kaleidoscope 4/2024 POLSKA NAJLEPSZA NA MAJÓWKĘ I INSPIRUJĄCA CHORWACJA I DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ BRUKSELĘ I DR MARIUSZ KUJAWSKI O MEDYCYNIE PODRÓŻY I KUCHNIA UZBEKISTANU

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

ATENY
ATHENS

A STAR ALLIANCE MEMBER

PORSCHE
Bądź zmianą,
pozostań sobą.
NOWE, W PEŁNI ELEKTRYCZNE
PORSCHE MACAN.
Ten design nie pozostawia wątpliwości, nowe Porsche Macan to 100-procentowy samochód sportowy w swojej kategorii. Nasz pierwszy elektryczny SUV w unikalny sposób łączy praktyczność w codziennym użytkowaniu i nastawienie na najwyższe osiągi. Jak na Porsche przystało.
Sprawdź na
www.porsche.pl
Porsche Macan 4. W zależności od wariantu i wersji zużycie energii wynosi od 17,9 kWh/100 km do 21,1 kWh/100 km (na podstawie świadectw homologacji typu, dla cyklu mieszanego), emisja CO_2 0 g/km. Zużycie energii zostało określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Porsche lub sprawdź na stronie www.porsche.pl/porsche-wltp/. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdziesz na stronie www.porsche.pl/porsche-impact/.

PL
PY

BEST MINUTE

NA LATO 2024

ITAKA

WWW.ITAKA.PL

TAKIE BOGACTWO OFERT

Niemal dokładnie 45 lat temu ukazał się pierwszy numer naszego magazynu pokładowego *Kaleidoscope*. Wiosną 1979 r. w swoim pierwszym edytorialu dyrektor generalny PLL LOT Włodzimierz Wilanowski postawił swojemu zespołowi zadanie stworzenia magazynu dla osób lecących samolotem po raz pierwszy, jak i dla tych którzy regularnie goszczą na jego pokładach. W sekcji dotyczącej PLL LOT mogliśmy przeczytać: *Epidemia latania ogarnęła cały świat. W 1978 r. na pokłady samolotów wsiadło pół miliarda ludzi. (…) LOT w tym czasie przewiózł 1,85 mln osób, z których większość zgadza się, że „LOT-em bliżej"*. Po 45 latach „epidemia latania" dalej się rozwija – 8,6 mld pasażerów na świecie i ponad 10 mln na naszych pokładach jest tego najlepszym dowodem. Nie zmieniła się też idea naszego magazynu pokładowego, a o jego sukcesie świadczą Państwa ciepłe reakcje, jakie otrzymujemy.

W tym numerze, kiedy już kwietniowe słońce sprawia, że zaczynamy myśleć o wakacjach, zapraszam Państwa do Chorwacji, która dzięki wejściu do strefy Schengen jest jeszcze chętniej odwiedzana przez europejskich turystów. Polecimy do Splitu i Dubrownika oraz pokażemy, że Zagrzeb również jest wart zejścia z utartych tras wzdłuż wybrzeża. Kwiecień to również czas planowania majówki – przede wszystkim naszych zagranicznych gości zapraszam do spędzenia jej w Polsce – wielbiciele kitesurfingu znajdą dobre wiatry na Półwyspie Helskim, miłośnicy natury z pewnością docenią uroki Puszczy Białowieskiej, a wielbiciele górskich wędrówek znajdą w Tatrach czy Górach Stołowych niezwykle malownicze widokowo szlaki.

Niezależnie od tego, dokąd Państwo lecą, dziękuję za to, że jesteście dziś z nami i za okazane nam zaufanie, bo…

…to ważne, z kim podróżujesz!

Z lotniczym pozdrowieniem
Best regards

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

Michał Fijoł

ENG

The first issue of our inflight magazine, *Kaleidoscope*, was published almost 45 years ago. In the spring of 1979, in his first editorial, the General Director of LOT Polish Airlines, Włodzimierz Wilanowski, set his team the task of creating a magazine for both people flying for the first time and frequent fliers. In the section about PLL LOT we could read: "The flying epidemic has spread around the world. In 1978, half a billion people boarded planes. (…) During this time, LOT transported 1.85 million people, most of whom agreed that 'it's closer everywhere with LOT'". After 45 years, the flying epidemic has not abated – 8.6 billion passengers worldwide and over 10 million on board our planes are proof positive of this. The idea behind our inflight magazine has not changed, and if the feedback we receive is anything to go by, it has proven highly successful.

In this issue, when the April sun makes us start thinking about holidays, I would like to invite you to Croatia. Having joined the Schengen Area, this country is now more appealing to European tourists than ever. We will be flying to Split and Dubrovnik, and we are going to show you that it is well worth your while getting off the beaten track in Zagreb and wandering along the coast. April is also the time to plan the May long weekend. First of all, I warmly encourage our foreign guests to spend it in Poland – kitesurfing enthusiasts will find good winds on the Hel Peninsula, nature lovers will be in their element in the Białowieża Forest, and mountain hiking enthusiasts will be spoilt for choice when it comes to picturesque trails.

No matter where you're flying, I'd like to thank you for being with us and for trusting us, because…

…it's who you travel with!

©OKŁADKA: IRAKLIS MILAS/ADOBE STOCK

Przyjaciele zabrali mnie tam w ubiegłym roku na spontaniczny weekend. Była zima. Zapomniałam już, jak piękna potrafi być ta pora roku. Obsypane śniegiem świerki, wąskie drogi o setkach zakrętów, tajemnicze skały, urocze miejscowości, zamki i forty, wszystko to wyglądało niezwykle baśniowo. Zakochałam się wtedy w Dolnym Śląsku po raz kolejny i postanowiłam, że wrócę tam na wiosnę, dla zieleni i widoków. Ale też by powłóczyć się między Błędnymi Skałami, wejść na Szczeliniec (na zdj.), najwyższy szczyt Sudetów i lepiej poznać inne zakamarki Parku Narodowego Gór Stołowych. Wciągnął mnie malowniczy labirynt skalnych korytarzy, kamiennych rzeźb i punktów widokowych ze spektakularnymi panoramami. I właśnie to miejsce jest jedną z naszych propozycji na zbliżający się długi weekend. Równie atrakcyjną alternatywą będzie Białowieża ze swoim unikatowym w skali świata drzewostanem i możliwością pooddychania nasyconym olejkami eterycznymi powietrzem. Albo Półwysep Helski z jego kultowymi plażami, fokarium i hipisowską atmosferą czy owiany legendami zamek Niedzica nad Jeziorem Czorsztyńskim – biegnie tam też widowiskowa prawie 30-kilometrowa trasa rowerowa Velo Czorsztyn. O tych i innych wyjątkowych miejscach przeczytacie Państwo w tym wydaniu *Kaleidoscope*. A tym z Was, którzy woleliby wyruszyć dalej, polecamy fascynujące Ateny, słoneczne Los Angeles oraz kosmopolityczną Brukselę. I oczywiście niezwykle smaczny Uzbekistan, który prezentujemy tym razem od kuchni. To z całą pewnością będzie bardzo modny i gorący kierunek tej wiosny.

ENG

Friends took me there last year for a spontaneous weekend. It was winter. I forgot how beautiful this time of year can be. Snow-covered spruce trees, narrow roads with hundreds of turns, mysterious rocks, charming towns, castles and forts – all this could have come straight out of a fairy tale. I fell in love with Lower Silesia once again and decided that I would return there in the spring, for the greenery and the views, to wander between Błędne Skały, to climb Szczeliniec (in the photo), the highest peak of the Sudetes, and get to know some of the nooks and crannies of the Table Mountains National Park a little better. I was drawn into the picturesque labyrinth of rock corridors, stone sculptures and vantage points with spectacular panoramas. And this place is one of our suggestions for the upcoming long weekend. An equally attractive alternative is Białowieża with its unique and world-famous forest. Here, you can breathe air saturated with essential oils. Then again, there is the Hel Peninsula with its iconic beaches, "sealarium" and hippie atmosphere, or the legendary Niedzica Castle on the Czorsztyn Reservoir, along which the spectacular almost 30 km Velo Czorsztyn bicycle route runs. You can read about these and other unique places in this issue of *Kaleidoscope*. And for those who would rather venture further afield, we recommend fascinating Athens, sunny Los Angeles, and cosmopolitan Brussels. And, of course, Uzbekistan, which beckons with its delicious cuisine. This spring it will definitely be a very fashionable and hot direction.

Wciągnął mnie malowniczy labirynt skalnych korytarzy, kamiennych rzeźb i punktów widokowych.

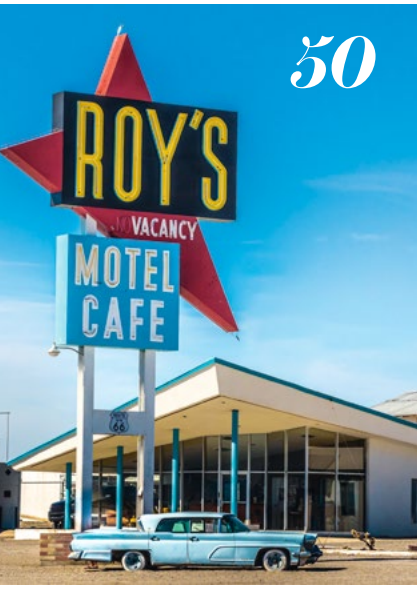
I was drawn into the picturesque labyrinth of rock corridors, stone sculptures and vantage points.

Agnieszka Frenes

redaktor naczelna | editor in chief

©GETTYIMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

AVIATOR
SWISS MADE WATCHES
Nr ref. V.3.36.0.293.4 PL
Cena: 6100 PLN
DAY-DATE
MECA-41
Douglas
- Polska Edycja -
SWISS MADE
Oficjalny dystrybutor w Polsce
POLJOT EURO
Igańska 24 Warszawa • Polska • +48 22 879 97 93
Lista salonów sprzedaży na www.poljot.com.pl



58

What's on

10 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

Travel

20 **Polska: najciekawsze miejsca na majówkę**
My Poland: the most interesting places for May long weekend

30 **Podróż życia: Ateny**
Journey of a lifetime: Athens

40 **Inspiracje: Chorwacja**
Inspiration: Croatia

46 **Dlaczego warto odwiedzić Brukselę**
Why? Brussels

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

Science

58 **Dr Mariusz Kujawski o przygotowaniach do podróży**
Dr. Mariusz Kujawski talks about travel preparations

Trends

64 **Kuchnia Uzbekistanu**
Uzbek cuisine

76 **Must have: dodatki**
Accessories

Up In The Air

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

86 **Ważne, z kim podróżujesz: Maciej Błażewicz**
It's who you travel with: Maciej Błażewicz

©ADOBE STOCK, GETTYIMAGES, SHUTTERSTOCK (2)

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 Jaźdżyński
Managing Director Luxury & Lifestyle
Agnieszka Wicher-Szczesna

REKLAMA:

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

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

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

DYSTRYBUCJA:

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

lane's
LET THE GIN EVOKE EMOTIONS.
Lane's to nie miejsce, to doświadczenie.
Lane's gin bar
Krakowskie Przedmieście 42/44, Warszawa
www.lanesbar.com

Kultura / Culture

poleca / by **AGNIESZKA MICHALAK**

Bracia Kacperczyk
Kacperczyk brothers

Bela Komoszyńska, Sorry Boys

Jan Stokłosa

IGO

Koncert / Concert

CRACOW

METAMORFOZY

Metamorphoses

Krakowska Tauron Arena w tym roku świętuje 10. urodziny. A świętuje hucznie – z najciekawszymi artystami polskiej sceny muzycznej (m.in. Krzysztof Zalewski, bracia Kacperczyk, Renata Przemyk czy Mery Spolsky), którzy podczas wspólnego koncertu zaśpiewają utwory Kory, Zbigniewa Wodeckiego, Marka Grechuty oraz Andrzeja Zauchy. Będzie towarzyszyć im Orkiestra Akademii Beethovenowskiej pod batutą Jana Stokłosy. Ale to nie wszystko – czeka nas też świętowanie z humorem. 28 maja na scenę wkroczy Kabaret Hrabi oraz goście specjalni. Też będzie sporo muzyki.

Krakow's Tauron Arena celebrates its 10th anniversary this year. And it will be a grand celebration. All the big names on the Polish music scene (including Krzysztof Zalewski, Kacperczyk brothers, Ranata Przemyk and Mery Spolsky) will be putting on a joint concert, performing songs by Kora, Zbigniew Wodecki, Marek Grechuta and Andrzej Zaucha. They will be accompanied by the Beethoven Academy Orchestra conducted by Jan Stokłosa. Not only that but humour also gets a look in. On 28 May, Kabaret Hrabi and special guests will take the stage. Lots of music also guaranteed.

***To Kraków tworzy metamorfozy*, 5 kwietnia, *Kabaret Hrabi & Goście – Symfonicznie*, 28 maja; Tauron Arena, Kraków**

Do kin trafia właśnie biografia Amy Winehouse. W roli brytyjskiej wokalistki zobaczymy Marisę Abelę – czy aktorce uda się oddać charyzmę Amy?

The biopic of British singer Amy Winehouse, with Marisa Abela in the title role, is now hitting the cinemas. Will Abela be able to convey Winehouse's charisma?

***Back to Black*, reż. Sam Taylor-Johnson**

POCHWAŁA PROSTOTY

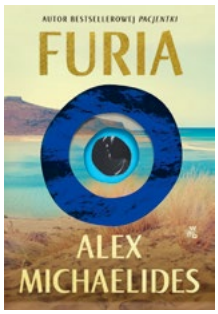
In praise of simplicity

Najnowszy film niemieckiego reżysera Wima Wendersa to opowieść o pięknie codzienności. Głównym bohaterem jest małomówny tokijczyk Hirayama (świetny, nagrodzony za tę rolę w Cannes Kōji Yakusho), który każdego dnia wstaje skoro świt i z ponadprzeciętnym oddaniem kultywuje swoje kolejne rytuały. I my, podglądając go, zaczynamy je doceniać.

The latest film by German director Wim Wenders is a story about the beauty of everyday life. The main character is a taciturn Tokyoite, Hirayama (played by the great Kōji Yakusho, whose performance earned him a Best Actor award at Cannes), who gets up at dawn every day and cultivates his rituals with above-average commitment. And we cannot help but appreciate it.

***Perfect Days*, reż. Wim Wenders**

Książki / Books



NIEBEZPIECZNE PIĘKNO
Dangerous beauty

Rzecz dzieje się na greckiej wyspie, która należy do gwiazdy kina Lany Farrar. Kobieta wpada na pomysł, by do swojego raju zaprosić najbliższych przyjaciół. Błogi czas zostaje jednak brutalnie przerwany… Najnowszy thriller Alexa Michaelidesa, autora bestsellerowej *Pacjentki*, to dobra lektura na błogie wakacje.
The story unfolds on a Greek island owned by movie star Lana Farrar. She decides to invite her closest friends to her paradise. However, what should have been a happy time is brutally interrupted. The latest thriller by Alex Michaelides, author of the bestselling *The Patient*, is a good read for a blissful holiday.

***Furia*, Alex Michaelides, W.A.B.**

KOCHAM CIĘ
I love you

…ten prowokacyjny tytuł nowego zbioru wierszy Jarosława Mikołajewskiego to zaproszenie do rozważań na temat znaczeń miłości: kiedyś i dziś. Jeden z najważniejszych polskich poetów współczesnych w charakterystycznym dla siebie tonie przeplata reportażowe refleksje nad światem z uniwersalnymi prawdami na temat ludzkiego losu. Ku zadumie.
…the provocative title of Jarosław Mikołajewski's latest anthology is an invitation to reflect on the meaning of love - both then and now. One of Poland's major contemporary poets uses his distinctive voice to interweave reportage reflections on the world with universal truths about human fate. Food for thought.

***Kocham cię*, Jarosław Mikołajewski, Wydawnictwo Literackie**

Sztuka / Art

NEW YORK

MIRAŻE
Mirages

Żywe kolory, abstrakcyjne figury, maski, symbole, nieoczywiste kolaże z tekstyliów, papieru oraz ceramiki – to znaki rozpoznawcze twórczości Pacity Abad (1946–2004). Filipińsko-amerykańska artystka w swoich pracach podejmowała tematy politycznego uchodźstwa, globalizacji czy społecznej odpowiedzialności. Pierwsza tak obszerna retrospektywa jej twórczości do zobaczenia w nowojorskiej MoM-ie.
Vibrant colours, abstract figures, masks, symbols, non-obvious collages made of textiles, paper and ceramics - these are the hallmarks of the work of Pacita Abad (1946–2004). The Filipino-American artist touched upon the topics of political refugees, globalization and social responsibility. This is the first extensive retrospective of her body of work and can be seen at New York's MoMA.

***Pacita Abad*, do 2.09, MoMA, Nowy Jork**

Teatr / Theatre

WARSAW

Na afiszu warszawskiego Ateneum jedna z najsłynniejszych sztuk Witkacego – Matka. W roli tytułowej bohaterki, która próbuje ułożyć relacje z synem – Agata Kulesza (na zdj.). Nie przegapcie!
One of Witkacy's most famous plays – *The Mother* – is now on at the Ateneum Theare in Warsaw. The role of the title character, who is trying to sort out her relationship with her son, is played by Agata Kulesza (in the photo). Not to be missed.

***Matka*, reż. Anna Augustynowicz, Teatr Ateneum w Warszawie, premiera 12 kwietnia**

Członkowie założonego we Lwowie kolektywu Open Group: Pavlo Kovach, Yuriy Biley i Anton Varga, oraz kuratorka wystawy Marta Czyż.
Members of the Open Group collective founded in Lviv: Pavlo Kovach, Yuriy Biley, Anton Varga, and the exhibition curator Marta Czyż.

Repeat after Me II,
Pawilon Polski
/Polish Pavilion,
La Biennale di Venezia,
20.04–24.11

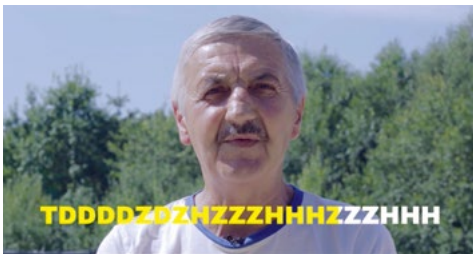
Wystawa / Exhibition

VENICE

PORTRETY ŚWIADKÓW
PORTRAITS OF WITNESSES

Cudzoziemcy są wszędzie – to tytuł tegorocznej edycji biennale sztuki w Wenecji. Organizowana co dwa lata Międzynarodowa Wystawa Sztuki to jedno z najbardziej prestiżowych wydarzeń artystycznych na świecie, w którym cyklicznie uczestniczy także Polska. W Pawilonie Polskim, którym opiekuje się Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki, tym razem zagości wystawa ukraińskiego kolektywu Open Group zatytułowana *Powtarzajcie za mną II*. Jak podkreślają twórcy, to zbiorowy portret świadków wojny trwającej w Ukrainie. Jej bohaterami są cywilni uchodźcy, którzy opowiadają o wojnie zapamiętanymi dźwiękami broni, a następnie zapraszają publiczność do ich powtórzenia.

"Foreigners Everywhere" is the title and theme of this year's Venice Biennale. The International Art Exhibition, organised every two years, is one of the most prestigious artistic events in the world and Poland is a regular participant. This year, the Polish Pavilion, managed by the Zachęta National Gallery of Art, will be hosting an exhibition by the Ukrainian Open Group collective titled "Repeat after Me II". As the creators emphasize, it is a collective portrait of witnesses of the war in Ukraine. The protagonists are civilian war refugees who talk about the war using the sounds of weapons they can remember and then invite the audience to repeat after them.



©PIOTR CZYŻ/ARCHIWUM ZACHĘTY, OPEN GROUP, POWTARZAJCIE ZA MNĄ II, 2022, WIDEO. DZIĘKI UPRZEJMOŚCI ARTYSTÓW OPEN GROUP. REPEAT AFTER ME II, 2022, VIDEO, COURTESY OF THE ARTISTS

POLSKA PLATFORMA TAŃCA, 18–21.04, Łódź
Polish Dance Platform, 18–21/04, Łódź
Z KLASYKĄ PRZEZ POLSKĘ, do końca listopada, cała Polska
Around Poland with the Classics, until the end of November, all around Poland

Stalnia Kóz. Kampen 1956

Muzyka / Music

POLAND

W RUCHU Moving

Ma już pięć lat i dzięki niemu mieszkańcy miasteczek oraz wsi w całej Polsce, którzy mają utrudniony dostęp do kultury, biorą udział w koncertach muzyki klasycznej najlepszych polskich artystów. *Z klasyką przez Polskę* – bo o tym programie mowa, to sztandarowy projekt Narodowego Instytutu Muzyki i Tańca (NIMiT) odpowiadający na potrzeby pozamiejskich społeczności, a kolejna jego odsłona właśnie rusza. W tegorocznym programie, który potrwa do końca listopada, występy m.in. duetu Andrzej Ciepliński/Tymoteusz Bies, tria fortepianowego: Szymon Nehring, Jakub Jakowicz, Marcin Zdunik, czy Rafała Blechacza. Także w kwietniu NIMiT organizuje, tym razem w Łodzi, Polską Platformę Tańca. To prezencja spektakli tanecznych stworzonych przez polskich choreografów i tancerzy, którzy dzięki platformie mają szansę zaprezentować swoje umiejętności dyrektorom instytucji i menedżerom tańca z całego świata zaproszonym do udziału w tym wydarzeniu.

