowane w stylu ludowym wybitnego architekta Dušana Jurkoviča. Wyjątkowe doświadczenie obejmuje również wizytę na Tarasie Wołoskim - ścieżce przyrodniczej przez korony drzew, imponującej sieci drewnianych chodników i punktów widokowych.

Dziedzictwo przemysłowe
Odkryj, co czyni region Moraw Północnych tak wyjątkowym. Możesz podziwiać kopalnie, browary, stare młyny, fortyfikacje wojenne lub przejechać się zabytkowym pociągiem. Przeżyj autentyczny dzień pracy górnika w Kopalni Węgla Kamiennego Michał w Ostrawie - narodowym zabytku kultury wpisanym przez Republikę Czeską jako kandydat na listę światowego dziedzictwa UNESCO. W niektórych miejscach czekają na Ciebie audioprzewodniki.

https://hravepohranici.cz/
www.northmoravia.travel

© MSTOURISM.CZ

UNCOVER THE MAGIC OF THE SILESIAN-MORAVIAN BORDER REGION

- DISCOVER FAMOUS AND NOT SO FAMOUS PLACES IN THE CZECH REPUBLIC AND POLAND.

Discover *North Moravia.* The picturesque nooks and crannies of the northeastern part of the *Czech Republic* — industrial monuments, castles and chateaux, beautiful nature, vibrant modern cities.

Taras Wołoski w obszarze górskim Pustevny
Valašska Walkway in Pustevny

This is a combination that will enchant even the most demanding travellers. North Moravia shares much of its border with its Polish neighbour and offers a wealth of attractive places to visit on both sides of the Czech and Polish border. Whether you're more of a tourist at heart, prefer culture or like to learn about technical sights, there's definitely something for you here. You can visit a total of 57 interesting sightseeing spots and monuments on both sides of the border.

Architecture and tradition
Get to know the history and traditions of the Czech-Polish border region. From the extensive list, we recommend the medieval town of Štramberk, a charming place full of history and magic with picturesque streets with wooden cottages, a historic square, and the ruins of Štramberk Castle with its cylindrical Trúba tower. The views of the wide surroundings will take your breath away. You will see the town as if it were in the palm of your hand, with beautiful walks through the local landscape, interspersed with hiking trails.

Nature and activities
Get fit in the mountains or relax amidst beautiful gardens. The Pustevny mountain area in the Beskydy Mountains near the mythical Radhošť Mountain is worth mentioning. You can reach the top of Pustevny by cable car, by car or on foot, or cross-country skiing in winter and cycling in summer. You can have a tasty lunch in the Horní stanice lanovky restaurant or in the Libušín restaurant with its unique interior, which is built in the folk style of the outstanding architect Dušan Jurkovič. The unique experience also includes a visit to the Valaška Walkway - an impressive network of wooden paths and viewpoints along the educational trail through the treetops.

Industrial heritage
Discover what makes the North Moravia region so unique. You can visit mines, breweries, old mills, wartime fortifications or take a ride on a historic train. Experience an authentic working day as a miner at the Michal Coal Mine in Ostrava - a national cultural monument listed by the Czech Republic for inclusion in the UNESCO World Heritage List. There are audio guides available at some of the sites.

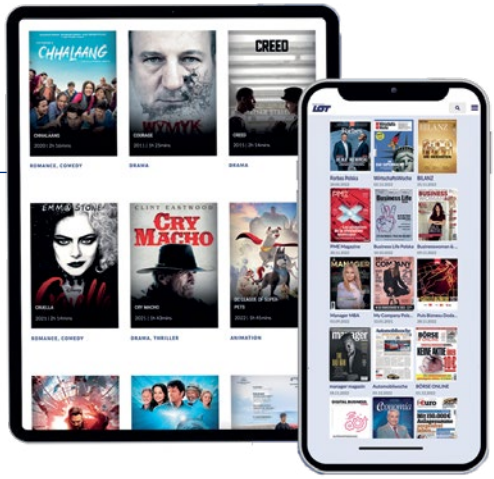
WSKAZÓWKA
TIP

Pobierz aplikację *TourStories* (sekcja Pogranicze, Gramy w to) na swój smartfon.
Download the *TourStories app* (Playful Borderland section) onto your smartphone.