For five years now, *Z Klasyką przez Polskę* (*Around Poland with the Classics*) has been sending Poland's leading concert performers around the country to bring classical music to towns and villages with limited access to high culture. *Z Klasyką przez Polskę*, the flagship project of the National Institute of Music and Dance (NIMiT), is a response to the needs of non-urban communities. The next instalment is about to get underway. This year's programme, which will last until the end of November, includes performances by the Andrzej Ciepliński/Tymoteusz Bies duo, Rafał Blechacz, and the Szymon Nehring, Jakub Jakowicz, and Marcin Zdunik piano trio. Also in April, NIMiT is organizing the Polish Dance Platform in Łódź. This is an opportunity for Polish choreographers and dancers to present their skills to directors of institutions and dance managers from around the world.

***Z klasyką przez Polskę*, do końca listopada, cała Polska**
Around Poland with the Classics, until the end of November, all around Poland

Polska Platforma Tańca to dla artystów okazja do nawiązywania międzynarodowych kontaktów.
The Polish Dance Platform is an opportunity for artists to establish international contacts.

12. Międzynarodowy Konkurs Wiolonczelowy im. Witolda Lutosławskiego

1–12 maja

W pierwszej połowie maja (1-12 maja) 2024 roku w Filharmonii Narodowej w Warszawie odbędzie się XII Międzynarodowy Konkurs Wiolonczelowy im. Witolda Lutosławskiego. Weźmie w nim udział 47 młodych wiolonczelistów i wiolonczelistek pochodzących z 4 kontynentów: Europy, Azji i obu Ameryk.

Wydarzenie cieszy się renomą na całym świecie jako jeden z najbardziej prestiżowych konkursów dla młodych wiolonczelistów, którzy nie ukończyli 30 lat. Przesłuchania pierwszego i drugiego etapu konkursu będą otwarte dla publiczności, a wstęp na nie będzie bezpłatny. Jest to doskonała okazja, aby przyglądać się z bliska emocjom towarzyszącym konkursowym zmaganiom artystów. Warto więc na początku maja znaleźć się w Warszawie!

Koncert Laureatów, połączony z ceremonią wręczenia nagród i wyróżnień, odbędzie się w Filharmonii Narodowej w Warszawie 12 maja.

Organizatorem 12. edycji konkursu jest Narodowy Instytut Muzyki i Tańca, a współorganizatorem Fundacja Na Rzecz Promocji Młodych Wiolonczelistów. Wydarzenie jest finansowane ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Harmonogram Konkursu

30.04 **KONCERT INAUGURACYJNY**
Studio Koncertowe Polskiego Radia im. Witolda Lutosławskiego

1-5.05 **PRZESŁUCHANIA I ETAPU KONKURSU**
Sala Kameralna Filharmonii Narodowej

6-8.05 **PRZESŁUCHANIA II ETAPU KONKURSU**
Sala Kameralna Filharmonii Narodowej

10-11.05 **PRZESŁUCHANIA FINAŁOWE**
Sala Koncertowa Filharmonii Narodowej
Ogłoszenie wyników

12.05 **GALA WRĘCZENIA NAGRÓD POŁĄCZONA Z KONCERTEM LAUREATÓW**
Sala Koncertowa Filharmonii Narodowej

Na I i II etap konkursu — wstęp wolny

Finały i koncert laureatów — bilety na filharmonia.pl i w kasach Fiharmonii Narodowej

Koncert inauguracyjny — bilety na stronie Polskiego Radia

Narodowy Instytut Muzyki i Tańca

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

FUNDACJA NA RZECZ PROMOCJI MŁODYCH WIOLONCZELISTÓW

nimit.pl

Wydarzenie / Event

ŁĄCZY NAS PAMIĘĆ

Remembering Together

19 kwietnia to rocznica wybuchu powstania w getcie warszawskim, czyli pierwszego miejskiego powstania w okupowanej Europie. Co roku właśnie tego dnia Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN organizuje akcję społeczno-edukacyjną Żonkile. Od początku, przez okres 11 lat, zaangażowało się w nią ponad 13 tys. wolontariuszek i wolontariuszy. W tym roku na ulicach Warszawy wręczony zostanie dwumilionowy żonkil. Dlaczego symbolem akcji są właśnie żonkile? Otóż ostatni przywódca Żydowskiej Organizacji Bojowej, Marek Edelman, który przeżył likwidację getta, przez lata właśnie tymi kwiatami oddawał hołd poległym towarzyszom, składając je pod pomnikiem Bohaterów Getta. – Wiedza o przeszłości pozwala lepiej rozumieć współczesność, dlatego tak ważna jest edukacja i Wasz udział w akcji – zachęca Agnieszka Grochowska, ambasadorka tegorocznej edycji Żonkili, którą wspierają także PLL LOT.

19 April is the anniversary of the outbreak of the Warsaw Ghetto Uprising, the first urban uprising in occupied Europe. The POLIN Museum of the History of Polish Jews organizes the Warsaw Ghetto Uprising social-educational campaign every year. Since the beginning, over a period of 11 years, more than 13,000 volunteers have been involved in it. This year, the two-millionth daffodil will be handed out on the streets of Warsaw. Why are daffodils the symbol of the campaign? The last surviving leader of the Jewish Combat Organization, Marek Edelman, who lived through the liquidation of the ghetto, paid tribute to his fallen comrades with these flowers, placing them at the Monument to the Ghetto Heroes, for many years. "Knowledge about the past allows you to better understand the present, which is why education and your participation in the campaign are so important", says Agnieszka Grochowska, ambassador of this year's edition of Warsaw Ghetto Uprising social-educational campaign, which is also supported by LOT Polish Airlines.

© A.KARCZMARCZYK/VAN DORSEN ARTISTS, MATEUSZ STANKIEWICZ, KINGA KARPATI & DANIEL ZAREWICZ, KRZYSZTOF CICHUTA, ARCHIWUM NIMIT,NATALIA KABANOW, BARTEK WARZECHA/TEATR ATENEUM,M.P.

La Biennale di Venezia

60. Esposizione Internazionale d'Arte

Eventi Collaterali

ANDRZEJ WRÓBLEWSKI 1927–1957 IN THE FIRST PERSON

20th April – 24th November 2024
Procuratie Vecchie di San Marco | San Marco 139–153/A | Venice

Monograficzna wystawa, urodzonego w 1927 roku i przedwcześnie zmarłego w wieku niespełna 30 lat, Andrzeja Wróblewskiego – jednego z najważniejszych polskich malarzy II połowy XX wieku, który pozostawił odważny, rewolucyjny i śmiały dorobek, w tym monumentalne dla polskiej sztuki współczesnej serie Rozstrzelań, Szoferów, Kolejek, Ukrzesłowionych, Nagrobków. *Andrzej Wajda (1926–2016), wybitny polski reżyser i przyjaciel artysty, uważał Wróblewskiego za najwybitniejszego artystę ich pokolenia, geniusza, któremu oddawał wielokrotnie hołd we własnych filmach. Wystawa nie byłaby możliwa bez unikatowego wyboru dzieł, na który składają się głównie prace olejne i gwasze z prywatnej kolekcji Anny i Jerzego Staraków.*
To najliczniejsza obecnie kolekcja dzieł artysty w Polsce. Budowany świadomie i przy osobistym zaangażowaniu zbiór zachwyca przenikliwością i wizjonerstwem młodego malarza. Wystawę uzupełnią dzieła z innych prywatnych kolekcji oraz kolekcji Muzeów Narodowych w Warszawie, Wrocławiu i Lublinie.

Jak podkreśla Elżbieta Dzikowska, prezes Fundacji Rodziny Staraków: „Mamy nadzieję, że wystawa Andrzeja Wróblewskiego prezentowana w samym sercu Wenecji, na Placu św. Marka, odwiedzanym co roku przez blisko 30 milionów osób, otworzy nowe ścieżki dotarcia do tej niezwykłej twórczości. Geniusz artysty zasługuje na stałe miejsce w kanonie światowej sztuki drugiej połowy XX wieku, na nowe interpretacje i konfrontacje z największymi nazwiskami tamtego okresu".

Monographic exhibition of Andrzej Wróblewski, one of the most important Polish painters of the second half of the XX century who was born in 1927 and died prematurely before he turned 30. He left behind a courageous, revolutionary and bold legacy, including undeniable monuments of Polish contemporary art represented by series such as Executions, Chauffeurs, Queues, Chaired, Tombstones. *Andrzej Wajda (1926-2016), the eminent Polish film director and Wróblewski's friend considered him the most outstanding artist of their generation and frequently paid tribute to Wróblewski's genius in his films. The exhibition would not be possible without the unique selection of works, consisting mainly of oil paintings and gouaches from the private collection of Anna and Jerzy Starak. It is currently the most extensive collection of the artist's work in Poland. The collection, consciously built with personal engagement, can be admired for capturing the insight and vision of the young painter. The exhibition will be complemented by works from other private collections, as well as the collections of the National Museums in Warsaw, Wrocław, and Lublin.*

As emphasized by Elżbieta Dzikowska, the President of the Starak Family Foundation: "We hope that the exhibition in Venice, in the very heart of it in St. Mark's square, visited yearly by about thirty million people, will open new ways of understanding the extraordinary work of Andrzej Wroblewski. His genius merits a fixed place in the canon of world art of the second half of the XX century; it deserves new interpretations and should be confronted with the biggest names of that time".

Kuratorka | Curator: **Ania Muszyńska**
Organizator | Promotor: **Fundacja Rodziny Staraków** | **www.starakfoundation.org**

EXPERIENCE EVERYTHING, REGRET NOTHING

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 · Paradiso

The Piano Bar Warsaw · 5ooo On the Grill · Uwaga Piwo · Wine First · Wiśniewski

WARSAW, ŻELAZNA 51/53

FABRYKA NORBLINA

Majówka
May long weekend

Skalne labirynty, rozległe plaże pokryte białym piaskiem, zamki, których mury kryją fascynujące tajemnice, parki, po których można spacerować bez końca. Polska jest idealna na aktywny wypad.

Rock labyrinths, vast beaches covered with white sand, castles whose walls hide medieval secrets, and parks made for endless walks. Poland is perfect for an active trip.

tekst / by **ADAM TOMASZEWSKI**

Zamek w Malborku
Malbork Castle

PL Wybudowano i rozbudowano go w latach 1280–1457 z 30 mln cegieł. Przez 150 lat był siedzibą wielkich mistrzów zakonu krzyżackiego, a miasto Malbork stolicą jego państwa. Mimo burzliwej historii i dwukrotnej rekonstrukcji zamek jest jedną z najpiękniejszych i najważniejszych ceglanych gotyckich budowli w Europie. Na zwiedzanie trzeba zarezerwować przynajmniej 3 godz. Ostatnie wejście na najdłuższą Trasę Czerwoną możliwe jest o godz. 13.

ENG The castle, made of 30 million bricks, was built and expanded between 1280 and 1457. For 150 years it was the seat of the Grand Masters of the Teutonic Order, and the city of Malbork was their capital. Despite its turbulent history, which includes two reconstructions, the castle is one of the most beautiful and important brick Gothic buildings in Europe. You must reserve at least 3 hours for the tour. The last entry to the longest Red Route is possible at 1:00 p.m.

Dziś Puszcza jest europejską ostoją ptaków i należy do terenów sieci Natura 2000.
Today, Białowieża Forest is a European bird sanctuary that belongs to the Natura 2000 network.

Puszcza Białowieska
Białowieża Forest

PL To magiczne i tajemnicze miejsce, w którym rządzi natura, będzie idealne na wypad dla całej rodziny. To tu znajdziemy ostatnie fragmenty lasu pierwotnego w Europie. Także tutaj uratowano przed wyginięciem żubra, największego lądowego ssaka naszego kontynentu. Dziś mieszka ich w puszczy prawie tysiąc. Zresztą liczba występujących tu organizmów jest zawrotna: mówi się o prawie 6 tys. gatunków roślin i grzybów oraz 21 tys. gatunków zwierząt, wśród nich o rysiach i wilkach. Do obszaru ochrony ścisłej można wejść tylko z przewodnikiem i poruszać się po wyznaczonej trasie.

ENG This magical and mysterious expanse, where nature reigns supreme, is perfect for family outings. Białowieża Forest is the largest of the few remaining fragments of a vast primeval forest that once stretched across the European Plain. It is the only place where the bison, Europe's largest land mammal, has not been hunted to extinction. Almost a thousand of them live in the forest. Moreover, the number of organisms found here is staggering: there are almost 6,000 species of plants and fungi and 21,000 animal species, including the lynx and the wolf. You cannot enter the strict protection area unless accompanied by a guide and you must stick to the designated route.

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

Ponidzie *Ponidzie*

PL Kraina słynąca z największych w Europie złóż gipsu, rezerwatów z roślinnością stepową, bujnych lasów, przydrożnych figur i kapliczek, zabytków oraz siarczano-słonych źródeł. Jej znakiem rozpoznawczym jest dolina rzeki Nidy, czyli ostoja ptactwa wodno-błotnego. Nie znudzą się tu miłośnicy pieszych i rowerowych wycieczek, kajakarze, a nawet lotniarze. Tutejszy mikroklimat docenią wszyscy dbający o zdrowie, podobnie jak uzdrowicielskie wody mineralne oraz spory wybór zabiegów, które oferują miejscowości Busko-Zdrój i Solec-Zdrój. To do nich każdego roku zjeżdżają letnicy z całego świata.

ENG A land famous for the largest gypsum deposits in Europe, reserves with steppe vegetation, lush forests, roadside statues and shrines, monuments and sulphur-salt springs. Its hallmark is the Nida River valley, which is a refuge for wetland birds. Hiking and cycling enthusiasts, kayakers and even hang gliders will be in their element here. The local microclimate, as well as the healing mineral waters and the entire range of treatments offered by Busko-Zdrój and Solec-Zdrój, will appeal mightily to the health-conscious. These two towns attract visitors from all over the world every year.

Cały Półwysep Helski należy do Nadmorskiego Parku Krajobrazowego.
The entire Hel Peninsula belongs to the Seaside Landscape Park.

Półwysep Helski *Hel Peninsula*

PL To jedno z najbardziej niezwykłych tego typu miejsc na świecie. Wzdłuż całej tej 35-kilometrowej osobliwości ciągnie się pas plaż, i to z obu stron. Można tu plażować zarówno nad otwartym morzem, jak i po spokojniejszej stronie Zatoki Puckiej – polskiej stolicy kite- i windsurfingu. W najwęższym miejscu, w okolicach Władysławowa, półwysep ma zaledwie 100 m szerokości. Hel można przejechać również wzdłuż i wszerz, także na rowerze komfortową ścieżką.

ENG This is one of the most unique places of its type in the world. There is a strip of beaches along both sides of this 35-km peninsula. You can sunbathe on the open sea and on the quieter Bay of Puck - the Polish capital of kite- and windsurfing. At its narrowest point, near Władysławowo, the peninsula is only 100 m wide. You can also cycle the length and breadth of Hel along a comfortable bicycle lane.

MICHELIN

2023

CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

Szczeliniec Wielki
The Grand Szczeliniec

PL Najwyższy szczyt Gór Sowich nie jest wprawdzie wielkim wspinaczkowym wyzwaniem, ale jego przyrodnicze walory wynagradzają wszystko. Nie bez powodu jest największą atrakcją Sudetów. To prawdziwy skalny labirynt i kalejdoskop przedziwnych kształtów. Wiele formacji ma swoje nazwy: Ucho Igielne, Wielbłąd, Koński Łeb. Najwyższym punktem Szczelińca jest formacja Fotel Pradziada, na którą można się wspiąć po stalowych schodach. Jak sama nazwa wskazuje, spotkamy tam też wąskie szczeliny, przez niektóre z nich trzeba się przeciskać lub przechodzić na kolanach. Mimo niewielkiej wysokości bezwzględnej (niecałe 1000 m n.p.m.) Szczeliniec wystaje ponad okolicę na tyle wyraźnie, że widoki z niego są niezapomniane i przy dobrej widoczności można dojrzeć Karkonosze i masyw Śnieżnika. Równie widowiskowe są leżące niedaleko Błędne Skały, podobnie jak Szczeliniec uformowane ze zwietrzałego piaskowca. Te okolice są turystycznie znane od XVIII w.

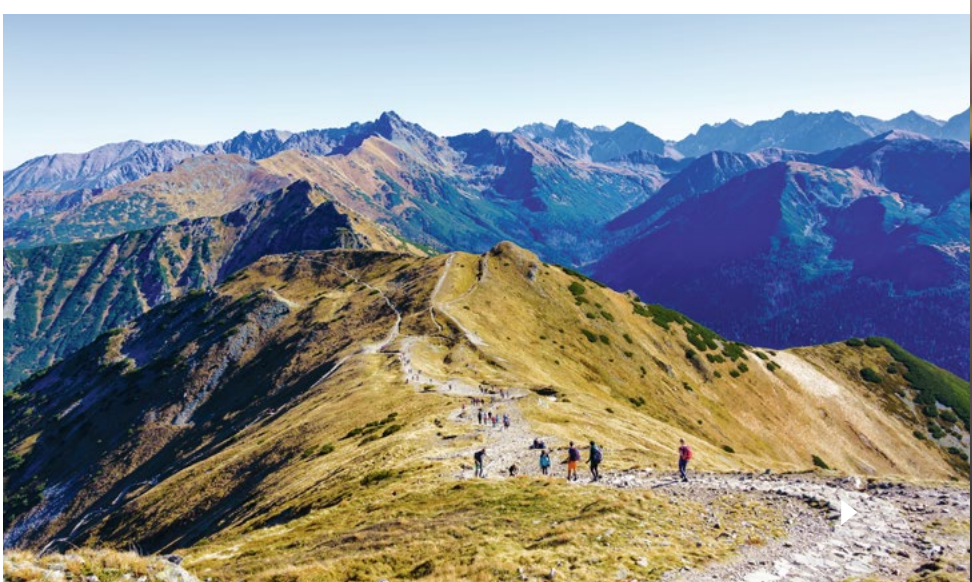
ENG The highest peak of the Owl Mountains is not a great climbing challenge, but its natural values more than make up for that. It is not without reason that it is the biggest attraction of the Sudetes. It is a real rock maze and a kaleidoscope of strange shapes. Many formations have their own names: Ucho Igielne (Eye of the Needle), Wielbłąd (Camel), or Koński łeb (Horse Head). The highest point of Szczeliniec is the Fotel Pradziada (Great-Grandfather's Armchair) formation, which can be climbed via steel stairs. As the name Szczeliniec [derived from the Polish word for "crack"] suggests, there are also narrow gaps, some of which you have to squeeze through or crawl on your knees. Despite the low altitude (less than 1000 m asl), Szczeliniec protrudes above the surrounding area so clearly that the views from it are unforgettable, and when visibility is good, you can see the Karkonosze Mountains and Śnieżnik massif. Equally spectacular are the nearby Błędne Skały, formed, just like Szczeliniec, from weathered sandstone. These areas have been known to tourists since the 18th century, and are popular with filmmakers.

***W okolicach Szczelińca realizowano zdjęcia m.in. do dwóch filmów z serii* Opowieści z Narnii.**
In the vicinity of Szczeliniec, two installments of *The Chronicles of Narnia* were shot.

Tatrzański Park Narodowy
Tatra National Park

PL Już w latach 80. XIX w. pojawiły się pierwsze koncepcje objęcia Tatr (jedyny w Polsce obszar o charakterze wysokogórskim) ochroną w formie parku narodowego na wzór pierwszego na świecie amerykańskiego parku w Yellowstone. Ostatecznie park rozpoczął działalność 1 stycznia 1955 r. Jest wielki na 21 197 ha, a ok. 70 proc. jego powierzchni zajmują lasy i zarośla kosodrzewiny, pozostałe 30 proc. to murawy wysokogórskie, skały i wody. Kogo możemy spotkać na szlakach (jest ich tu blisko 70)? Kozice i świstaki, sarny i rysie, a nawet niedźwiedzia brunatnego. W maju i czerwcu do TPN można wejść w godz. 6–17.

ENG The first steps to protect the Tatra Mountains (the only high mountain range in Poland) by creating a national park were taken in the 1880s, following the example of Yellowstone National Park in the U.S – the world's first. However, the park did not open until 1 January 1955. It covers 21,197 ha, and approximately 70 percent of its area is covered by forests and dwarf pine thickets. The remaining 30 percent are alpine grasslands, rocks and water. What are you likely to come across on the nearly 70 trails? Chamois and marmots, roe deer and lynxes, and even brown bears. In May and June, you can enter the park from 6 am to 5 pm.



MICHELIN

2023

CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION

DESTINATION PARTNER

Zamek w Niedzicy Castle in Niedzica

PL Jeden z najważniejszych zabytków w południowej części województwa małopolskiego. Został wzniesiony w XIV w. przez węgierskiego szlachcica Kokosza Berzewiczego i od tamtego momentu był wielokrotnie modyfikowany oraz przebudowywany. Dziś mieszczą się w nim muzeum oraz pokoje gościnne. Poza zamkiem (więzienie z izbą tortur, sypialnie, sala myśliwska czy komnaty mieszkalne ostatnich właścicieli zamku – rodziny Salamonów) możemy zwiedzić wozownię (wśród zbiorów m.in. zabytkowe pojazdy konne pochodzące z lat 1900–1939), a także drewniany XVIII-wieczny spichlerz.

ENG One of the most important monuments in the southern part of Lesser Poland. It was built in the 14th century by the Hungarian nobleman Kokosz Berzewiczy and has been modified and rebuilt many times since. Today, it houses a museum and guest rooms. Apart from the castle (which has a prison with a torture chamber, bedrooms, a hunting hall and the living chambers of the last owners of the castle - the Salamon family), there is a coach house (which has historic horse-drawn vehicles from 1900-1939), and a wooden 18th-century granary. ■

W filmie* Akademia Pana Kleksa *z 1985 r. nad zamkiem w Niedzicy frunął główny bohater Adam Niezgódka.

In the film *Mr. Kleks' Academy* from 1983, the main character, Adam Niezgódka, flies over the Castle in Niedzica.

Mazury Masuria

PL Kraina Tysiąca Jezior, które powstały ok. 15 tys. lat temu, w okresie zlodowacenia. Hitem regionu jest ponad 100-kilometrowy Szlak Wielkich Jezior Mazurskich połączonych kanałami żeglownymi. Ale tutaj nie tylko się pływa. Można też odwiedzić liczne rozsiane po okolicy pałace i dwory, pojeździć dobrze utrzymanymi trasami rowerowymi, w sezonie wziąć udział w licznych imprezach plenerowych i dobrze zjeść – polecamy sielawę lub jesiotra. Ponadto Mazury to też rozbudowana sieć kempingów, domków letniskowych, hoteli oraz agroturystyk.

ENG The land of a thousand lakes, which were created approx. 15,000 years ago during the glacial period. The region's greatest attraction is the Great Masurian Lakes Trail – over 100 km of lakes connected by navigable canals. But the area has attractions other than sailing. You can also explore its many palaces and manors, ride along well-maintained bicycle routes, take part in numerous outdoor events during the season, and dine in style - we recommend whitefish or sturgeon. Moreover, Masuria also has an extensive network of campsites, summer houses, hotels and agritourist farms. ■

© ADOBE STOCK (8), SHUTTERSTOCK (9), GETTYIMAGES

POLISH
TOURISM
ORGANISATION
discover
#UNESCOPoland

Malowniczy plac Monastiraki wziął swoją nazwę od prawosławnego klasztoru, który niegdyś tu stał.
The picturesque Monastiraki Square takes its name from the Orthodox monastery that once stood here.

WAKACJE Z DIONIZOSEM

HOLIDAYS WITH DIONYSUS

Zniewalające widoki ze wzgórz, piękne zachody słońca, ustronne nadmorskie zatoczki, majestatyczny Akropol. Ateny potrafią zachwycić.

Captivating views from the hills, beautiful sunsets, secluded seaside bays, and the majestic Acropolis. Athens can surely delight you.

PL

Zobaczyć Akropol. Takie – trochę naiwne i nieco romantyczne – było jedno z moich pierwszych podróżniczych marzeń. Ale Grecja ciągle proponowała mi swoje wakacyjne, nadmorskie oblicze. Ateny wydawały się celem albo odległym, albo wartym odwiedzenia tylko przy okazji letniego urlopu. O tym, jak niesłusznie je omijałam, przekonałam się dzięki prawdziwemu ateńczykowi. Wracając z plażowych wakacji na spokojnej wyspie Eubea, odwiedziłyśmy z przyjaciółką jej znajomego Greka. Dionysis pokazał nam swoje Ateny, takie jakie można poznać tylko dzięki wiedzy ich mieszkańca. I chociaż zwiedziłyśmy także ateńskie samograje, słynne turystyczne atrakcje miasta – zapamiętałam ten czas bardziej jako kilka magicznych greckich wieczorów.

OAZA SPOKOJU

Dionysis, w odróżnieniu od swojego imiennika z panteonu greckich bogów, był człowiekiem spokojnym i trochę nieśmiałym. Jego południowy temperament ujawniał się jednak z całą mocą w samochodzie. Szalone wieczorne rajdy po mieście w promieniach zachodzącego słońca zapamiętam na długo. Dla Greka taki sposób prowadzenia auta to jednak normalka. Gdyby nie Dionysis, na pewno nie zobaczyłabym na własne oczy, jak ogromną, gęstą i rozległą metropolią są Ateny. I na pewno sama nie siadłabym tam za kółkiem. Zwariowana eskapada przeplatała się z momentami zupełnego spokoju, na przykład kiedy Dion pokazywał nam swoje ulubione nadmorskie okolice. Urokliwe, spokojne mariny są jak druga twarz tego gwarnego rozedrganego miasta. Trudno uwierzyć, że takie miejsce jak zatoczka Mikrolimano znajduje się tylko 10 min od gigantycznego portu Pireus, jednego z największych w Europie. Oazą spokoju jest też wzgórze Likawitos – jedno z czterech w mieście, ale najwyższe i najbardziej po Akropolu rozpoznawalne. Wyrasta z gęstej tkanki Aten jako naturalny, całkiem wysoki kopiec. Biel tutejszej zabudowy nagle się kończy, ustępując miejsca zieleni

ENG

To see the Acropolis was one of my first travel dreams. Perhaps it was a bit naïve and romantic. However, Greece kept offering me its holiday, seaside face, and Athens seemed either too distant a destination or it struck me as worth only a brief summer holiday visit. An Athenian showed me how wrong I had been to avoid the city. Coming back from a beach holiday on the quiet island of Euboea, my friend and I visited a Greek friend of hers. Dionysis showed us "his" Athens, seen through the eyes of a resident. And although we also saw the city's most famous tourist attractions, what I remember most are a few magical Greek evenings.

PEACEFUL OASIS

Dionysis, unlike his namesake from the pantheon of the Greek gods, was a quiet and somewhat shy man. His southern temperament, however, manifested itself with all its might in the car. I will remember tearing around the city in the rays of the setting sun for a long time. For Greeks, however, this is how cars are normally driven. If it hadn't been for Dionysis, I certainly wouldn't have seen with my own eyes how huge, dense and vast Athens is. And no way would I have dared to sit behind the wheel myself. This frenetic escapade was interspersed with moments of complete calm, e.g., when Dion showed us around his favourite coastal spots. The charming, peaceful marinas were a sharp contrast to the rest of this bustling city. It's hard to believe that a place like Mikrolimano Bay is only ten minutes from the gigantic port of Piraeus, one of the largest in Europe. Another oasis of peace is Mount Lycabettus – one of four large hills in the city. It is also the highest, and after the Acropolis, the most recognisable. It grows out of the dense tissue of the city as a natural mound. The white of the Athenian buildings suddenly gives way to the greenery of the pine forest, and then the yellow of the limestone rocks. It is an amazing, quiet place where nature plays first fiddle. The summit can be reached via a picturesque path or by cable car. There is a miniature white church, straight out of a Greek postcard, but above all,

W starożytnej Grecji akropolem nazywano każde miasto lub jego część znajdującą się na wzgórzu. Ten ateński był centrum, z którego rozrosła się olbrzymia dziś metropolia.

In ancient Greece, any city or part of a city on a hill was called an acropolis. The Athenian acropolis is the centre from which today's huge metropolis has grown.

tekst / by
MAGDALENA RUDZKA

fotoedytorka oraz autorka *Kaleidoscope* i *National Geographic Traveler*
photo editor and author at *Kaleidoscope* and National *Geographic Traveler*

1. Gyros, czyli najsłynniejszy grecki street food. W chlebki pita zawija się mięso z rożna, frytki, warzywa i jogurtowy sos tzatziki.
Gyros, the most famous Greek street food. It's pita bread filled with grilled meat, fries, vegetables and yogurt tzatziki sauce.

2. W każdą niedzielę o 11 przed gmachem parlamentu odbywa się widowiskowa zmiana warty.
Every Sunday at 11 a.m., a spectacular changing of the guard takes place in front of the Parliament building.

3. Stara dzielnica Plaka: tu kulinarne życie tętni do późnych godzin nocnych.
The old Plaka district: here the culinary life is vibrant until late at night.

4. Odeon Heroda Attyka – jeden z kilkunastu obiektów na Akropolu.
Odeon of Herodes Atticus - one of several structures on the Acropolis.

5. *Biegacz* – nowoczesna szklana rzeźba na placu Omonia autorstwa Costasa Varotsosa.
The Runner - a modern glass sculpture in Omonia Square, by Costas Varotsos.

1

2

3

4

5

sosnowego lasu, a potem żółci wapiennych skałek. To zadziwiające, pełne ciszy miejsce, w którym pierwsze skrzypce gra natura. Na szczyt Likawitos można się dostać malowniczą ścieżką lub kolejką linową. Stoi tam miniaturowy biały kościółek niczym z greckich pocztówek, ale przede wszystkim rozciąga się stamtąd imponujący widok na miasto. Wieczorny posiłek w położonej na szczycie Likawitos restauracji, z widokiem na Akropol o zachodzie słońca, to wspomnienie, za które mogę być Dionysisowi wdzięczna – i jestem do dziś.

PIERWSZA DEMOKRACJA ŚWIATA

Ale pierwszy raz Akropol zobaczyłam z samochodu Diona. Było to niczym stopklatka, nagle zatrzymany kadr filmowy. Akropol wyłonił się nie dłużej niż na sekundę, spomiędzy gęstej ateńskiej zabudowy, ale to wystarczyło, by ten obraz zapamiętać na zawsze. W starożytnej Grecji akropolem nazywano każde miasto lub jego część znajdującą się na wzgórzu. Ten ateński był centrum, z którego rozrosła się olbrzymia dziś metropolia, a proces ten trwał niemal 4 tys. lat. Zabytki Akropolu, w większości wybudowane w V i VI w. p.n.e., są związane z kultem Ateny. Patronka greckiej stolicy była boginią mądrości, sprawiedliwej wojny, sztuki i rzemiosła. Wchodząc na Akropol przez monumentalne wejście – Propyleje, nie zdawałam sobie jeszcze sprawy, jak duży to obiekt i jak wiele świątyń, teatrów i innych budynków stoi na wzgórzu lub u jego stóp. To miejsce przepełnia słońce i gwar turystów, ale także tajemnicze

there is an impressive view of the city. An evening meal in a restaurant on the top of Lycabettus, overlooking the Acropolis at sunset, is a memory I owe to Dionysis – and I will be forever grateful to him for it.

THE WORLD'S FIRST DEMOCRACY

I first saw the Acropolis from Dion's car. It was like a frozen film frame. The Acropolis emerged from among the dense Athenian buildings for no more than a second. The white columns on the white hill might only have been fleetingly visible, but that was enough for this image to become a permanent fixture in my head. In ancient Greece, any city or part of a city on a hill was called an acropolis. The Athenian acropolis is the centre from which the today's huge metropolis has been radiating for almost 4,000 years. The buildings and monuments of the Acropolis, most of which were built in the 5th and 6th centuries BC, are associated with the cult of Athena. The patroness of the Greek capital was the goddess of wisdom, warfare, and arts and crafts. Until actually entering the Acropolis through the monumental entrance - the Propylaea – I had no idea how large it was and how many temples, theatres and other

1. Pamiątki w kształcie buzuki – narodowego instrumentu Grecji.
Souvenirs in the shape of a bouzouki - the national instrument of Greece.

2. Typowa wąska uliczka dzielnicy Plaka.
A typical narrow street of the Plaka district.

Na szczyt Likawitos można się dostać malowniczą ścieżką lub kolejką linową. Stoi tam miniaturowy biały kościółek niczym z greckich pocztówek.

The summit of Mount Lycabettus can be reached via a picturesque path or by cable car. There is a miniature white church, straight out of a Greek postcard.

JWW
ACCOUNTING OFFICE

Proud Member of
AlliottGlobalAlliance™

Global Solutions for Growing International Businesses

ACCOUNTING

PAYROLL & HR

COMPANY SECRETARIAL

PLACING ON THE MARKET

PAYMENT MANAGEMENT

Total staff	Cities	Countries
7031	252	96

Office in Poland

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

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

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

1

niczy spokój i poczucie łączności z historią. To między tymi budynkami 2,5 tys. lat temu dyskutowano i powoływano do życia pierwszą demokrację w historii, a zgromadzenie ludowe i głosowania odbywały się na sąsiednim wzgórzu – Pnyks. Na Akropolu wcale nie tak trudno o ustronniejsze i cichsze zakątki zachęcające do chwili refleksji. Próbowałam wyobrazić sobie to arcyważne dla Europy miasto w czasie największego rozkwitu, kiedy to zamieszkiwało je 100 tys. ludzi. Czy mi się udało? Pewnie nie, ale wizyta na Akropolu była dla mnie nie tylko spełnieniem marzenia, ale też fascynującą dla wyobraźni podróżą w czasie.

Z PUCHAREM WINA W DŁONI

W samodzielnym eksplorowaniu Aten, podczas gdy nasz Grek był w pracy, trochę przeszkadzały nam nasze północnoeuropejskie przyzwyczajenia. Chęć zwiedzania miasta w okolicach południa okazała się zbyt ambitna – upał wyganiał do klimatyzowanych pomieszczeń i wymuszał sjestę. Ale nie wszystko się w środku dnia zamykało, zostawiając zdezorientowanego turystę z Północy na rozgrzanych ulicach. Tak trafiłyśmy do ateńskiego Narodowego Muzeum Archeologicznego, jednej z najważniejszych tego typu placówek na świecie. Wśród ponad 11 tys. eksponatów opowiadających historię antycznej Grecji podziwiamy znane na cały świat ikony sztuki: brązowy posąg Posejdona z Artemizjon i złotą maskę Agamemnona. Jest oczywiście i imiennik naszego Greka, Dionizos. Z rytualnym pucharem wina w dłoni, w towarzystwie rozochoco-

1. Partenon to największa ze świątyń Ateny stojących na Akropolu. Uważany za najdoskonalszy przykład stylu doryckiego w architekturze.
The Parthenon is the largest of Athena's temples standing on the Acropolis. It's considered the most perfect example of the Doric style in architecture.

2. Nowoczesne Muzeum Akropolu otwarto u jego stóp w 2009 r.
The modern Acropolis Museum was opened at its feet in 2009.

buildings stood on the hill or at its feet. The place was filled with sunshine and the hubbub of tourists, but also with a mysterious peace and a sense of connection with history. It was between those buildings that the first democracy in history was discussed and established 2.5 thousand years ago. The people's assembly deliberated and voted on the neighbouring hill - Pnyx. If you would like a moment of quiet reflection, it is not all that hard to find a secluded and peaceful corner on the Acropolis. I tried to imagine this city, which was so important in the history of Europe, at the height of its prosperity, when the population was 100,000 people. Did I succeed? Probably not, but a visit to the Acropolis was not only a dream come true, but also a fascinating journey back in time.

WITH A CUP OF WINE IN MY HAND

Our Northern European habits worked against us when we tried exploring Athens on our own while our Greek guide was at work. Our plan to set out around noon was very quickly thwarted - the heat forced us back into our air-conditioned rooms for a siesta. But not everything shuts down in the middle of the day. That's how we got to the National Archaeological Museum of Athens, one of the most important institutions of its kind in the world. Among the more than 11,000 exhibits that fleshed out the history of ancient Greece was the bronze statue of Poseidon from Artemision and the golden mask of Agamemnon. There is, of course, a figure depicting the namesake of our Greek friend, Dionysus, as well. With a ritual cup of wine in his hand, accompanied by the cheerful idols of Pan and Satyr, he makes an interesting counterpoint to our unassuming friend.

CULINARY HAVEN

Our Dionysis showed us a more sociable and hedonistic side of the city on our last evening. He took us

2

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

nych bożków Pana i Satyra, wygląda jak przeciwieństwo naszego stonowanego przyjaciela.

KULINARNE ZAGŁĘBIE

Bardziej towarzyskie, a nawet nieco imprezowe oblicze nasz Dionysis pokazał ostatniego wieczoru. Zabrał nas na Plakę, czyli do historycznej, położonej u stóp Akropolu dzielnicy, gdzie stare, XVIII-wieczne domy nierzadko stoją na fundamentach pamiętających starożytność.Plaka to przy okazji kulinarne zagłębie Aten. Jest też niezwykle malownicza. W dzień pusta, gorąca i rozbrzmiewająca dźwiękiem cykad, a wieczorami na jej uliczkach rozpoczyna się prawdziwy festiwal greckiej kuchni. Bez przesady można rzec, że kto nie był na Place, ten Aten nie poznał. W labiryncie wąskich, położonych na wzgórzach ulic, podwórek i placyków Dionisys sobie tylko znanym sposobem wybrał odpowiednią restaurację i rozpoczęliśmy prawdziwą ucztę, jakiej nie powstydziliby się starożytni Grecy. Na stole pojawiło się przynajmniej 10 przystawek, talerz owoców morza, grillowana jagnięcina. – A teraz musicie to wszystko zjeść, ale wam pomogę – oświadczył Dionysis. Brakowało nam tylko wygodnych szezlongów, żeby na koniec odpocząć w pozycji zbliżonej do horyzontalnej, czego zdecydowanie domagały się nasze organizmy. Z Plaki wszyscy troje wytoczyliśmy się grubo po północy. I takiego zwieńczenia wizyty w Atenach życzyłabym każdemu. ■

Urzekająca zatoczka Mikrolimano niedaleko portu Pireus.
The charming cove of Mikrolimano, near the port of Piraeus.

to Plaka, a historic district located at the foot of the Acropolis, where old 18th-century houses often stand on foundations dating back to antiquity. Plaka is also the culinary centre of Athens. It is extremely picturesque. During the day it is empty, hot and filled with the sound of cicadas, but in the evenings, a veritable festival of Greek cuisine is held in its streets. It is no exaggeration to say that anyone who has not been to Plaka has not been to Athens. In this labyrinth of narrow streets, courtyards and squares located on the hills, Dionysis, in his own mysterious way, managed to choose the most perfect restaurant and we tucked into a real feast, worthy even of the ancient Greeks. At least 10 appetizers arrived on the table, a seafood platter, and grilled lamb. "And now you have to eat it all. I will help you, though", Dionysis declared. All we needed were comfortable chaise lounges to finally rest in a nearly horizontal position, which was what our bodies definitely demanded. The three of us rolled out of Plaka well after midnight. And this is how I would like to see everyone to end their visit to Athens. ■

Połączenia
Connections
LOT
WAW → ATH
WARSZAWA ATENY
Sprawdź
Check
LOT.COM

© GETTYIMAGES (2), SHUTTERSTOCK (6), ADOBE STOCK (3)

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

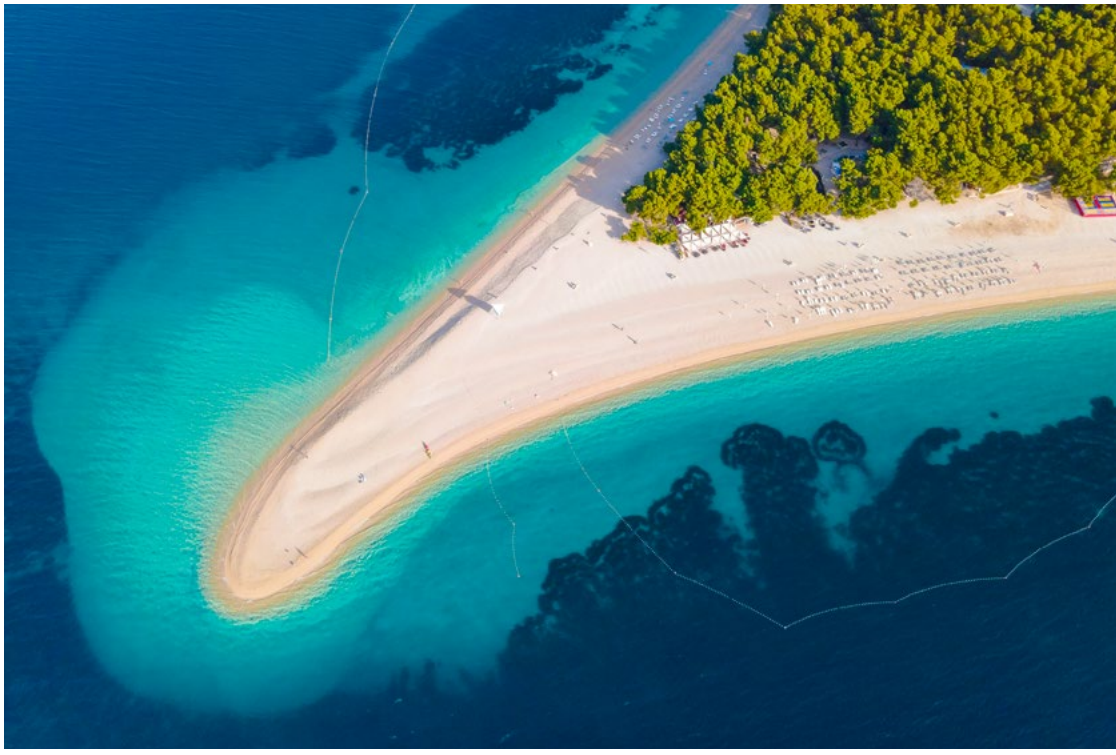
LATO '24

Coral Travel Group

Dubrownik to najczęściej odwiedzane przez turystów chorwackie miasto. Jego najstarsza część znalazła się na liście UNESCO. Kamienne mury obronne, które ją otaczają, są wysokie na 25 m.
Dubrovnik is the most frequently visited Croatian city by tourists. Its oldest part is inscribed on the UNESCO list. The stone defensive walls that surround it are 25 m high.

CHORWACJA
CROATIA

Za co ją kochamy? Za urocze zabytkowe miasteczka, pyszne jedzenie skropione tutejszą oliwą, malownicze wybrzeże, słoneczne plaże i błękit Adriatyku. Można tu leniuchować, a można być aktywnym.
Why do we love it? For its charming historic towns, delicious food sprinkled with local olive oil, the picturesque coast, sunny beaches and the blue of the Adriatic Sea. You can laze around here or spend time actively. It's perfect for both.