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,

Na zaproszenie Polskich Linii Lotniczych LOT® redakcja portalu Filmweb - jednego z największych serwisów filmowych na świecie - ma przyjemność zabrać Państwa w podróż do świata X muzy. Oczywiście proponujemy tylko kino wysokich lotów. Interesują Państwa hollywoodzkie blockbustery? Jest z czego wybierać. Dla fanów komiksów: *Joker* i *Batman*. Dla miłośników heist movies: *Mission: Impossible - Dead Reckoning Part One* i *Ocean's Twelve*. Dla fanatyków Christophera Nolana: *Oppenheimer* i *Incepcja*. Wreszcie - dla entuzjastów science-fiction: *Diuna*. To jednak nie wszystko. Jesteście Państwo w nastroju na miłość? Proponujemy *Prosto w serce*, *Drugi Hotel Marigold* albo *Poprzednie życie*. Nie zapominamy też o najmłodszych widzach, którzy będą mieli frajdę, oglądając *Zwierzogród*, *Rayę i ostatniego smoka* czy *Kajtka Czarodzieja*. A na koniec - polskie komedie: *Ile waży koń trojański?* oraz *Mój rower*. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie tu coś dla siebie i z takimi filmami lot zleci Państwu błyskawicznie!

Jakub Popielecki
Starszy redaktor | Senior editor

Dear Passengers,

At the invitation of LOT® Polish Airlines, the editorial team of Filmweb – one of the largest film websites in the world – is pleased to take you on a trip to the world of cinema. Of course, we recommend only high-flying films. Interested in Hollywood blockbusters? There is plenty to choose from. For comic book lovers: *Joker* and *The Batman*. For heist movie aficionados: *Mission: Impossible – Dead Reckoning Part One* and *Ocean's Twelve*. For Christopher Nolan devotees: *Oppenheimer* and *Inception*. Finally – for science-fiction enthusiasts: *Dune*. But that's not all. You're in the mood for love? Watch *Music and Lyrics*, *The Second Best Exotic Marigold Hotel* or *Past Lives*. We also haven't forgotten about our youngest viewers. They're in for a treat watching *Zootopia*, *Raya and the Last Dragon* and *Kaytek the Wizard*. And last but not least, a selection of polish comedies: *How Much Does the Trojan Horse Weigh?* and *My Father's Bike*. We hope that everyone will find something for themselves. With films like these, the flight should fly by.

polecają | recommend
LOT **oraz** | *and* FILMWEB

PORADNIK PASAŻERA
Passenger handbook

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM
Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse
on long haul flights

3 x 32 kg max

na krótkie dystanse
on short haul flights

2 x 32 kg max

LOT PREMIUM ECONOMY

na długie dystanse
on long haul flights

2 x 23 kg max

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

1 x 23 kg max

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

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

wózek składany
folding buggy

LUB
or

fotelik samochodowy
car seat

\+ 23 kg max

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

*zależy od taryfy rodzica
depending on parents' tariff

BAGAŻ PODRĘCZNY *Carry-on baggage*

LOT BUSINESS CLASS

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

9 kg max + 9 kg

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

LOT PREMIUM ECONOMY

na długie dystanse**
on long haul flights

8 kg max + 4 kg

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

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

8 kg max

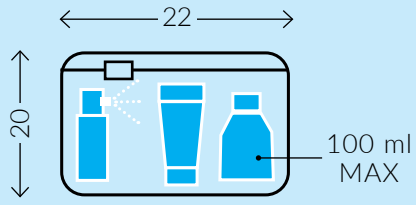
Suma trzech wymiarów bagażu podręcznego (długości, szerokości i wysokości) nie może przekraczać 118 cm
The sum of three dimensions of carry-on baggage (length, width and height) should not exceed 118 cm

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

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

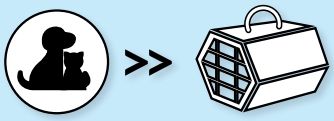
PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

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



ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE *Animals on board*

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



BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT
Safety on board LOT aircraft

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

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

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

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

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

TRANSAKCJE BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE
Non-cash transactions on board

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

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

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

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

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

LOT WARSAW *Transfer guide*

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

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

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

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

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

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

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

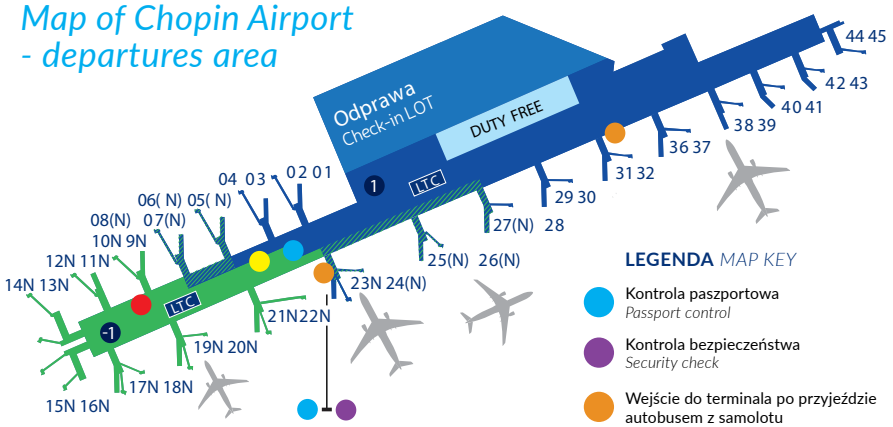
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
   Please proceed to the security check
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for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