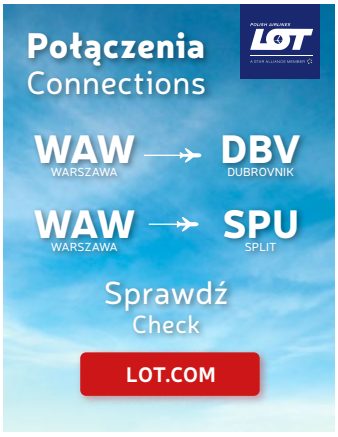
Po lewej: Założone jeszcze w starożytności miasteczko Korčula na wyspie o tej samej nazwie. To tu urodził się Marco Polo.
On the left: The town of Korčula, founded in ancient times, on the island of the same name. This is where Marco Polo was born.

Powyżej: Split i górująca nad miastem katedra pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny.
Above: Split and the Assumption of the Most Blessed Virgin Mary Cathedral towering over the city.

Po prawej: Półwysep Zlatni Rat, który jest częścią wyspy Brač. Ukochane miejsce surferów.
On the right: Zlatni Rat peninsula, which is part of the island of Brač. A place loved by surfers.

Po lewej: Wodospad na rzece Krka, która płynie przez Park Narodowy Krka w środkowej Dalmacji.
On the left: Waterfall on the Krka River, which flows through the Krka National Park in central Dalmatia.

Powyżej: Miejscowość Primošten niegdyś leżała na wyspie. Najważniejszym zabytkiem jest tu kościół św. Jerzego.
Above: The town of Primošten was once located on an island. The most important monument here is the church of St. George.



Plaża Stiniva w południowej części wyspy Vis. Zjawiskowe klify to jej znak rozpoznawczy.
Stiniva beach in the southern part of the island of Vis. Dreamlike cliffs are its hallmark.

© GETTYIMAGES (5), SHUTTERSTOCK (2)

Bruksela

BRUSSELS

Włóczyć się po rynku z gofrem oblanym czekoladą lub słonym karmelem, spędzać godziny w muzeach i galeriach, obserwować poważnych polityków w garniturach lub buszować po sklepach vintage. Jak ja lubię to miasto.

Wandering around the Market Square with a waffle covered in chocolate or salted caramel, spending hours in museums and galleries, watching serious politicians in suits, browsing vintage shops … I adore this city!

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK**

OD ATOMU DO DESIGNU
FROM ATOM TO DESIGN

Powstał na Expo 58 i podobnie jak wieża Eiffla miał być rozebrany, ale wciąż stoi. Waży 2,4 tys. ton, mierzy 102 m. W jednej z jego kul można zjeść lunch, w dwóch kolejnych poznać historię Wystawy Światowej, a z okien jego najwyższej kuli zrobić kilka zdjęć panoramy Brukseli, a nawet Mini-Europe, czyli parku miniatur najpiękniejszych miast na naszym kontynencie. Po odwiedzinach Atomium – o nim mowa – czyli powiększonego 165 mld razy modelu kryształu żelaza, polecam zajrzeć do Muzeum Designu, które znajdziecie tuż obok.

The Atomium was created for Expo '58, and like the Eiffel Tower, was intended to be demolished immediately afterwards. The structure is a model of an iron crystal enlarged 165 billion times. It weighs 2,400 tonnes and stands at 102 metres. You can eat lunch in one of its spheres, learn about the history of the World Exhibition in two of the others, and from the windows of the highest, take photos of the Brussels cityscape or Mini Europe - a park of miniatures of Europe's most beautiful cities. Once you have finished exploring the Atomium, I recommend visiting the Design Museum, which can be found right next to it.

SŁODKIE CO NIECO
A LITTLE SWEET SOMETHING

Belgowie wiedzą, jak osłodzić sobie życie. Na każdym rogu zjemy gofry odmieniane przez wszystkie przypadki, słodko-gorzkie praliny, kakaowe trufle, czekoladki, które są tak delikatne, że na skosztowaniu jednej nigdy się nie kończy (moje ulubione od Pierre'a Marcoliniego, nie odmawiam też tym od Leonidasa). Nie do zlekceważenia są też bułeczki pain au chocolat (na zdj.), które mieszkańcy Brukseli jadają po śniadaniu do pierwszej kawy – na taki zestaw zwykle zachodzę do kawiarni La Brocante (Rue Blaes 170).

Belgians know how to sweeten up their lives. On every corner, you can eat different kinds of waffles, bittersweet pralines, cocoa truffles, and chocolates that are so delicate as to be irresistible (my favourites are from Pierre Marcolini, but I won't say no to those from Leoniadas). Also not to be ignored are pain au chocolat rolls (in the photo), which Brussels residents eat after breakfast with their first coffee - I usually go to the La Brocante cafe (Rue Blaes 170) to enjoy this combination.

LUBIĘ TU BIEGAĆ
I LIKE JOGGING HERE

…a w niedzielne popołudnia podglądać, jak grupa zapaleńców tańczy salsę pod łukiem triumfalnym. Widzicie go na zdjęciu poniżej. Stanął w Cinquantenaire, czyli jednym z największych brukselskich parków, w 1905 r. z okazji 75-lecia niepodległości kraju. Sfinansował go ówczesny król Belgów – Leopold II. Dziś oprócz kilku hektarów trawy, klonów, kasztanowców czy jesionów znajdziecie w parku także największy meczet w Brukseli i Muzeum Motoryzacji. Można tu spacerować wśród kamiennych rzeźb, jedną z nich jest popiersie Roberta Schumana.

…and on Sunday afternoons, watching a group of enthusiasts dancing salsa under the Triumphal Arch. You can see it in the photo below. It was erected in the Parc du Cinquantenaire, one of the largest parks in Brussels, in 1905 to mark the 75th anniversary of the country's independence. It was financed by the then King of the Belgians - Leopold II. Today, in addition to several hectares of grass, maple, chestnut and ash trees, the park also houses the largest mosque in Brussels and the Automotive Museum. You can walk among stone sculptures, one of which is a bust of Robert Schuman.

DUSZA MIASTA
THE SOUL OF THE CITY

We wczesnym średniowieczu Wielki Plac w Brukseli był po prostu targiem. Kiedy w XV w. zbudowano tu ratusz i przylegające do niego bogato zdobione kamienice, stał się sercem miasta. Ratusz zwieńczony jest strzelistą, wysoką na 97 m wieżą, na której szczyt prowadzi 420 schodów. Zdobi ją pozłacany posąg patrona Brukseli św. Michała walczącego z diabłem. Od placu (wpisany na UNESCO) odchodzą kameralne uliczki z restauracjami i sklepikami z rękodziełem.
In the early Middle Ages, the Grand-Place in Brussels was simply a marketplace. When the town hall and the richly decorated tenement houses were built here in the 15th century, it became the heart of the city. The town hall is crowned with a 97 m tower with 420 steps leading to the top. It is decorated with a gilded statue of the patron saint of Brussels, St. Michael the Archangel, shown fighting Satan. There are small streets leading from the square, lined with restaurants and handicraft shops.

Jak na zakupy, to do dzielnicy Louise. Obok ekskluzywnych butików znajdziecie tu też sporo sklepów vintage.

The Louise district is the place to go for some serious shopping. In addition to exclusive boutiques, you will also find a lot of vintage stores here.

TROCHĘ KULTURY
A BIT OF CULTURE

Prace Bruegla, Rubensa, Boscha, Gauguina, Matisse'a, Dalego i wielu innych zobaczycie w Muzeum Sztuki Dawnej (jednym z czterech należących do Królewskich Muzeów Sztuk Pięknych). A jako że Bruksela lubi muzea i właściwie każda dzielnica ma jakieś, jest w czym wybierać, polecam: Muzeum Motoryzacji, Afryki, Instrumentów i Komiksu.
You can see the works of Bruegel, Rubens, Bosch, Gauguin, Matisse, Dalí and many others in the Oldmasters Museum of Ancient Art (one of the sixfour Royal Museums of Fine Arts). And since Brussels likes museums and virtually every district has one, there is plenty to choose from. My recommendations are the car museum, the AfricaMuseum, the Musical Instruments Museum and The Belgian Comic Book Art Centre Museum.

POD KRAWATEM
SUIT & TIE

Kiedy wysiądziemy na stacji metra Schuman, możemy mieć wrażenie, że oto znaleźliśmy się w innym mieście. Zniknęła klasyczna zabudowa, secesyjne kamieniczki zamieniły się tu w szklane biurowce, urocze knajpki ustąpiły miejsca minimalistycznym bistrom, a na ulicach mijają nas głównie kobiety i mężczyźni w garniturach mówiący we wszystkich językach świata. W tzw. Dzielnicy Europejskiej (nieformalna nazwa) znajdziemy bowiem budynki należące do UE. Warto odwiedzić m.in. salę obrad Parlamentu Europejskiego i Parlamentarium.
When you come out of the Schuman metro station, you can be forgiven for thinking that you have arrived in another city. Classic buildings have disappeared, art nouveau tenement houses have turned into glass office buildings, charming pubs have given way to minimalist bistros, and the streets are full of men and women in business suits speaking all the languages of the world. The "European District" is so named because the EU institutions are housed here. Some of the ones I find worth visiting are the hemicycle of the European Parliament and the Parliamentarium.

© SHUTTERSTOCK (7), ADOBE STOCK (2), GETTYIMAGES, AGNIESZKA MICHALAK, M.P.

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

MOJE LOS ANGELES
MY LOS ANGELES

Najsłynniejsze miasto Kalifornii to stolica filmu, słońca i radości życia, a przy okazji jeden z symboli Ameryki.
The most famous city of California is the capital of film, sun and joy of life, and one of the symbols of America.

poleca / recommends

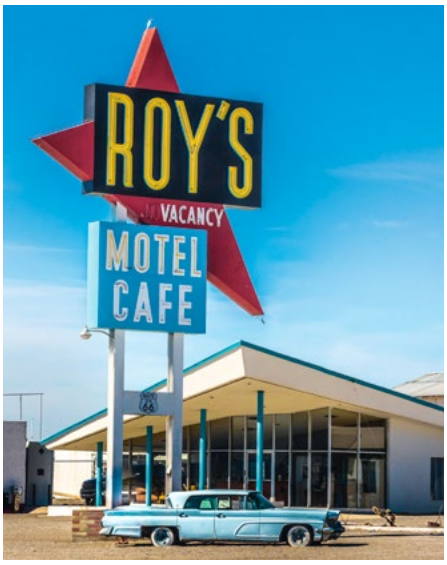
Dariusz Żelazko

instruktor ds. standardów obsługi pasażera oraz Senior Purser
Passenger Service Standards Instructor and Senior Purser

Lotnictwo i praca z ludźmi to dla mnie pasja, a uśmiech drugiej osoby jest dla mnie największą motywacją. Uwielbiam zachodnie wybrzeże USA za styl i sposób życia mieszkańców – to zupełnie inna Ameryka.
Aviation and working with people are my two passions, and another person's smile is my greatest motivation. I love the west coast of the USA for its style and way of life - it's a completely different America.

Universal Studios Hollywood to absolutne must see. Na zwiedzanie polecam zarezerwować cały dzień lub dwa.

The Universal Studios Hollywood are an absolute must-see. I highly recommend booking at least an entire day or two for sightseeing.



NOCLEG PO AMERYKAŃSKU
AMERICAN STYLE ACCOMMODATION

Proponuję korzystać z mniejszych lokalnych moteli, typowych dla USA. W takich miejscach zatrzymujemy się dosłownie na jedną noc, jemy śniadanie i możemy jechać dalej. Parking wliczony jest zazwyczaj w cenę noclegu, a samochód mamy zaparkowany na wprost naszych drzwi. Słowo „motel" to skrót od „motor hotel" – nocleg dla zmotoryzowanych.

I suggest using smaller, typically American, hotels. In these sorts of places, you literally stay for one night, eat breakfast, and move on. Parking is usually included in the price and you can park right outside your door. The word "motel" is a blend of "motor" and "hotel".

Nie przegap / Don't miss

KALIFORNIJSKIE ZACHODY SŁOŃCA CALIFORNIA SUNSETS

Santa Monica to jedna z najbardziej znanych nadmorskich dzielnic Los Angeles. Centra lokalnej rozrywki to zabytkowe molo Santa Monica Pier oraz wesołe miasteczko Pacific Park. Warto wybrać się na plażę o zachodzie słońca. Mnóstwo ludzi aktywnie spędza wtedy czas, np. biegając wzdłuż plaży. Jest spora szansa, że spotkamy wśród nich którąś z hollywoodzkich gwiazd.

Santa Monica is one of L.A.'s most famous seaside districts. Local entertainment centres include the historic Santa Monica Pier and the Pacific Park amusement park. It's worth going to the beach at sunset. Lots of people spend their time actively, e.g. running along the beach. There is a good chance that you spot a Hollywood star among them.

Wspinanie się pod znak Hollywood jest zabronione. Ale można podejść na tyle blisko, by zrobić dobre zdjęcie.
Climbing up to the Hollywood sign is prohibited. But you can get close enough to take a good photo.

ALEJĄ GWIAZD
ALONG THE WALK OF FAME

Słynną Hollywood Walk of Fame zobaczyć po prostu trzeba. Niemal 2,8 tys. gwiazd upamiętniających postaci ze świata filmu wmurowano w Hollywood Boulevard i Vine Street. Te okolice to prawdziwa świątynia filmu. Przy bulwarze znajduje się też Dolby Theatre, w którym co roku odbywa się ceremonia wręczenia Oscarów.
The famous Hollywood Walk of Fame is a must-see. Nearly 2,800 stars commemorating film personalities have been embedded in Hollywood Boulevard and Vine Street. This area is a real temple of film. The Dolby Theatre, where the Oscars ceremony is held every year, is also on Hollywood Boulevard.

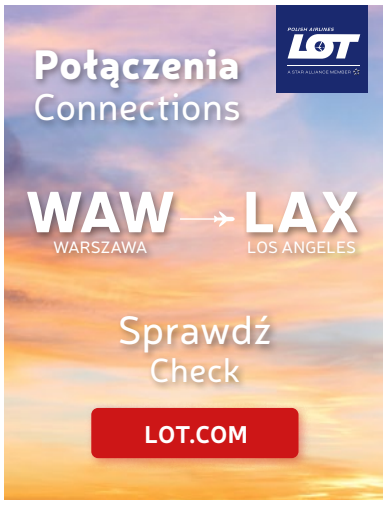
DROGA IKONA
THE ICONIC ROUTE

To właśnie w Los Angeles kończy się najsłynniejsza trasa USA, czyli Route 66. Liczy 3939 km i została wytyczona w 1936 r. Wiedzie przez cały kraj, od Chicago aż do Los Angeles. Znak informujący o końcu Route 66 znajduje się w Santa Monica, w północno-zachodniej części miasta.
The most famous highway in the US – Route 66 – ends in Los Angeles. It is 3,939 km long and was marked in 1936. It spans most of the country, from Chicago to Los Angeles. The Route 66 end sign is located in Santa Monica, on the northwest side of the city.

Spróbuj / Taste it

NAJLEPSZE KREWETKI W LA
THE BEST SHRIMPS IN LA

Bubba Gump Shrimp Co. to sieć restauracji zainspirowana filmem *Forrest Gump*. Jej nazwa nawiązuje do bohaterów filmu – Benjamina „Bubby" Blue i samego Gumpa. Jeden z lokali działa na molu w Santa Monica. Specjalnością są tu dania z krewetek, można wybierać spośród niemal 20.
Bubba Gum Shrimp Co. is a chain of restaurants inspired by the movie *Forrest Gump*. Its name refers to the characters of the film - Benjamin "Bubba" Blue and Gump. One of its outlets is on the Santa Monica Pier. Shrimp dishes are a specialty here; you can choose from almost 20.



© SHUTTERSTOCK, ADOBE STOCK, GETTYIMAGES (4), ARCHIWUM PLL LOT, M.P.

Milka

ŚMIAŁO, WNIEŚ UPRZEJMOŚĆ NA POKŁAD

TO WŁAŚNIE DELIKATNOŚĆ

PORA NA ZMIANĘ
TIME FOR CHANGE

Nadwagę najczęściej wywołują przewlekłe stany zapalne. Trzeba znaleźć i wyeliminować czynniki, które je powodują – tłumaczy Julia Trawińska z warszawskiej kliniki Vimed.

"Obesity is most often caused by chronic inflammation. We need to find and eliminate the factors that cause inflammation", explains Julia Trawińska from the Vimed clinic in Warsaw.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Zacznijmy od przykrych statystyk: WHO bije na alarm, na świecie prawie miliard osób zmaga się otyłością, w Polsce jest ich ok. 9 mln... A przecież za otyłością kryją się inne problemy zdrowotne?

No właśnie. Niestety bardzo wiele osób uważa, że otyłość, czy jej wcześniejszą fazę, czyli uporczywą nadwagę trzeba zaakceptować, skoro się już pojawiła. Te same osoby nie zdają sobie jednak sprawy z tego, że otyłość zawsze – prędzej czy później – prowadzi do obniżenia jakości życia, poważnych powikłań i przedwczesnej śmierci. Tymczasem w 98 proc. przypadków można do niej w ogóle nie dopuścić. Otyłość to bowiem klasyczny przykład choroby, w której podobnie jak w wielu innych chorobach przewlekłych, najważniejsza jest profilaktyka. Po prostu trzeba działać, zanim ciało człowieka zacznie spełniać kryteria otyłości. Takim ostatnim gwizdkiem jest uporczywa nadwaga, która nie zaczyna się przecież nagle. Najpierw zmagamy się z niewielką nadwagą, której dość łatwo pozbywamy się, wprowadzając drobne zmiany w stylu życia. Potem obserwujemy, że coraz trudniej nam odzyskać dawną, prawidłową masę ciała.

I pacjenci właśnie z nadwagą trafiają do Ciebie najczęściej. Od czego zaczynacie spotkanie, potem terapię?

Tak, pacjenci z nadwagą to bardzo duża grupa osób, które trafiają do mojej kliniki. Po tylu latach leczenia uporczywej nadwagi mamy już oczywi-

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

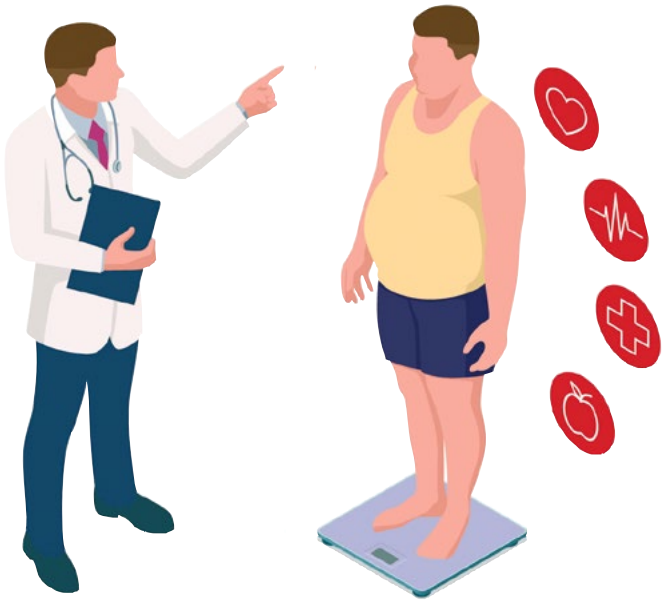
ENG

Let's start with the unpleasant statistics: The WHO has sounded the alarm that almost a billion people in the world struggle with obesity. And Poland accounts for about 9 million of them. And there are other health problems that stand behind obesity.

Unfortunately, many people believe that obesity, or its earlier phase, i.e. persistent excess weight, is something that has to be accepted once it has made its appearance. However, the same people do not realize that obesity always - sooner or later - leads to a lower quality of life, serious complications, and premature death. Moreover, obesity is entirely preventable in 98 percent of cases. Obesity is a classic example of a disease in which, as is the case with many other chronic diseases, preventive measures are paramount. You simply need to act before your body begins to meet the criteria for obesity. The final whistle is persistent overweight, which does not start suddenly. First, there is a little excess weight, which can be shed quite easily by making small lifestyle changes. After a while, you notice that it gets increasingly difficult to regain your previous, normal body weight.

And it's overweight patients that come to you most often. How do you conduct the consultation and then commence the therapy?

Yes, a lot of overweight people come to my clinic. After so many years of treating persistent excess weight, we have developed certain procedures, but the most important step is the diagnosis.



ście pewne schematy postępowania, ale najważniejszy element to diagnostyka. Każdy pacjent jest inny, choć wielu osobom wydaje się, że skoro problem ten sam, to po co personalizacja postępowania? Otóż to jest właśnie najczęściej popełniany błąd, ponieważ przyczyny problemu u każdej osoby mogą być różne. I najczęściej wcale nie jest to brak silnej woli. Kiedy mamy już wyniki badań, uzupełniamy je o wywiad funkcjonalny. Mając niezbędne informacje, przystępujemy do opracowania spersonalizowanego planu postępowania, przy czym jest ono uzależnione od bardzo wielu czynników i tylko w niewielu przypadkach ogranicza się do postępowania żywieniowego. Pacjenci, którzy do nas trafiają najczęściej tłumaczą, że próbowali już wszystkiego.

...i wtedy dowiadują się o klinice Vimed. Na czym polega Wasza terapia, doceniona zresztą nagrodą na Światowym Kongresie Medycyny Przeciwstarzeniowej w Monaco?

Najważniejsze cechy tej terapii to jej skuteczność i bezpieczeństwo. Opracowane przez nas protokoły postępowania opierają się właśnie na personalizacji podejścia i szukaniu przyczyn problemu, którymi zawsze w uporczywej nadwadze są przewlekłe stany zapalne. Trzeba znaleźć i wyeliminować czynniki, które je wywołują i podtrzymują. Prawie zawsze są to przede wszystkim czynniki pokarmowe. Dlatego rozpoczynamy od szczegółowych badań diagnostycznych, które obejmują między innymi badanie Kod Metaboliczny 200, czyli Food Adverse Reactions Test (FARTest). Kolejnym czynnikiem

TERAPIA KETOGENICZNA
KETOGENIC THERAPY

Świetnie sprawdza się u osób, które mają ograniczoną aktywność ruchową.
It works great in people who have limited physical activity.

7
tyle kg możesz zrzucić w ciągu miesiąca, bez uczucia głodu
this is how many kg you can lose in a month without feeling hungry

3
to maksymalna liczba dni oczekiwania na wyniki badania FARTest
is the maximum number of days to wait for the results of the FARTest examination

Each patient is different. However, many people still ask why the procedure has to be personalised when the problem is the same. This is the most common misconception we come across. The fact is that the causes of the problem may be different for each person. Anda lack of willpower is seldom one of them. Once we have the test results, we carry out a functional interview. As soon as we have the necessary information, we begin to develop a personalized treatment plan. This depends on many factors and only in a few cases is it limited to nutritional management. Those who come to us often claim that they have tried everything.

...and then they find out about the Vimed clinic. What is your therapy, which was recognised with an award at the World Congress of Anti-Aging Medicine in Monaco?

The most important features of this therapy are its effectiveness and safety. The treatment protocols we have developed are based on personalizing the approach and finding the underlying causes of the problem. And chronic inflammation always causes persistent overweight. We therefore have to find and eliminate the factors that cause and maintain it. These are almost always primarily dietary factors. That's why we start with detailed diagnostic tests, which include the Metabolic Code 200 test, i.e. the Food Adverse Reactions Test (FARTest). Another success factor is supporting the body's natural defences to restore homeostasis and rebuild natural metabolic processes. This is the basis, which is why we avoid all pharmacological agents as much as possible, because they always disrupt these processes. Of course, this is not always possible if the patient already has serious functional damage. That's why we appeal to prevention - you need to start using specialist support as early as possible, instead of hoping that the problem will somehow fix itself. Our Personalized Ketogenic Therapy is either used as a stand-alone therapy or as a component of more extensive therapeutic programs. It is perfect for patients suffering from persistent overweight, as well as for people who, for various reasons, have limited physical activity. Over time, when excess weight reaches tens of kilograms, intense physical activity poses a threat to the joints and the heart. Our therapy, based on scientific principles, is completely safe and patients easily tolerate it because it does not require drugs or physical exercise and allows you to lose weight without suffering hunger pangs.

You were the only Pole invited to speak at the prestigious World Congress of Aesthetic and

© M.P.

sukcesu jest wspomaganie naturalnych sił obronnych organizmu w celu przywrócenia homeostazy i odbudowy naturalnych procesów metabolicznych. To podstawa, dlatego unikamy jak ognia wszelkich środków farmakologicznych, ponieważ one zawsze zaburzają te procesy. Oczywiście nie zawsze jest to możliwe, jeżeli u pacjentów występują już poważne uszkodzenia funkcjonalne. Dlatego apelujemy o profilaktykę – trzeba zacząć jak najwcześniej korzystać ze specjalistycznego wsparcia, zamiast mieć nadzieję, że jakoś to będzie. Nasza Personalizowana Terapia Ketogeniczna najczęściej stosowana jest jako samodzielna terapia lub jako element bardziej rozbudowanych programów terapeutycznych. Świetnie sprawdza się u pacjentów cierpiących na uporczywą nadwagę, także u osób, które z różnych powodów mają ograniczoną aktywność ruchową. Z czasem, gdy nadwaga osiąga poziom kilkudziesięciu kilogramów, intensywna aktywność fizyczna staje się wręcz niebezpieczna dla stawów i serca. Nasza terapia, oparta na naukowych podstawach, jest całkowicie bezpieczna i pacjenci dobrze ją znoszą, bo nie wymaga leków, ani wysiłku fizycznego i pozwala chudnąć bez uczucia głodu.

Jako jedyna Polka zostałaś zaproszona do wystąpienia na prestiżowym Światowym Kongresie Medycyny Estetyczne i Przeciwstarzeniowej AMWC 2023 w Monte Carlo. Zostałaś też uznana za jedną z najbardziej obiecujących oraz innowacyjnych specjalistek młodego pokolenia w tych dziedzinach. Jak się trafia na mównicę takiego międzynarodowego wydarzenie?

Kiedy się dowiedziałam o tym kongresie, pomyślałam, że warto, by świat dowiedział się o tym, że w Polsce, w Warszawie jest klinika, która stosując innowacyjne terapie, pomaga odzyskiwać zdrowie tym, którzy stracili już na to nadzieję. Wysłałam zatem na konkurs moje zgłoszenia prezentujące wyniki mojej pracy. Okazało się, że to, co robię jest na tyle innowacyjne, skuteczne i przede wszystkim bezpieczne, że w gronie sześcioro wybrańców z całego świata, zostałam zaproszona do zaprezentowania wyników mojej pracy przed publicznością złożoną ze specjalistów z całego świata. Było mi bardzo miło, że obie moje prezentacje spotkały się z bardzo dobrym przyjęciem, a ta, w której mówiłam właśnie o Terapii Ketogenicznej została wyróżniona trzecią nagrodą kongresu w swojej kategorii. Kongres zgromadził ponad 12 tys. delegatów i ponad 250 mówców. To był zaszczyt. ■

Anti-Aging Medicine AMWC 2023 in Monte Carlo. You are recognized as one of the most promising and innovative specialists of the up-and-coming generation in these fields. How do you get to be a speaker at that sort of international event?

When I found out about the congress, I thought it was worth letting the world know that in Poland, in Warsaw, there is a clinic that uses innovative therapies to help those who have lost all hope in regaining their health. So, I entered the competition to speak by presenting the results of my work. It turned out that what I had been doing was so innovative, effective, and most importantly, safe that I was picked out from a group of six selected people from around the world and invited to present the results of my work to an international audience of specialists. I was really pleased that both my presentations were very well received, and the one in which I talked about Ketogenic Therapy was awarded the third prize in its category. The congress gathered over 12,000 delegates and over 250 speakers. It was an honour. ■

”

Stany zapalne najczęściej wywoływane są przez czynniki pokarmowe, dlatego terapię rozpoczynamy od diagnostyki, m.in. badania Kod Metaboliczny 200.

Inflammation is almost always caused by primarily dietary factors. That's why we start with detailed diagnostic tests, which include the Metabolic Code 200 test.

SPAKUJ *do* PODRĘCZNEGO

PUT IT INTO YOUR HAND LUGGAGE

Jak przewozić leki, kiedy i na co zaszczepić się przed podróżą, jakie są sposoby na jet lag? O tym rozmawiamy z dr. Mariuszem Kujawskim.

How to transport medicines, when and againts what should we get vaccinated before travelling, what are some of the ways to beat jet lag? These are some of the things we talk about with Dr. Mariusz Kujawski.

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK**

PL

Rozmawiamy w przeddzień Twojego wyjazdu na hanami, czyli podziwianie kwitnących wiśni...

Tak, sakura w Japonii to zjawisko, które każdy chociaż raz w życiu powinien zobaczyć. Tamtejsze media ułatwiają to takim osobom jak ja – bo co kilka dni pojawia się aktualna prognoza rozkwitu, którą opracowuje Japońska Agencja Meteorologiczna. Dzięki niej wiemy, gdzie znajduje się front kwitnienia, który wędruje z południa, czyli wyspy Okinawa, przez Kiusiu: Hiroszimę, Kioto i Tokio, aż do Hokkaido.

Pytam o to dlatego, że Twoją pasją – obok medycyny – są wszelkie wyprawy właśnie. Jakie błędy, z punktu widzenia lekarza, popełniają podróżni?

Do każdej podróży, nawet do weekendowego wypadu, powinniśmy się gruntownie przygotować i założyć, że w miejscu docelowym nie będzie dostępu do środków medycznych. Dlatego warto mieć ze sobą podstawowe leki przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe, elektrolity w razie odwodnienia, coś do dezynfekcji i zabezpieczenia rany oraz antybiotyk. Spakujmy to do bagażu podręcznego. À propos błędów, o które pytasz: często już przy kontroli bezpieczeństwa na lotniskach widzę, jak podróżni są cofani, bo źle zabezpieczyli leki. A te powinny być zawsze przewożone w oryginalnych opakowaniach, z zaświadczeniem od lekarza prowadzącego – najlepiej w języku angielskim – o konieczności ich stosowania i transportu. Mówię tu np. o enoksaparynie, która jest substancją przeciwzakrzepową i występuje w formie ampułkostrzykawek zakończonych igłami. Podobna sytuacja dotyczy insulin, które podaje się przy pomocy tzw. penów – także z igłą.

ENG

We are talking on the eve of your hanami trip, i.e. a trip to admire cherry blossoms.

Yes, everyone should see sakura in Japan at least once in their lifetime. The local media makes it easier for people like me. Every few days, there is an updated bloom forecast prepared by the Japan Meteorological Agency. This provides information on the cherry blossom front. The front travels from the south, i.e. from the island of Okinawa, through Kyushu, Honshu (Hiroshima, Kyoto and Tokyo), and on to Hokkaido.

The reason I ask is that your passion - apart from medicine - is travelling. What mistakes do travellers make from a doctor's point of view?

Let's start with the key issue - we should prepare thoroughly for each trip, even a weekend trip, and assume that for whatever reason, we will not have access to medications and other medical supplies at our destination. Therefore, it is worth having basic painkillers, anti-inflammatory and antipyretic drugs, electrolytes in case of dehydration, something to disinfect and protect wounds, and an antibiotic. At the risk of stating the obvious, all this should be in your hand luggage. Speaking of hand luggage and the mistakes you ask about, I often see travellers being stopped at the security check at the airport, because they did not properly secure their medications. These should always be transported in their original packaging and be accompanied by a doctor's certificate, preferably in English. For example, enoxaparin is an anticoagulant and is available as pre-filled syringes with needles. I have seen this medicine thrown into the trash more than once. A similar situation applies to insulin, which is administered with the "pen" or a needle. As for syrups, e.g. for children, bottles cannot be larger than 100 ml.

Dlaczego leki powinniśmy przewozić w bagażu podręcznym?
Temperatura w luku bagażowym jest znacznie niższa niż na pokładzie i może wpłynąć na jakość substancji – to ważne w przypadku długich lotów. Ale kluczowa jest kwestia ewentualnego zaginięcia bagażu, wtedy jesteśmy odcięci od stale przyjmowanych leków. Byłem ostatnio świadkiem sytuacji w samolocie, podczas której właśnie nagłe odstawienie codziennych leków dało się we znaki. Otóż okazało się, że na pokładzie leci Włoszka, która spędziła w Polsce dwutygodniowy urlop. Podczas pobytu nie przyjmowała codziennych lekarstw przeciwpsychotycznych, co w trakcie lotu sprowokowało atak ostrej psychozy. Widziała osoby, których nie było, i słyszała głosy, które nie istniały.

Co zrobiłeś?
Zawsze kiedy wchodzę do samolotu, zgłaszam personelowi, że jestem lekarzem i w razie potrzeby mogę pomóc. Stewardesy świetnie radziły sobie z pasażerką, jednak, by je odciążyć, usiadłem obok tej kobiety, cierpliwie jej wysłuchałem, nie negowałem tego, co mówi, próbowałem odwrócić jej uwagę. Dolecieliśmy szczęśliwie. Mówię o tym dlatego, że jeśli leczymy się przewlekle, przed każdą wyprawą powinniśmy odbyć wizytę u lekarza prowadzącego i dopytać, czy na pewno możemy na jakiś czas odstawić leki, czy w ogóle wsiąść do samolotu. Dotyczy to chociażby osób z chorobami płuc czy z astmą. Samolot – pomimo tego, że jest hermetycznie zamknięty – na wysokości przelotowej 10 tys. m ma na pokładzie inne ciśnienie niż na ziemi. My lekarze porównujemy je do wysokości Rysów. W takiej sytuacji osoba z płucnymi dolegliwościami może bardzo to odczuć. Także kobiety w ciąży, które planują podróż w okolicy 35.–37. tygodnia ciąży, powinny mieć zgodę lekarza położnika.

O czym warto pamiętać podczas lotu?
Jeśli to tylko możliwe, co godzinę powinniśmy wstać z siedzenia, by uniknąć problemów zakrzepowo-zatorowych. Ważne jest adekwatne nawadnianie organizmu. W samolocie jest wysuszone powietrze, a każda kawa czy kieliszek wina dodatkowo odwadniają nasz organizm. Łatwiej też znosimy podróże w osi północ-południe. Podróże wzdłuż równoleżników stanowią czasami test dla samopoczucia. O ile długie loty ze wschodu na zachód

WARTO WIEDZIEĆ
WORTH TO KNOW

10

tyle lat ważne są podstawowe szczepienia, m.in. na błonicę, tężec, krztusiec, WZW B i polio.
this is how many years most basic vaccinations are valid, e.g. against diphtheria, tetanus, whooping cough, hepatitis B or polio.

6

tygodni przed wyjazdem powinniśmy przyjąć ostatnią dawkę tzw. szczepień zalecanych.
weeks before departure we should take the last dose of the so-called recommended vaccinations.

48

dopiero po tylu godzinach po wielokrotnym nurkowaniu możemy wsiąść do samolotu.
after this many hours post multiple dives we can get on the plane.

Why should we carry medications in hand luggage?
Firstly, the temperature in the cargo hold is much lower than on board and may affect the active substance - this is important on long-haul flights. But the key issue is the possible loss of luggage. I recently witnessed a situation on a plane where the sudden discontinuation of daily medications had serious consequences. One of the passengers was an Italian woman who had spent two weeks in Poland without taking her daily antipsychotic medications. This caused an acute psychotic attack. She saw and heard people who weren't there.

What did you do?
Whenever I board a plane, I let the cabin crew know that I am a doctor and can help if needed. The flight attendants were doing great with that passenger, but to assist them, I sat next to the woman, listened to her patiently, did not deny what she was saying, and tried to distract her. We arrived safely. I'm bringing this up to highlight the fact that anyone undergoing chronic treatment should consult their physician before flying. It might not be safe to stop taking medications or even board. This applies, e.g., to people with lung diseases or asthma. The pressure on a plane - despite it being hermetically sealed - at a cruising altitude of 10,000 m is different from the pressure on the ground. Doctors compare it to the height of Rysy. This can be dangerous for someone with a pulmonary condition. Also, pregnant women who plan to travel around 35/37 weeks of pregnancy should consult an obstetrician - especially for intercontinental flights.

Now that we are on board, what should we bear in mind during the flight?
Not all of us fly business class, so we are often sitting for long periods. If possible, you should get up every hour to avoid thromboembolic problems. It is very important to drink water,

”

Podróż ze wschodu na zachód tolerujemy lepiej niż te w odwrotnym kierunku. Bo lepiej znosimy wydłużenie doby niż jej skrócenie.
East-west flights are fairly tolerable, because an extended day is less taxing than a shortened one.

tolerujemy dobrze, bo lepiej znosimy wydłużenie doby niż jej skrócenie, tak podróż z Polski do Pekinu, Seulu czy Tokio może być wyzwaniem. Miejmy świadomość, że taka podróż wiąże się z jet lagiem po wylądowaniu – przygotujmy się więc na senność, drażliwość, zmęczenie i spadek odporności.

Znasz sprawdzone sposoby na jet lag?
Warto mieć przy sobie melatoninę, która ułatwi zasypianie oraz witaminy, które wzmocnią osłabiony organizm. Ważne jest nawodnienie. Ja kilka dni przed wycieczką na Wschód chodzę znaczenie wcześniej spać, by stopniowo przystosowywać się do nowych warunków.

Wspomniałeś o przygotowaniach do podróży. Przed nami sezon urlopowy, to dobry moment na uzupełnienie szczepień?

Leki powinny być przewożone w oryginalnych opakowaniach.
Medicines should be transported in their original packaging.

preferably non-carbonated. Remember that the air on the plane is dry, and coffee and wine will dehydrate you even more. It is also easier to travel north-south. Travelling latitudinally can be trying. Long east-west flights are fairly tolerable, because an extended day is less taxing than a shortened one, but a trip from Poland to Beijing, Seoul or Tokyo can be a real challenge. You also need to be aware that there will be jet lag - so be prepared for a few days of drowsiness, irritability, fatigue and decreased immunity.

What are your best tips for dealing with jet lag?
First of all, it is worth having melatonin with you, as it will help you fall asleep, and and a few vitamins to strengthen your weakened body. Hydration is also very important. A few days before I travel to the East, I go to bed

REKLAMA

To świetny moment. Powiedzmy najpierw o szczepieniach, które powinniśmy mieć aktualne, są wśród nich te przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi, WZW B i polio – dawki przypominające podaje się co 10 lat. Warto też zaszczepić się przeciwko durowi brzusznemu, cholerze, kleszczowemu zapaleniu mózgu, japońskiemu zapaleniu mózgu czy wściekliźnie – te zalecane szczepienia są wielodawkowe. Ostatnią dawkę należy przyjąć najpóźniej sześć tygodni przed wyjazdem. Natomiast w 44 krajach, są wśród nich kraje afrykańskie, Ameryki Środkowej i Płd., jest jedno obowiązkowe szczepienie przeciwko żółtej febrze. Należy je okazać na lotnisku, co jest warunkiem wjazdu do danego kraju, a zaszczepić się należy nie później niż 10 dni przed wylotem. Wystarczy jedna dawka.

Ale np. przeciw malarii się nie zaszczepimy.
Dlatego tak ważna jest profilaktyka. Najczęstszym nośnikiem zarodźca malarii, dengi i innych zagrażających życiu wirusów jest komar. Podstawą ochrony przed owadami są wszelkie skórne środki odstraszające, chemioprofilaktyka przeciwmalaryczna, czyli substancje atowakwon i proguanil, które należy zażyć dzień przed wylotem, przez cały czas pobytu i tydzień po powrocie oraz w strefie malarycznej unikanie wieczorami chociażby zbiorników wodnych, gdzie komary lubią grasować.

A co ze street foodem, który tak kochamy?
Cóż, uczulam na mięso niewiadomego pochodzenia, w którym mogą występować larwy tasiemców czy toksyny bakteryjne. Poza Europą warto pić wyłącznie wodę butelkowaną i używać jej także do mycia zębów. Unikajmy też napojów z lodem. Jeśli jesteśmy alergikami, miejmy zawsze przy sobie zestaw przeciwwstrząsowy. Adrenalina podawana w dowolne miejsce jest w przypadku wystąpienia silnej alergii lekiem ratującym życie. Jeśli wielokrotnie nurkowaliśmy, do samolotu możemy wsiąść dopiero po 48 godz., by uniknąć choroby dekompresyjnej. Na plażach uważajmy na płaszczki, jeżowce i koralowce, których kolce mogą uszkodzić skórę. Poparzenia meduzami może zaś wywołać silną reakcję alergiczną. Dlatego kiedy do tego dojdzie, warto od razu zgłosić się do punktu pomocy medycznej. ■

Leki powinniśmy przewozić zawsze w bagażu podręcznym.
We should always carry medications in hand luggage.

dr Mariusz Kujawski

specjalista kardiolog, lekarz medycyny podróży. Autor publikacji z zakresu echokardiografii stanów zagrożenia życia, hipertensjologii i kardioonkologii.
cardiologist, travel medicine doctor. Author of publications in the field of echocardiography of life-threatening conditions, hypertensiology and cardio-oncology.

much earlier, so as to gradually adapt to the new conditions.

You mentioned preparations for the trip. The holiday season is upon us, is this a good time to complete vaccinations?
It's the perfect time. Let's first talk about those vaccinations that might need boosters, including diphtheria, tetanus, whooping cough, hepatitis B or polio. This should be done every 10 years. It is also worth getting vaccinated against typhoid fever, cholera, tick-borne encephalitis, Japanese encephalitis or rabies. These vaccinations are multi-dose. The last dose should be taken no later than six weeks before departure. They are strongly recommended. However, in 44 countries, including African, Central and South American countries, there is a mandatory vaccination against yellow fever. The vaccination certificate must be presented at the airport, as it is a condition for entry to those countries. And you must be vaccinated no later than 10 days before departure. One dose is enough.

However, we can't get vaccinated against e.g., malaria, can we?
We can't. That's why prevention is so important. The most common carrier of malaria, dengue and other life-threatening viruses is the mosquito. The best protection against insects are skin repellents and antimalarial chemoprophylaxis (atovaquone and proguanil). These substances should be taken a day before departure, throughout the stay, and a week after returning. And water reservoirs should be avoided in the evenings.

What about street food that we love so much in Asia or South America?
Avoid meat of unknown origin, as it may contain tapeworm larvae or bacterial toxins. Remember the tragedy caused by eating turtle meat in Zanzibar. Outside Europe, you should only use bottled water for drinking and brushing your teeth. And avoid drinks with ice. Remember to disinfect your hands before each meal, and if you suffer from allergies, always have an anti-shock kit with you. Adrenaline is a life-saving drug in the event of a severe allergy. If you have gone diving, only board a plane after 48 hours to avoid decompression sickness. On beaches and near the shore, watch out for stingrays, as their spikes can damage the skin and inject enzymes that break down tissues. The same goes for sea urchins and corals. Jellyfish burns can cause a strong skin and systemic allergic reaction. Therefore, when this happens, it is worth contacting a medical aid point or a rescuer immediately. ■

© ADOBE STOCK (2), GETTYIMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

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

poleca / *recommends*

Shokirzhon Nasridinov

Rodowity Uzbek, pochodzi z Samarkandy. Przez wiele lat był szefem kuchni. Dziś prowadzi w Warszawie dwie restauracje pod szyldem Samarkand.
Native Uzbek from Samarkand. He was a chef for many years. Today he runs two restaurants in Warsaw under the name "Samarkand".