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

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

MAPA LOTNISKA CHOPINA - poziom odlotów

Map of Chopin Airport - departures area



LEGENDA *MAP KEY*

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

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

- Strefa Non-Schengen *Non-Schengen Zone*

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

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

- Strefa Schengen *Schengen Zone*

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

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

LTC LOT Transfer Center

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

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

TRANSFER DO USA *Transfer to USA*

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

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

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

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

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

OSIPOWICZ & TURKOWSKI
CLINIC

POPRAW JAKOŚĆ ŻYCIA

IMPROVE THE QUALITY OF LIFE

Klinika założona przez doświadczonych lekarzy specjalizuje się w obszarze medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej, ginekologii i kosmetologii, oferując kompleksową opiekę. Posiadamy najnowocześniejszy sprzęt technologiczny, co pozwala nam zapewnić najwyższą jakość usług.

W dzisiejszych czasach wiele kobiet dąży do osiągnięcia właściwej asymetrii i proporcji w obrębie twarzy. Skutecznym i mniej inwazyjnym rozwiązaniem są zabiegi z wykorzystaniem kwasu hialuronowego do modelowania twarzy, uzupełnianie ubytków czy podkreślanie kości policzkowych poprzez procedury wolumetryczne, które pozwalają utrzymać naturalny wygląd.

W sytuacjach bardziej zaawansowanych, takich jak korekta nosa, eliminacja garbka, skorygowanie krzywej przegrody nosowej czy zmiana kształtu nosa, zdecydowanie zaleca się skorzystanie z fachowej konsultacji chirurga plastycznego. Warto podkreślić, że w ofercie kliniki znajdują się również rozwiązania dla osób z problemem opadającej powieki, między innymi zabieg blefaroplastyki, który jest małoinwazyjny i przeprowadzany w znieczuleniu miejscowym.

Te wszystkie procedury świetnie się uzupełniają, a często możliwe jest ich wykonywanie w tym samym czasie lub w niewielkim odstępie czasowym. Krótki okres rekonwalescencji, trwający kilka tygodni, przynosi poprawę samopoczucia i jakości życia. Zachęcamy do skorzystania z rozbudowanej oferty kliniki, ciesząc się z możliwości świadczenia usług na najwyższym poziomie.

Na zdjęciu
(pictured)

KATARZYNA OSIPOWICZ
Dr n. med., spec. dermatologii, lek. med. Estetycznej
MD, dermatology specialist, doctor of aesthetic medicine

oraz (and)

PIOTR TURKOWSKI
Dr n. med., spec. chirurgii odtwórczej włosów oraz chirurgii plastycznej
MD, hair restoration and plastic surgery specialist

The clinic, founded by experienced doctors, specializes in the field of aesthetic medicine, plastic surgery, gynecology, and cosmetology, offering comprehensive care. We have the most advanced technological equipment, allowing us to ensure the highest quality of services.

These days, many women strive to achieve proper symmetry and proportions within the facial area. An effective and less invasive solution is a treatment by using hyaluronic acid for facial modeling, filling in deficiencies, or emphasizing cheekbones through volumetric procedures that allow maintaining a natural appearance.

In more advanced situations, such as nose correction, elimination of a hump, correction of a deviated nasal septum, or changing the shape of the nose, it is strongly recommended to seek the expertise of a plastic surgeon. It is worth noting that the clinic also offers solutions for individuals with sagging eyelids, including the minimally invasive blepharoplasty procedure performed under local anesthesia.

All these procedures complement each other well, and in many cases they can be performed at the same time or with a short time gap in between. A short recovery period, lasting a few weeks, brings improvement in well-being and quality of life. We encourage you to take advantage of the extensive range of services offered by the clinic, enjoying the opportunity to receive services at the highest level.

Bartycka 24B/U1
00-716 Warszawa - Mokotów

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

22 123 03 33
kontakt@klinikaotco.pl

GRANDHOTEL TIFFI

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

Serdecznie zapraszamy.

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