W GORĄCYM KOTLE

HOT POT

Kuchnia Uzbekistanu to prawdziwe mistrzostwo w przyrządzaniu ryżu i mięsa. Najlepiej świadczy o tym jego narodowa potrawa, czyli pilaw.

Uzbekistani cuisine demands consummate virtuosity in preparing rice and meat. This is best evidenced by its national dish, pilaf.

tekst / *by*
MAGDALENA RUDZKA

← KAZAN KEBAB

Danie przyrządzane w tradycyjnych kotłach zwanych kazanami. To naczynia w kształcie głębokich mis pozwalające na uzyskanie bardzo wysokiej temperatury. Uzbecy używają ich i do smażenia, i do gotowania, także na parze. Kazan kebab to klasyczne uzbeckie danie ze smażonego mięsa (najlepiej jagnięcego) i ziemniaków. Sztuka jego przyrządzenia polega na odpowiednim sterowaniu temperaturą – najpierw powinna być wysoka, potem dużo niższa.

This dish is prepared in large pots, called kazans. These are deep, bowl-shaped vessels that can withstand very high temperatures. Uzbeks use them for frying and cooking, including steaming. Kazan kebab is a classic Uzbek dish of fried meat (preferably lamb) and potatoes. The secret of preparing it is to properly control the temperature - first it should be high, then much lower.

↑ SHASHLIK

W kraju tak kochającym mięso jak Uzbekistan nie mogło zabraknąć szaszłyków. Umiejętność grillowania różnych kawałków mięs na szpadkach podniesiono w tym kraju do rangi sztuki. Nad węglami piecze się nie tylko kawałki jagnięciny, cielęciny, wołowiny czy kurczaka, ale i podroby (np. wątróbkę) i różne rodzaje mięsa siekanego z przyprawami. Jednym z nich jest Samarkand kebab, czyli mielona (lub siekana) cielęcina z papryką.

In a country as meat-loving as Uzbekistan, skewers are a must. The skill of grilling various cuts of meat on skewers has become an art in this country. Not only are pieces of lamb, veal, beef or chicken roasted over coals, but also offal (e.g. liver) and various types of chopped meat with spices. One such is Samarkand kebab, i.e. ground (or chopped) veal with peppers.

→ TANDYR-NON

Te charakterystyczne okrągłe chlebki piecze się w rozgrzanych do czerwoności piecach tandyr. Nigdzie indziej na świecie codzienne pieczywo nie jest tak pięknie zdobione. Wzory na chlebkach wykonuje się za pomocą specjalnych stempli zwanych chekichami. Non pełni też w Uzbekistanie ważną rolę symboliczną – obyczaje z nim związane znajdziemy przy różnych okazjach, od narodzin po ślub.
These distinctive, round breads are baked in red-hot tandyr ovens. Nowhere else in the world is everyday bread so beautifully decorated. The patterns on the bread are made with special stamps called chekichs. Non also plays an important symbolic role in Uzbekistan – it features in customs associated with everything from births to weddings.

↓ LAGMAN

To lekkie duszone danie z dużą ilością warzyw: papryką, cebulą, marchwią, ziemniakami, pomidorami. Ponadto z wołowiną (lub jagnięciną) oraz domowym makaronem. Lagman powinien mieć konsystencję gęstej zupy.
This is a light, stewed dish with lots of vegetables - peppers, onions, carrots, potatoes, and tomatoes – added to beef (or lamb) and homemade pasta. Lagman should have the consistency of a thick soup.

„W Uzbekistanie pije się dużo herbaty. Parzy się jednocześnie herbatę zieloną i czarną z dodatkiem cytryny i miodu.
People drink a lot of tea in Uzbekistan. Green and black tea are brewed together, with lemon and honey added.

→ CHUCHVARA

Tak nazywa się jeden z rodzajów uzbeckich pierożków, które mogą być podawane na różne sposoby. Ich cechą charakterystyczną jest rozmiar – powinny być jeszcze mniejsze niż nasze uszka, choć kształt mają nieco podobny. Najczęściej nadziewa się je wołowiną i podaje ugotowane z dodatkiem śmietany lub w bulionie.
This is the name of a type of Uzbek dumpling. These that can be served in various ways. Their characteristic feature is their size - they should be even smaller than our 'uszka', although their shape is somewhat similar. Most often, they are stuffed with beef and cooked with cream or broth.

Pilaw to w Uzbekistanie prawdziwa instytucja. Każdy region ma swój własny przepis, w sumie rodzajów tej potrawy jest podobno ponad sto.
Pilaf is a real institution in Uzbekistan. Each region has its own recipe, and there are apparently over a hundred kinds.

↑ PILAW Pilaf

Pilaw w Uzbekistanie przygotowuje się w kotłach zwanych kazanami, a jego główne składniki to mięso, ryż, żółta marchew, ciecierzyca, czosnek i rodzynki. Uzbeccy kucharze potrafią przyrządzić pilaw tak, że ryż się nie klei i każde jego ziarenko jest perfekcyjnie ugotowane.
Pilaf is prepared in kazans in Uzbekistan. Its main ingredients are meat, rice, yellow carrots, chickpeas, garlic and raisins. Uzbek cooks can prepare pilaf in such a way that the rice is not sticky and every grain is cooked to perfection.

↑ MANTY Manti

Te spore pierożki są niemal zawsze gotowane na parze. Najczęściej nadziewane mięsnym farszem z jagnięciny, cielęciny lub wołowiny. Chociaż zdarzają się i wegetariańskie, np. z dynią czy szpinakiem. Do parowania mant stosuje się m.in. kazany, tradycyjne uzbeckie kotły. Manty podaje się np. z masłem lub kwaśną śmietaną.
These large dumplings are almost always steamed and stuffed with lamb, veal or beef, although there are also vegetarian versions, e.g. with pumpkin or spinach. They are steamed in kazans. Manti can be served with butter or sour cream.

↗ SHORPA

Uzbecy bardzo lubią zupy, a jedną z najpopularniejszych jest shorpa. To treściwa zupa, której gotowanie rozpoczyna się od bulionu na jagnięcinie z kością (np. żeberkach). Potem kolejno dodaje się marchew, ziemniaki i pomidory. Przyprawia się kminem rzymskim i nasionami kolendry, a podaje posypaną liśćmi kolendry.
Uzbeks are very fond of soups, and one of the most popular is chorpa. It is a hearty soup and is prepared using broth made from lamb with bones (e.g. ribs). Then carrots, potatoes and tomatoes are successively added. It is seasoned with cumin and coriander seeds, and served sprinkled with coriander leaves.

ODKRYJ Z NAMI KUCHNIĘ ANATOLIJSKĄ

DISCOVER ANATOLIAN CUISINE WITH US

Pomysł uruchomienia tureckiej restauracji w Warszawie wziął się z bogatego doświadczenia w gastronomii oraz z miłości do kultury hellenistycznej i bizantyjskiej – tłumaczy Metin Taşdemir współwłaściciel restauracji Taksim.
"The idea of opening a Turkish restaurant in Warsaw came from extensive experience in gastronomy and a love of Hellenistic and Byzantine culture", explains Metin Taşdemir, co-owner of the Taksim restaurant.

Taksim to nie tylko pyszna aromatyczna kuchnia turecka bazująca na sprawdzonych przepisach, ale też pięknie podane potrawy...
Owszem, w Taksim stawiamy na kuchnię anatolijską, czyli szeroką gamę smaków, paletę kolorów i nuty egzotyki. Można też u nas usłyszeć dźwięki muzyki etnicznej wywodzącej się z regionu Anatolii. A ponieważ pomysł na uruchomienie restauracji wziął się z mojego wieloletniego doświadczenia w gastronomii oraz marzenia kulinarnego i zainteresowań kulturą hellenistyczną i bizantyjską Artura Wróblewskiego, nie zapominamy o szerszym kontekście kulturowym tego regionu świata. Delektując się zatem wyśmienitymi potrawami, możemy pomyśleć o bogatej historii Turcji, na której terytorium znajduje się m.in. Troja z eposu Homera, Cylicja, gdzie prokonsulem był Cycero, i Tars, w którym urodził się św. Paweł.

Taksim to jedyna anatolijska restauracja w Warszawie typu ocakbasi. Co to oznacza?
Mamy specjalne miejsce odgrodzone szybą od grilla, w którym nasi goście mogą niejako uczestniczyć w przyrządzaniu własnego dania. Ten typ restauracji jest popularny w Turcji. Hitem restauracji jest także wielki piec do wypiekania naszego chleba i deserów.

Co w menu?
Różne rodzaje mięsa ubranego w orientalne przyprawy i świeże warzywa. Szczególnie polecam Çig köfte przyrządzone z kaszy bulgur doprawionej pomidorami i przyprawami oraz uformowanej w pulpeciki podane na liściach sałaty. Są delikatnie pikantne i koniecznie należy skropić je cytryną. Mamy też kartę z daniami dla najmłodszych, rekomenduję lahmacun, czyli turecką pizzę wypiekaną w naszym specjalnym piecu.

Taksim not only serves delicious, aromatic Turkish cuisine based on proven recipes, but also presents them beautifully.
At Taksim we focus on Anatolian cuisine, i.e. a wide range of flavours, a palette of colours and hints of exoticism. You can also hear the sounds of music originating from the Anatolian region. And since the idea to launch the restaurant came from my many years of experience in gastronomy and Artur Wróblewski's culinary dream and interest in Hellenistic and Byzantine culture, we have not overlooked the broader cultural context of this region of the world. Our delicious dishes evoke the rich history of Turkey, whose territory includes Troy from Homer's *The Illiad*, Cilicia, where Cicero served as proconsul, and Tarsus, where Saint Paul was born.

Taksim is the only Anatolian ocakbasi restaurant in Warsaw. What does that mean?
We have a special place separated from the grill by glass, where our guests can participate in preparing their own dishes. This type of restaurant is popular in Turkey. The large oven we have for baking our bread and desserts is also popular with our clientele.

What's on the menu?
Various types of meat dressed with oriental spices and fresh vegetables. I especially recommend our vegetarian Çig köfte. These are essentially bulgur seasoned with tomatoes and spices, rolled into balls, and served on lettuce leaves. They are slightly spicy and should be sprinkled with lemon. We also have a children's menu. I recommend lahmacun, which is Turkish pizza baked in our special oven.

Przepis na... Recipe for...

SAMSA
UZBEK SAMSAS

SKŁADNIKI | INGREDIENTS

1 opakowanie gotowego ciasta francuskiego dobrej jakości – powinno zawierać masło	1 package of ready-made good quality puff pastry - should contain butter
300 g mielonej lub drobno siekanej jagnięciny lub wołowiny	300 g of minced or finely chopped lamb or beef
300 g cebuli	300 g of onion
1 łyżka kminu rzymskiego	1 tablespoon of cumin
sól i pieprz do smaku	salt and pepper
1 roztrzepane jajko	1 beaten egg

W Uzbekistanie samsy piecze się w niezwykle gorących piecach tandyr. Temperatura może w nich osiągać nawet 480 st.
In Uzbekistan, samsas are baked in extremely hot tandyr ovens. The temperature inside can reach up to 480 degrees.

PRZYGOTOWANIE
PREPARATION

Rozgrzej piekarnik do 220 stopni – jeśli używasz termoobiegu, może być 200. Ciasto francuskie podziel na równe kwadraty o boku ok. 15 cm.

Przygotuj nadzienie: drobno posiekaj cebulę. Ważne, by było jej tyle samo co mięsa. Wymieszaj mięso z cebulą, dopraw kminem, solą i pieprzem.

Nakładaj porcje farszu na ciasto i zawijaj szczelnie – najłatwiej zrobić samsy trójkątne. Każdy pierożek posmaruj roztrzepanym jajkiem, by się ładnie zrumienił. Piecz przez 25 min.

Preheat the oven to 220 degrees, if you use a convection oven - it can be 200. Divide the puff pastry into equal squares of about 15 cm.

Prepare the filling: finely chop the onion (it is important that there is as much of it as there is meat). Mix the meat with the onion, season with cumin, salt and pepper.

Place portions of the filling on the pastry and wrap tightly - it's easiest to make triangular samsas. Brush each dumpling with beaten egg so that it browns nicely. Bake for 25 minutes.

© ADOBE STOCK (4), SHUTTERSTOCK (4), GETTYIMAGES (2), MAGDALENA RUDZKA

INTUICYJNE GOTOWANIE ZA JEDNYM DOTKNIĘCIEM

ONE TOUCH INTUITIVE COOKING

Cook4me Touch Pro to inteligentny multicooker, dzięki któremu przygotujesz pełnowartościowe posiłki w zaledwie kilka minut! Smażenie, duszenie, gotowanie pod ciśnieniem to tylko kilka z jego funkcji. Posiada wbudowaną wagę, darmową aplikację z setkami przepisów, a przy użyciu dodatkowych akcesoriów takich jak pokrywa Extra Crisp możesz zamienić go we frytkownicę beztłuszczową lub mini piekarnik.

Cook4me Touch Pro is an intelligent multicooker that allows you to prepare nutritious meals in just a few minutes! Frying, stewing, pressure cooking are just a few of its functions. It has a built-in scale, a free app with hundreds of recipes, and by using additional accessories such as the Extra Crisp lid, you can turn it into a fat-free fryer or a mini oven.

NAJWAŻNIEJSZE CECHY

THE MOST IMPORTANT FEATURES

OBIAD W 15 MIN
DINNER IN 15 MINS

TECHNOLOGIA SMARTFONA
SMARTPHONE TECHNOLOGY

WIELOFUNKCYJNOŚĆ
MULTIFUNCTIONALITY

DUŻA POJEMNOŚĆ
LARGE VOLUME

Tefal Cook4me

PRZEPIS | **RECIPE**

POMIDOROWE RISOTTO Z KREWETKAMI

TOMATO RISOTTO WITH SHRIMPS

SKŁADNIKI | INGREDIENTS

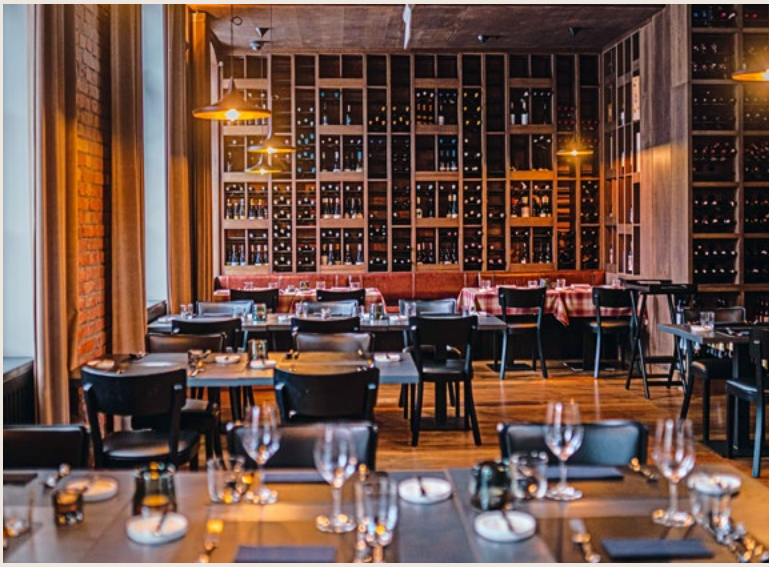
3 łyżki oliwy z oliwek ■ 300 g surowych, obranych krewetek ■ 3 ząbki czosnku ■ 360 g ryżu arborio
3 łyżki koncentratu pomidorowego ■ 600 g pomidorów ■ 3 łyżki soku z cytryny ■ 900 ml bulionu warzywnego
60 g masła ■ garść rukoli

3 tablespoons of olive oil ■ 300 g of peeled, raw shrimps ■ 3 cloves of garlic ■ 360 g of arborio rice
3 tablespoons of tomato paste ■ 600 g of tomatoes ■ 3 tablespoons of lemon juice ■ 900 ml of vegetable broth
60 g of butter ■ a handful of arugula

PRZYGOTOWANIE | PREPARATION

- Przygotuj składniki. Posiekaj czosnek i pomidory. Pokrój masło w kostkę.
- Wlej olej do Cook4me.
- Podsmaż krewetki. Wyjmij i odłóż na bok. Następnie podsmaż czosnek. Dodaj ryż i wymieszaj.
- Dodaj koncentrat pomidorowy, rozdrobnione pomidory i sok z cytryny. Wymieszaj. Wlej bulion.
- Gotuj 11 minut pod ciśnieniem.
- Dodaj masło i wymieszaj. Dodaj krewetki, aby je podgrzać. Podawaj z rukolą.

- Prepare the ingredients. Chop garlic and tomatoes. Cut butter into cubes.
- Pour oil into Cook4me.
- Fry shrimps. Take them out and set aside. Then fry the garlic. Add rice and mix.
- Add tomato paste, crushed tomatoes and lemon juice. Mix. Pour in broth.
- Cook for 11 minutes under pressure.
- Add the butter and mix. Add the shrimps to heat them up. Serve with arugula.



TASTE POLAND

Przeglądamy dla Was kulinarne miejsca, które otrzymały BIB Gourmand, czyli wyróżnienie przewodnika Michelin oznaczające dobrą jakość potraw w stosunku do ceny.

We are reviewing culinary places that have received the Bib Gourmand, a distinction from the Michelin Guide that recognizes establishments that serve good food at moderate prices.

MICHELIN 2023 CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION DESTINATION PARTNER

Kraków *Cracow*

MOLÁM

Uwaga! Tu rządzi idea dzielenia się jedzeniem, dzięki której każdy może spróbować wielu potraw. Pasty, zupy, rybne filety, wegańskie pyszności – jest w czym wybierać.
Attention! The motto of this restaurant is food-sharing, so everyone can try many dishes. Pastas, soups, fish fillets, vegan delicacies - there is plenty to choose from.

TU.RESTAURANT

W DNA tego miejsca są nie tylko wyborne i pięknie podane dania, ale też troska o planetę. Ale wracając do karty... zupy, sałatki, owoce morza i znakomite desery. Nie wyjdziecie stąd głodni.
What's in the DNA of this place are not only its delicious and beautifully presented dishes, but also its concern for the planet. But back to the menu... soups, salads, seafood and excellent desserts. You won't leave this place hungry.

Warszawa *Warsaw*

ALEWINO

Najlepsze wina (aż 250 do wyboru) plus wyśmienita sezonowa kuchnia plus doskonała obsługa plus swobodna atmosfera. Czego chcieć więcej?
The best wines (up to 250 to choose from) plus delicious seasonal cuisine and excellent service. And on top of all that, the place has a laid-back atmosphere. What more could you wish for?

LE BRACI

Z włoskiej kuchni czerpiemy: smak, prostotę, najwyższej jakości produkt i tradycję **– mówi szef kuchni w Le Braci, Przemek Samul. A my dorzucamy: Buon Appetito!**
"What we get out of Italian cuisine are taste, simplicity, top quality produce, and tradition", says the head chef at Le Braci, Przemek Samul. Buon Appetito!

KIELISZKI NA PRÓŻNEJ

Miejsce, w którym znajdziecie równowagę między tym, co w kieliszku, a tym, co na talerzu. Każde danie zaś wygląda jak dzieło sztuki. A jak smakuje? Wprost wybornie!
This establishment has found the balance between what is in the glass and what is on the plate. Each dish looks like a work of art. And what does it taste like? Absolutely delicious!

KONESER GRILL

Chcemy, abyście poczuli jego ciepło, zrozumieli nieprzewidywalność żywiołu **– tłumaczą kucharze, gotując na żywym ogniu. Nic więc dziwnego, że tutejsze steki są wybitne.**
"We want you to feel its warmth and understand the unpredictability of the element", explain the cooks as they cook over live fire. It's no wonder that the steaks here are outstanding.

FROMAŻERIA

To wyjątkowe miejsce powstało z miłości do... sera. A ten – jak wiadomo – ma długą i pyszną historię, którą tu odmienia się przez wszystkie smakowite przypadki.
This unique place was created out of a love of cheese. And cheese - as we all know - has a long and delicious history, which is represented here by a whole variety of delicious dishes.

Poznań

© RAFAŁ MESZKA: NA STRONIE OBOK, OD GÓRY: KIELISZKI NA PRÓŻNEJ, LEBRACI, TURESTAURANT

DELIKATNA ELEGANCJA

SUBTLE ELEGANCE

Przed nami długie wiosenno-letnie wieczory. Co warto zawsze mieć ze sobą, by czuć się komfortowo podczas urlopu?

Long spring and summer evenings are ahead of us. What are some of the things that will make you feel comfortable during a vacation?

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

1. Sukienka Sophia, DESS, 559 zł Sophia dress, DESS, PLN 559 **2. Notatnik Najlepszych Chwil, *szczesciejestproste.pl*, 99 zł** Greatest Moments Notebook, szczesciejestproste.pl, PLN 99 **3. Zegarek Moonflight, AVIATOR SWISS MADE, 2790 zł** Moonflight watch, AVIATOR SWISS MADE, PLN 2790 **4. Krem pod oczy Be Fancy, UNI.Q, 24,99 zł** Be Fancy eye cream, UNI.Q, PLN 24,99 **5. Be Fancy Peeling do twarzy, UNI.Q, 19,99 zł** Be Fancy face scrub, UNI.Q, PLN 19,99 **6. Rozświetlacz do twarzy, RODIAL, 199 zł** Highlighter, RODIAL, PLN 199

© M.P.

OSTOJA
CHOBIENICE

Majówka w Wielkopolsce

Tutaj powietrze pachnie inaczej

#ZeroHałasu #ZeroSmogu #ZeroKorków

Luksusowe pokoje | Rewelacyjna Restauracja i PUB | SPA&Wellness | Stajnia
Strefa plażowa przy jeziorze | Spływy kajakowe | Kort tenisowy i boisko sportowe
Akademia Golfa | Wycieczki do winnicy z degustacją | Rowery | Sala i place zabaw dla dzieci

www.ostojachobienice.pl

WARSAW

CIEKAWOSTKA
FUN FACT

Apple Muzeum Polska w Fabryce Norblina to unikalne miejsce na mapie Warszawy. Znajdziemy tu aż 1,7 tys. eksponatów związanych z firmą Apple, zbieranych od lat przez kolekcjonera Jacka Łupinę. Gratka nie tylko dla entuzjastów Apple'a, ale też wszystkich miłośników historii i technologii.

Apple Muzeum Polska in the Norblin Factory is a unique place on the map of Warsaw. Here you will find as many as 1,700 exhibits related to Apple, collected for years by Jacek Łupina. A treat not only for Apple enthusiasts, but also for all history and technology lovers.

więcej | more: ***applemuzeumpolska.pl***

© M.P.

WRĘCZA

TROPIKALNE WAKACJE
TROPICAL HOLIDAYS

Park Wodny Suntago powstał zarówno dla miłośników adrenaliny, jak i wszystkich spragnionych błogiego relaksu. W zaledwie 30 min od Warszawy możemy się przenieść do miejsca, w którym wakacje trwają cały rok. Strefa Jamango ze zjeżdżalniami, rwącą rzeką i basenem ze sztuczną falą oraz dostępne od 16. roku życia strefy Relax z Saunarium i Wellness & SPA sprawiają, że każdy znajdzie coś dla siebie. Goście chcący pozostać dłużej mogą skorzystać z bazy noclegowej Suntago Village.

Suntago Water Park was created for both those who get high on adrenaline and those who love to indulge in blissful relaxation. Every day here is a holiday and it is only 30 minutes from Warsaw. The Jamango zone (complete with slides), a wild river, a swimming pool with artificial waves, and the Relax with Saunarium and Wellness & SPA zones (for those 16 and over) guarantee something for everyone. The Suntago Village accommodation base is available to those who want to stay longer.

więcej | more: ***parkofpoland.com***

Agata Brodzka, dyrektor marketingu w Paradyżu
marketing director at Paradyż

WARSAW

PIĘKNE STAŁO SIĘ PIĘKNIEJSZE

BEAUTIFUL HAS BECOME MORE BEAUTIFUL

Marka Paradyż wspólnie z projektantką Anną Orską przygotowała limitowaną kolekcję biżuterii Monumental. Zaprojektowane przez Orską elementy biżuteryjne zostały wykonane ręcznie i zawierają fragmenty ceramiki ujęte w pozłacanych mosiężnych formach. – Ze względu na swoje drobne niedoskonałości te fragmenty nie trafiłyby do sprzedaży, a dzięki współpracy z artystką otrzymały drugie życie – tłumaczy Agata Brodzka, dyrektor marketingu w Paradyżu.
Paradyż has teamed up with designer Anna Orska to create a limited collection of jewellery titled Monumental. The pieces, designed by Orska, are handmade and contain fragments of ceramics placed in gold-plated brass forms. "Due to minor imperfections, these fragments could not be sold, but they have now been given a second life", explains Agata Brodzka, marketing director at Paradyż.

więcej | more: ***paradyz.com***

WARSAW

STOP STARZENIU SIĘ

STOP THE AGING

Od lat specjalizuję się w medycynie estetycznej i przeciwstarzeniowej. Moja filozofia „walki z czasem" to w pierwszej kolejności dbanie o dobry stan zdrowia, a następnie zabiegi odmładzające z wykorzystaniem najnowocześniejszych technologii – tłumaczy dr Barbara Jerschina. Dlatego stworzona przez nią FACE & BODY CLINIQUE to gama zabiegów opóźniających procesy starzenia, ale też diagnostyka ogólnego stanu zdrowia, tworzenie skutecznego procesu leczenia i odmładzania wyglądu oraz praca nad zwiększeniem sił witalnych.
"I have been specializing in aesthetic and anti-aging medicine for years. My philosophy of 'fighting against time' is first to ensure good health and then to focus on rejuvenating treatments using the latest technologies", explains Dr. Barbara Jerschina. Her FACE & BODY CLINIQUE has a range of treatments that delay the aging process, as well as several general health diagnoses. The result is effective treatment and rejuvenation that increase vitality.

więcej | more: ***drjerschina.pl***

© M. P.

moxy
HOTELS

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

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%.

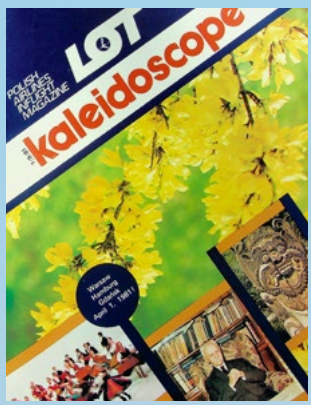
Jak w Kaleidoscopie

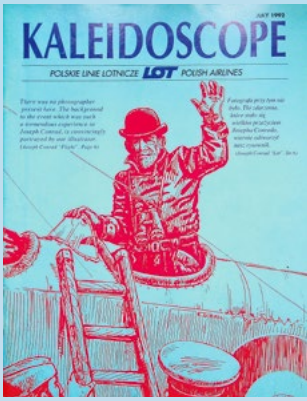
LIKE IN A KALEIDOSCOPE

W tym roku mamy sporo okazji do świętowania. 2024 to nie tylko 95-lecie PLL LOT, ale też 45. jubileusz naszego magazynu pokładowego.

This year we have a lot to celebrate. 2024 is not only the 95th anniversary of LOT Polish Airlines, but also the 45th anniversary of our inflight magazine.

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





PL

Zanim *Kaleidoscope* pojawił się na pokładach, pasażerowie mogli podczas lotu oddać się lekturze polskich oraz zagranicznych gazet i magazynów. Decyzja o wydawaniu własnego magazynu pokładowego zapadła przy okazji obchodów 55-lecia PLL LOT. Pierwsze wydania magazynu ukazywały się co kwartał i wyłącznie w języku angielskim. Okładkę i szatę graficzną premierowego wydania zaprojektował Tomasz Rumiński, autor ikonicznego już plakatu reklamowego z wizerunkiem chłopca z rozpostartymi jak do lotu ramionami. W późniejszych latach za stronę graficzną magazynu odpowiadali m.in. Maria Duszek, Andrzej Skarżyński czy Andrzej Pągowski. W pierwszym numerze, tuż obok opowiadania Stanisława Lema *Jak ocalał świat*, znalazł się osobisty portret Karola Wojtyły, kilka miesięcy wcześniej wybranego na głowę Kościoła katolickiego jako Jan Paweł II, autorstwa przyjaciela z lat młodzieńczych Wojciecha Żukrowskiego. Dużo miejsca poświęcono też niedawno otwartemu Centrum Zdrowia Dziecka, które do dziś przyjmuje najmłodszych pacjentów.

1979

W tym roku *Kaleidoscope* był kwartalnikiem.
That year *Kaleidoscope* was a quarterly magazine.

Na początku magazyn ukazywał się tylko w języku angielskim.
Initially, the magazine was only published in English.

Przeglądając kolejne wydania *Kaleidoscope*, który z biegiem czasu przekształcił się w miesięcznik wydawany po polsku i angielsku, byliśmy z jednej strony świadkami najważniejszych wydarzeń historycznych – od pierwszych częściowo wolnych wyborów w 1989 r., przez przyjęcie Polski do NATO w 1999 r. i Unii Europejskiej w roku 2004, z drugiej widzieliśmy ewolucję LOT-u rozszerzającego swoją siatkę połączeń i zmieniającego samoloty na coraz to bardziej nowoczesne maszyny – ATR-y, Boeingi czy Embraery.

Na łamach *Kaleidoscope* przedstawialiśmy, głównie z myślą o zagranicznych gościach, mnóstwo inspiracji, będąc nieformalnym ambasadorem Polski i wszystkich jej gościnnych regionów i zakątków. Wreszcie nasze gościnne łamy oddawaliśmy przedstawicielom świata kultury. W 1985 r. obok siebie gościli Witkacy, Starowiejski, La Scala i… Lady Pank! Z dumą prezentowaliśmy naszych noblistów, muzyków, fotografików, pisarzy – gdybym chciał wymienić wszystkich, musiałbym zaanektować całe wydanie magazynu. A dziś – wspólnie z redakcją – kontynuujemy tę misję. ■

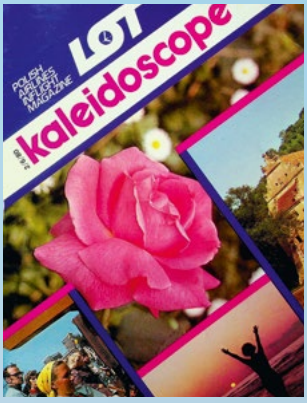
350 tys.

tyle złotych kosztowała roczna prenumerata magazynu (przed denominacją).
that's how much an annual subscription cost (before redenomination).

***W pierwszym numerze* Kaleidoscope *znalazło się opowiadanie Stanisława Lema* Jak ocalał świat.**
The first issue of *Kaleidoscope* included *How the World Survived*, a story by Stanisław Lem.

80.

W latach 80. w magazynie pojawiały się m.in. opowiadania i horoskopy, a na okładkach często gościły fragmenty dzieł artystów.
In the 1980s, the magazine featured, among others: stories and horoscopes, and its covers often featured fragments of artists' works.



ENG

Before *Kaleidoscope* appeared on board, passengers could read Polish and foreign newspapers and magazines during the flight. The decision to publish our own magazine was made to mark the 55th anniversary of LOT Polish Airlines. The first issues were published quarterly and only in English. The cover and graphic design of the premiere issue were created by Tomasz Rumiński, the author of the now iconic advertising poster with the image of a boy with his arms outstretched as if mid-flight. In later years, Maria Duszek, Andrzej Skarżyński and Andrzej Pągowski were among those responsible for the graphics. In the first issue, right next to Stanisław Lem's story *How the World Survived*, was a personal portrait of Karol Wojtyła, who had recently been elected Pope John Paul II, written by a friend from his youth, Wojciech Żukrowski. Substantial space was also devoted to the recently opened Children's Health Center, which is still operating.

Autorem pierwszej okładki i szaty graficznej był plakacista Tomasz Rumiński.
Poster artist Tomasz Rumiński was the author of the first cover.

265 g

Tyle mniej więcej waży każdy magazyn.
This is how much each copy of the magazine approx. weights.

While browsing subsequent issues of *Kaleidoscope*, which over time evolved into a monthly magazine published in Polish and English, we've witnessed, on the one hand, major historical events - from the first partially free elections in 1989, to Poland's admission to NATO in 1999 and the European Union in 2004 – and on the other, the development of LOT, the expansion of its connection network and the continual upgrading of its fleet to include ATRs, Boeings and Embraers.
Kaleidoscope has provided a lot of inspiration, mainly for foreign guests, over the years. We've been an informal ambassador for Poland, promoting all its hospitable regions and corners. We've had guest columns from cultural figures. In 1985, we hosted Witkacy, Starowiejski, La Scala and... Lady Pank right next to each other. We've proudly presented our Nobel Prize winners, musicians, photographers, writers... Naming them all would take up this entire issue. And today – together with the editorial team – we continue this mission. ■

© KAMIL ANDRUKOWICZ, ARCHIWUM PLL LOT

POLSKIE LINIE LOTNICZE
LOT

Ważne, z kim podróżujesz

It's who you travel with

3 pytania do...

questions to...

Macieja Błażewicza,

kierownika sekcji obsługi kanałów pisemnych

Written Corespondence Section Manager

tekst / by
PAULINA SOBONIAK

PL

Czym zajmujesz się w PLL LOT i jak wygląda Twój dzień w pracy?
Mój zespół całodobowo odpisuje na wiadomości od pasażerów – mailowe, na Messengerze, WhatsAppie, Instagramie. Stale robimy burzę mózgów i wspólnie szukamy najlepszych merytorycznie odpowiedzi dla pasażerów. W Contact Center cały czas pracujemy nad naszą otwartością i elastycznością, dlatego dzielimy się na zespoły dedykowane konkretnym rodzajom pasażerów, np. rezerwacjom grupowym czy kanałom sprzedaży agencyjnej. W tej pracy mogę się skupić na budowaniu fajnego, młodego zespołu działającego m.in. w obszarze social mediów. Jesteśmy na bieżąco z trendami, żeby wiedzieć, jak rozmawiać z pasażerami.

Na jakie najdziwniejsze pytania odpowiadacie?
Czy można zabrać papugę w bagażu podręcznym (nie można), czy w samolocie jest pokój matki z dzieckiem i czy można przewieźć zderzak samochodowy lub 2 litry syropu klonowego. Zdarza się też, że pasażerowie piszą do nas wierszyki i pochwały dla naszych załóg – wspaniale się czyta takie wiadomości!

Jaki jest Twój styl podróżowania?
Jestem typem aktywnego podróżnika lubiącego miejsca nietypowe. Podczas wyjazdu pokonuję pieszo dziennie do 25 km. Jestem miłośnikiem Azji, uwielbiam Tokio i Seul. Wiosną planuję podróż z Kazachstanu do Uzbekistanu – mam nadzieję, że w 10 dni uda mi się odwiedzić 5 państw. Kiedy tylko chcę, mogę odwiedzać Belgrad, mój drugi dom, bo z wykształcenia jestem serbistą. Staram się też inspirować do podróży mój zespół.

ENG

What do you do at LOT Polish Airlines and what does your typical day look like?
My team responds to messages from passengers 24 hours a day - via e-mail, Messenger, WhatsApp, Instagram. We are constantly brainstorming and looking for the best answers. At the Contact Centre, we are constantly working on our openness and flexibility. To this end, we are divided into teams dedicated to specific types of passengers, e.g. group bookings or agency sales channels. In this job, I can focus on building a nice, young team operating in social media. We stay up to date with trends, so we know how to talk to passengers.

What are the weirdest questions you've ever had to answer?
Can you take a parrot in your hand luggage (you can't)? Is there a mother-child room on board? Is it possible to carry a car bumper or 2 litres of maple syrup? Passengers happen to write us poems and praise our crews - it's great to read such messages!

What's your travelling style?
I am an active traveller and I like offbeat places. During a trip, I cover up to 25 km a day on foot. I admire Asia and love Tokyo and Seoul. I am planning to go to Kazakhstan and Uzbekistan in spring. I'm hoping to be able to visit 5 countries in 10 days. Whenever I want, I can visit Belgrade, my second home, as I graduated in Serbian studies. I also try to inspire my team to travel.

Więcej o pracy Macieja można posłuchać w Podcaście Lotniczym z serii *To my dbamy o Twój LOT* na platformach YouTube i Spotify
You can find out more about Maciej's work in a series of aviation podcasts "To my dbamy o Twój LOT" available on YouTube and Spotify

© PIOTR MAŚLANKA, ARCHIWUM PRYWATNE

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 86

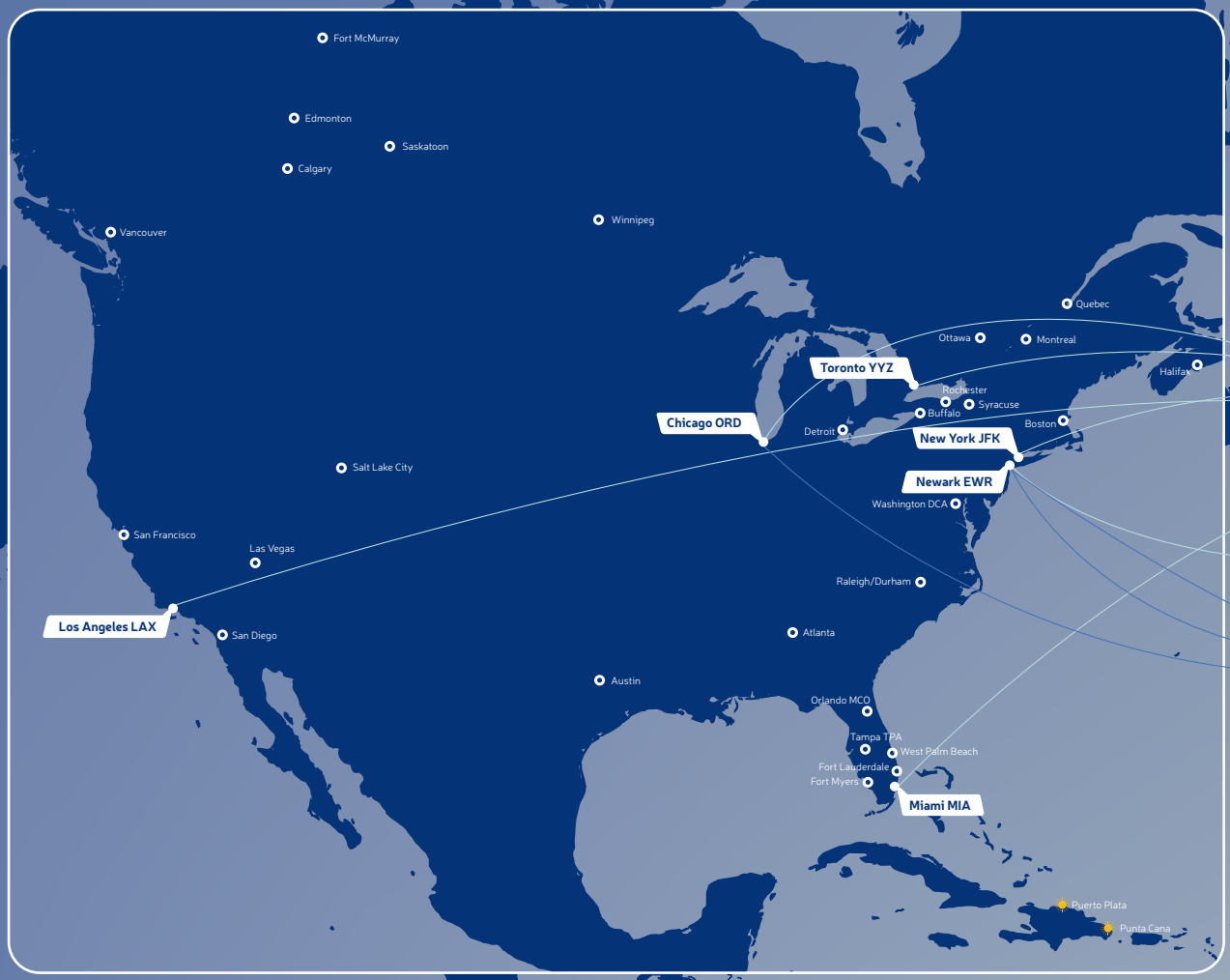
FLOTA
Fleet 90

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

Zadar **kierunki rozkładowe |** schedule destinations

kierunki code-share | code-share destinations

kierunki czarterowe | charter destinations

Połączenia czarterowe średniego i dalekiego zasięgu na sezon letni 2024 | Medium & long haul charter services for summer 2024 season

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

z Katowic do... | from Katowice to:
Djerba, Hurghada, Marsa Alam, Sharm

z Pragi do... | from Prague to:
Punta Cana

z Warszawy do... | from Warsaw to:
Agadir, Colombo, Enfidha, Hurghada, Marsa Alam, Puero Plata, Punta Cana, Sharm, Zanzibar

Stan na 10/03/2024 | Status as of 10MAR24

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

Zadar **kierunki rozkładowe |** schedule destinations

kierunki czarterowe | charter destinations

Ohrid **kierunki rozkładowe i czarterowe |** schedule and charter destinations

kierunki code-share | code-share destinations

Połączenia czarterowe bliskiego i średniego zasięgu na sezon letni 2024 | Short and medium haul charter services for summer 2024 season

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

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

z Katowic do... | from Katowice to:
Antalya, Bodrum, Corfu, Dubrovnik, Djerba, Heraklion, Hurghada, Izmir, Marsa Alam, Ohrid, Olbia, Paphos, Palma, Rhodes, Samos, Tirana

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

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

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

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

***tymczasowo zawieszone |** temporarily suspended

Stan na 10/03/2024 | Status as of 10MAR24

Skelleftea
Umea
Are/Ostersund
Trondheim
Kristiansund
Molde
Alesund
Sundsvall/Harnosand
Vaasa
Alta
Tromso
Bardufoss
Hardstad/Narvik
Kiruna
Bodo
Lulea
Turku
Helsinki
Tallinn
St. Petersburg*
Oslo OSL
Stockholm ARN
Haugesund
Gothenburg
Visby
Riga
Copengahen
Billund
Moscow SVO*
Vilnius
Gdansk
Hamburg
WARSAW
Amsterdam
Poznan
Berlin
Dusseldorf
Brussels BRU
Radom
Frankfurt
Wroclaw
Kyiv IEV*
Kyiv KBP*
Prague
Katowice
Luxembourg
Cracow
Lviv*
Rzeszow
Stuttgart
Ostrava
Munich
Strasbourg
Kosice
Vienna
Chisinau
Geneva
Zurich
Budapest
Lyon
Ljubljana
Cluj-Napoca
Odesa*
Zagreb
Milan MXP
Venice
Belgrade
Nice
Split
Sarajevo
Bucharest
Marseille
Podgorica
Pristina
Varna
Rome FCO
Sofia
Burgas
Dubrovnik
Skopje
Tirana
Ohrid
Kavala
Istanbul IST
Olbia
Menorca
Ankara
Corfu
Lamezia Terme
Kayseri
Preveza
Izmir
Palermo
Samos
Zakynthos
Athens
Bodrum
Kos
Dalaman
Antalya
Adana
Santorini
Rhodes
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

Podróże firmowe z LOT-em się opłacają!

LOT Dla Firm to dodatkowe przywileje dla Twojej firmy. Dołącz do programu i już dziś zacznij oszczędzać na podróżach służbowych.

Business travel with LOT brings benefits!

LOT Dla Firm means additional privileges for your company. Join the program and start saving on business trips today.

Zbieraj Punkty za:

- usługi premium — premium services
- bilet lotniczy — airline ticket
- parking — parking
- pobyt w hotelu — hotel stay
- wynajem auta — car rental
- ubezpieczenie podróżne — travel insurance

Earn Point for:

Zgromadzone Punkty możesz wydawać między innymi na:
- bilety lotnicze i usługi podwyższające komfort podróży
- bon zniżkowy na LOT.com
- bon zniżkowy do sklepu Shop&More
- wynajem auta lub pobyt w hotelu

Uczestnictwo w LOT Dla Firm umożliwia równoległe gromadzenie mil i punktów w programie Miles & More.

Wyjątkowy przywilej - możliwość zmiany nazwiska osoby podróżującej za opłatą!

You can spend your Points on things such as, but not only:
- flights and additional services that enhance your travel experience
- LOT.com discount coupon
- discount coupon for Shop&More
- car rental and hotel stay

Participation in the program allows you to simultaneously earn miles in Miles & More program.

A unique benefit - the option to change the name of the passenger for a fee!

Zarejestruj się na stronie **lotdlafirm.com**

Register at **lotdlafirm.com**

LOT DLA PASAŻERA INDYWIDUALNEGO

Miles & More

LOT POLISH AIRLINES

Odkryj korzyści programu Miles & More

Dołącz do **Miles & More** – największego programu lojalnościowego w Europie! Ciesz się przywilejami i zbieraj punkty i mile niezależnie czy podróżujesz służbowo czy prywatnie. Zapoznaj się już teraz z naszą atrakcyjną ofertą.

Skorzystaj na starcie!
- zainstaluj naszą aplikację mobilną i zgromadź dodatkowe 500 mil;
- zarejestruj się na stronie miles-and-more.pl i nalicz wstecznie mile i punkty za przeloty oraz usługi wybranych partnerów programu z ostatnich sześciu miesięcy.

Zbieraj mile i punkty za...
- podróże samolotem w ponad 30 partnerskich liniach lotniczych;
- korzystanie z karty kredytowej i ubezpieczenia podróży, a także u ponad 300 partnerów nielotniczych z całego świata.

Co nowego?
- nowy partner programu Bank Peako S.A.- zacznij gromadzić mile za transakcje kartą kredytową już dziś!
- od 1 stycznia 2024 osiągnięcie wyższego statusu jest możliwe w nowym, bardziej przejrzystym systemie punktowym;
- Cash & Miles na LOT.com - wykorzystaj mile na bilety.

Klasyki, za które polubisz Miles & More:
- wykorzystuj mile na przelot, podwyższenie klasy podróży oraz inne usługi, m.in. pobyt w hotelu czy wypożyczenie samochodu;
- dzięki ofercie NajMILszy poniedziałek masz możliwość wymienić mile na bilety w klasie ekonomicznej już od 7 000 mil;
- okazje milowe: co miesiąc wybieraj nowe kierunki w atrakcyjnych stawkach milowych, dostępne już od 15 000 mil!

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

Explore the benefits of the Miles & More programme:

Join **Miles & More** – Europe's biggest loyalty programme!
Enjoy privileges and earn points and miles whether you are travelling for business or pleasure. Take a look at our attractive offer now.

Benefits from the start!
- install our mobile app and receive an extra 500 miles;
- retroactively accrue miles and points for flights and services from selected partners over the last six months.

Earn miles and points for...
- flights onboard our over 35 airline partners;
- using credit card, travel insurance, and for services of 300 other non-airline partners all over the world.

What's new?
- new programme partner Bank Pekao S.A. - start earning miles for your credit card transactions today!
- from January 1, 2024, achieving higher status is possible under a new, more transparent points system;
- Cash & Miles - redeem miles for a flight ticket!

Classics you'll grow to like Miles & More for:
- use your miles for flight awards, upgrades and other services, such as hotel stay or car rental;
- with the Monday sMILEs offer you have the opportunity to exchange your miles for economy class tickets from as little as 7 000 miles;
- mileage bargains: choose a new destinations every month at attractive mileage rates, starting from 15 000 miles!

Register at miles-and-more.com/pl/rejestracja

PAYBACK

Wkrocz do świata podróży z PAYBACK!

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

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

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

Wybrane sklepy online

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

Pobierz aplikację

Sprawdź szczegóły na PAYBACK.pl/aplikacja

COWORKING WITH MUAY THAI WATER PUPPETS WHILE SURFING IN BUBBLE TEA LAVA TUBES ON VOLCANIC MAPLE TREES.

One Star Alliance ticket. Limitless travel possibilities.

Visit up to 15 cities across the globe on a single Round The World ticket with Star Alliance. Imagine your journey and make it a reality—all in just a few clicks.

Book your Round The World ticket at
staralliance.com/rtw

STAR ALLIANCE
TOGETHER. BETTER. CONNECTED.

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

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

nowoczesny design
modern design

urozmaicony i smaczny posiłek
diversified and tasty meal

wybór dzieci
children's choice

Pyszne jedzenie w samolocie, lunchbox na zawsze

Poznaj naszą nowość na lotach krótkodystansowych!

Już teraz możesz przed lotem zamówić dziecku smakowity i urozmaicony posiłek, w skład którego wchodzą: kanapka z kurczakiem w pysznej bułeczce, sałatka, owoce i deser. Zamówienie zostanie podane w designerskim lunchboxie Mepal, który można zabrać na kolejne wyprawy: do szkoły, na wycieczki czy wakacje.

Zamówienie można złożyć już podczas zakupu biletu na loty krótkodystansowe, ale nie później niż 24 h przed podróżą. Oferta jest płatna. Informacje na lot.com: Zarządzaj rezerwacją lub w LOT Contact Center.

Polskie Linie Lotnicze LOT | Ważne, z kim podróżujesz

Delicious food on board, in your forever lunchbox

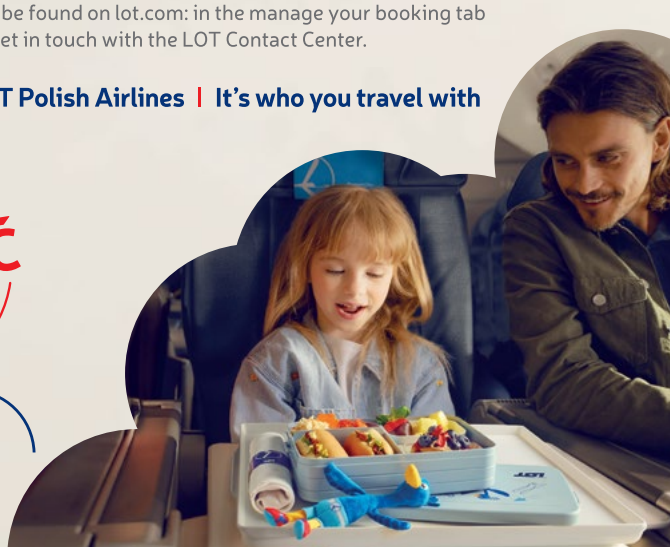
Find out what's new on our short-haul flights!

Before your flight, you can now order a delicious and flavorful meal for your child, it includes a chicken sandwich in a fresh bun, salad, fruits and a dessert. This meal order will be served in a designer lunchbox by Mepal, perfect to accompany your child on many journeys: at school, on trips or holidays.

You can place an order for the meal when buying your ticket, no later than 24 hours before your departure, and on short-haul travel only. The offer is available at an additional charge. More information can be found on lot.com: in the manage your booking tab or get in touch with the LOT Contact Center.

LOT Polish Airlines | It's who you travel with

NOWOŚĆ NA POKŁADZIE



SUPPORT UKRAINE

You can support Ukraine by donating to UNITED24, its official fundraising platform, which was launched by President Zelensky. Over 620,611,054 USD has been collected in 20 months of operation, thanks to donor contributions from 110 countries. 24 public figures have become platform ambassadors, including Barbra Streisand, Mark Hamill, Richard Branson, Andriy Shevchenko, and Imagine Dragons. It turned into real help: 24 bridges and 18 residential buildings restored, 191 C-type ambulances, 100 special vehicles, and 659 hospital generators provided for medics to save thousands of lives. Two hospitals in the Chernihiv region have been reconstructed. A key direction is help for the Ukrainian military, resulting in tens of thousands of drones, protection systems against Shaheds, and a Fleet of Naval Drones, which has become a real game changer at sea.

PRESIDENT OF UKRAINE

Cabinet of Ministers of Ukraine

Ministry of Digital Transformation of Ukraine

UNITED24

EXPLORE HERITAGE, ADMIRE INNOVATION

Discover Ostrava and its unique atmosphere with many attractions, not just industrial ones.

OSTRAWA - MIASTO, KTÓRE ZASKAKUJE

Trzecie co do wielkości miasto *Republiki Czeskiej* w północno-wschodniej części kraju oferuje szeroką gamę atrakcji, które można odkrywać przez cały rok.

Przemysł czy sztuka?

Ostrawa - znana jest ze swoich zabytków przemysłowych przypominających historię miasta niegdyś nazywanego "stalowym". Przykładem jest Kopalnia Michał, w której przeniesiesz się w czasie i doświadczysz dnia pracy górnika. Wolisz sztukę? Funkcjonalistyczny budynek Domu Sztuki z 1926 roku jest obecnie jednym z klejnotów no woczesnej architektury Ostrawy, podobnie jak miejska galeria sztuki współczesnej PLATO Ostrava w zrekonstruowanej, zabytkowej rzeźni miejskiej z końca XIX wieku.

Zielona metropolia w sercu Europy

Ostrawa jest jednym z najbardziej zielonych miast w kraju. Całkowita powierzchnia zieleni miejskiej należącej do miasta wynosi około 1 876 ha. Zaledwie 300 metrów od Rynku znajduje się wodna tętnica miasta – Ostrawica. Rzeka, która niegdyś była granicą pomiędzy Polską a Czechami dziś stanowi idealne miejsce do wypoczynku i rekreacji. Szlaki rowerowe i kajakarskie, kluby i restauracje, łąki i przystanie. Rzeka przyciąga swoją energią. Oprócz tego to ważny węzeł komunikacyjny. Nabrzeże łączy szlakiem rowerowym wspomniane zabytki i centrum.

80 metrów

Jest to wysokość unikalnej wieży Bolt Tower. Została zbudowana z oryginalnego wielkiego pieca, który kiedyś produkował do 1200 ton surówki hutniczej dziennie i jest częścią kompleksu Dolní Vítkovice, narodowego zabytku kultury. Dziś odwiedzający podążają śladami tego żelaza. Ciesz się 235-metrową kładką, podnoszącą poziom adrenaliny i wyjątkowym widokiem na miasto.

RADEGAST, Pogański Bóg czy piwo?

Wizyta w mieście nie byłaby kompletna bez degustacji piwa Radegast, najpopularniejszej marki piwa na Morawach, charakteryzującego się goryczką. Nazwa piwa pochodzi od posągu pogańskiego słowiańskiego boga Radegasta - boga słońca, obfitości i urodzaju. Jego posąg, ważący 1,4 tony, można odwiedzić w pobliskich Beskidach, 40 minut jazdy od Ostrawy.

Ostrawski wulkan

Po śląskiej stronie miasta stoi dumnie Śląsko-ostrawski Zamek, który tak jak Fenix, powstał z popiołu. To dobry punkt, by rozpocząć pieszą wycieczkę na „ostrawski wulkan", czyli hałdę Ema. Sztuczna pogórnicza góra może przerażać, ale to nic strasznego. Hałda Ema to ostrawski unikat ze względu na swój mikroklimat, wciąż żyjące wnętrze i przepiękny widok ze szczytu. A za hałdą jeszcze więcej życi i zieleni w magicznym Zoo Ostrava, doskonałym miejscu dla rodzin z dziećmi.

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

OSTRAVA - A CITY TO SURPRISE YOU

The third largest city of the *Czech Republic* in the north-east of the country offers a wide range of attractions that you can discover during your visit all year round.

1

2

3

1. Wieża widokowa Nowego Ratusza mierzy 85 metrów. Viewing Tower of the New Town Hall is 85m high.

2. Plac Masaryka. Masaryk Square.

3. Bolt Tower jest częścią kompleksu Dolní Vítkovice. Bolt Tower is a part of Dolní Vítkovice complex.

Industrial or Art?

The city is famous for its industrial monuments reminiscent of the history of the city once nicknamed "steel". An example is the Michal Mine, where you will be transported back in time and experience a miner's day. Prefer art? The functionalist building of the House of Art from 1926 is now one of the gems of Ostrava's modern architecture, as is the city's contemporary art gallery PLATO Ostrava, in the reconstructed, heritage-protected city slaughterhouse from the late 19th century.

A green metropolis in the heart of Europe

Ostrava is one of the greenest cities in the country. The total area of urban greenery owned by the city is about 1,876 ha. Just 300 metres from the square is the city's watercourse, the Ostravice River. The river, which used to form the border between Poland and the Czech Republic, is now an ideal place for rest and relaxation. Cycling and boating trails, clubs and restaurants, meadows, and harbours. The river attracts with its energy. In addition, it is an important transportation hub.

80 meters

This is the height of the unique Bolt Tower. It was built from the original blast furnace, which once produced up to 1,200 tonnes of pig iron per day and is part of the Dolní Vítkovice area, a national cultural monument. Today, the iron trail is explored by visitors. Enjoy 235 metres of adrenaline-pumping footbridge and a unique view of the city.

RADEGAST, Pagan God or beer?

A visit to the city would not be complete without a taste of Radegast, the most popular brand of beer in Moravia which is characterised by its bitterness. The beer gets its name from the statue of the pagan Slavic god Radegast - the god of the sun, abundance, and harvest. His statue, weighing 1.4 tonnes, can be visited in the nearby Beskydy Mountains.

Ostrava volcano

The Silesian Ostrava Castle from the 13th century is a good starting point for a hike up the "Ostrava volcano" or the Ema Heap. The man-made mountain, a result of mining, might come across as frightening, but there's nothing to worry about. Ema is a rarity in Ostrava thanks to its microclimate, still living heart and beautiful view from the top. There is even more life and greenery behind the heap in the magical Ostrava Zoo, a great place for families with children.

© MSTOURISM.CZ, ADOBE STOCK (1)

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Wypełnij plecak wspomnieniami z podróży

Podróżowanie to spełnianie marzeń. Od 95 lat gościmy Was na naszych pokładach i odkrywamy wspólnie nowe miejsca.

Modny plecak z naszej kampanii wizerunkowej czeka na Ciebie w sklepie Shop&More. Spakuj do niego swoje marzenia i wyruszaj z nami w świat.

Ważne, z kim podróżujesz.

Fill your backpack with travel memories

Travelling is a dream come true. We've been welcoming you on board our aircraft for 95 years and we're still discovering new places together.

A fashionable backpack from our image campaign is waiting for you in our Shop&More store. Pack your dreams and explore the world with us.

It's who you travel with.

SPRAWDŹ NA / CHECK
shopandmore.lot.com

WARMIA MAZURY®

#genWarmiiMazur

invest.warmia.mazury.pl

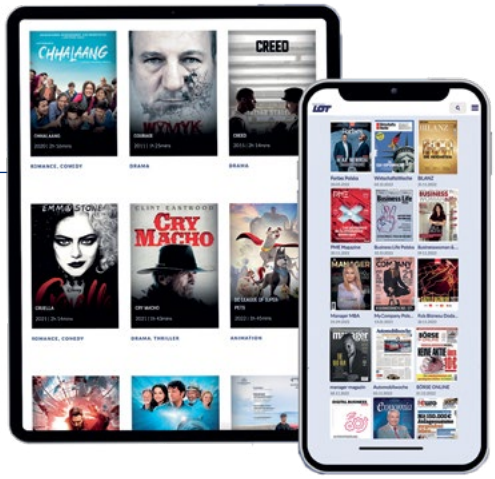
ROZRYWKA POKŁADOWA

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

na krótkie dystanse
on short haul flights

2 x 32 kg

LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie i długie dystanse
on mid and long haul flights

2 x 23 kg

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

1 x 23 kg

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

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 + 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 średnie dystanse**
on mid haul flights

9 kg + 9 kg

na długie dystanse**
on long haul flights

8 kg + 4 kg

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

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse
on short and long haul flights

8 kg

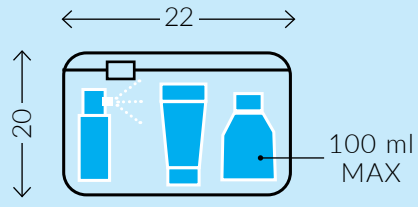
Suma trzech wymiarów bagażu podręcznego (długości, szerokości i wysokości) nie może przekraczać 118 cm
The sum of three dimensions of carry-on baggage (length, width and height) should not exceed 118 cm

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.

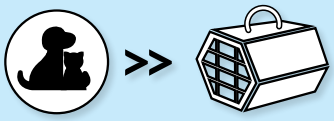
PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

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

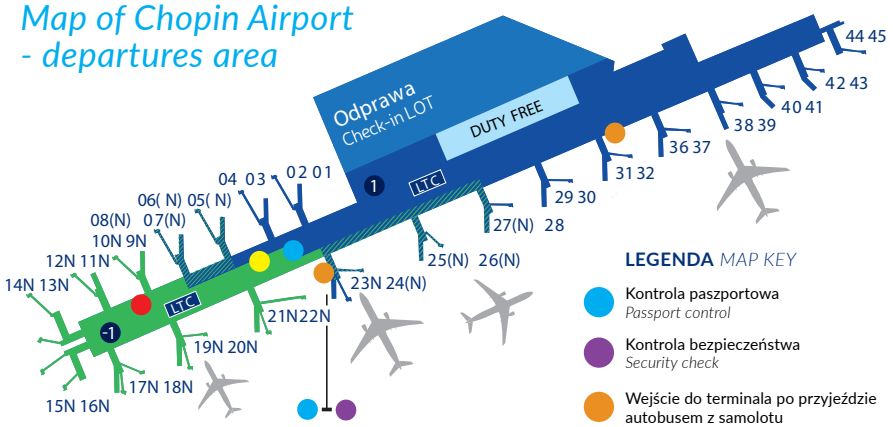
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
   Please proceed to the security check
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for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

ODKRYJ NOWE MOŻLIWOŚCI LECZENIA SKÓRY W KLINICE OT.CO

DISCOVER NEW SKIN TREATMENT OPPORTUNITIES AT THE OT.CO CLINIC

Cierpisz na problemy skórne? Klinika OT.CO otwiera swoje drzwi dla pacjentów z różnorodnymi schorzeniami dermatologicznymi, od łuszczycy po bielactwo plackowate, zachęcamy do sprawdzenia szerokiej oferty badaniach klinicznych prowadzonych w naszych oddziałach na terenie Warszawy.

Nasza placówka oferuje nie tylko kompleksową opiekę medyczną, ale również zapewnia dostęp do najnowszych terapii i badań naukowych. Współpracujemy z doświadczonymi dermatologami, którzy z przyjemnością udzielą Ci bezpłatnej konsultacji oraz przeprowadzą niezbędne badania laboratoryjne.

Dołączając do naszych badań, będziesz miał/a możliwość skorzystania z najnowocześniejszych form terapii, w tym leków biologicznych i bio-podobnych, które mogą przynieść ulgę w Twoich dolegliwościach.

Pragniemy podkreślić, że udział w badaniach jest całkowicie dobrowolny, a każdy pacjent może w każdej chwili zrezygnować z udziału w badaniu, bez żadnych konsekwencji. Zapewniamy pełne bezpieczeństwo procedur, a wszystkie nasze badania są zatwierdzone przez odpowiednie instytucje, takie jak Ministerstwo Zdrowia, Komisja Bioetyczna oraz Centralna Ewidencja Badań Klinicznych.

Odkryj nowe możliwości leczenia skóry już dziś w Klinice OT.CO! Zaufaj specjalistom.

Are you suffering from skin problems? The OT.CO Clinic opens its doors to patients with various dermatological conditions, from psoriasis to vitiligo. We encourage you to explore the wide range of clinical trials conducted at our facilities in Warsaw.

Our facility not only offers comprehensive medical care, but also provides access to the latest therapies and scientific research. We collaborate with experienced dermatologists, who will gladly provide you with a free consultation and conduct necessary laboratory tests.

By participating in our trials, you will have the opportunity to benefit from the most advanced forms of therapy, including biologic and biosimilar drugs, which may alleviate your symptoms.

We want to emphasize that the participation in the trials is completely voluntary, and each patient can withdraw from the study at any time without any consequences. We ensure the full safety of procedures, and all our trials are approved by relevant institutions such as the Ministry of Health, the Bioethics Committee, and the Central Register of Clinical Trials.

Discover new skin treatment opportunities today at the OT.CO Clinic! Trust the specialists.

Jeśli masz jakiekolwiek pytania lub chcesz dowiedzieć się więcej, skontaktuj się z nami poprzez adres e-mail:

badaniakliniczne@klinikaotco.pl.

If you have any questions or would like to learn more, please contact us via email:

badaniakliniczne@klinikaotco.pl.

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