kaleidoscope 5/2024

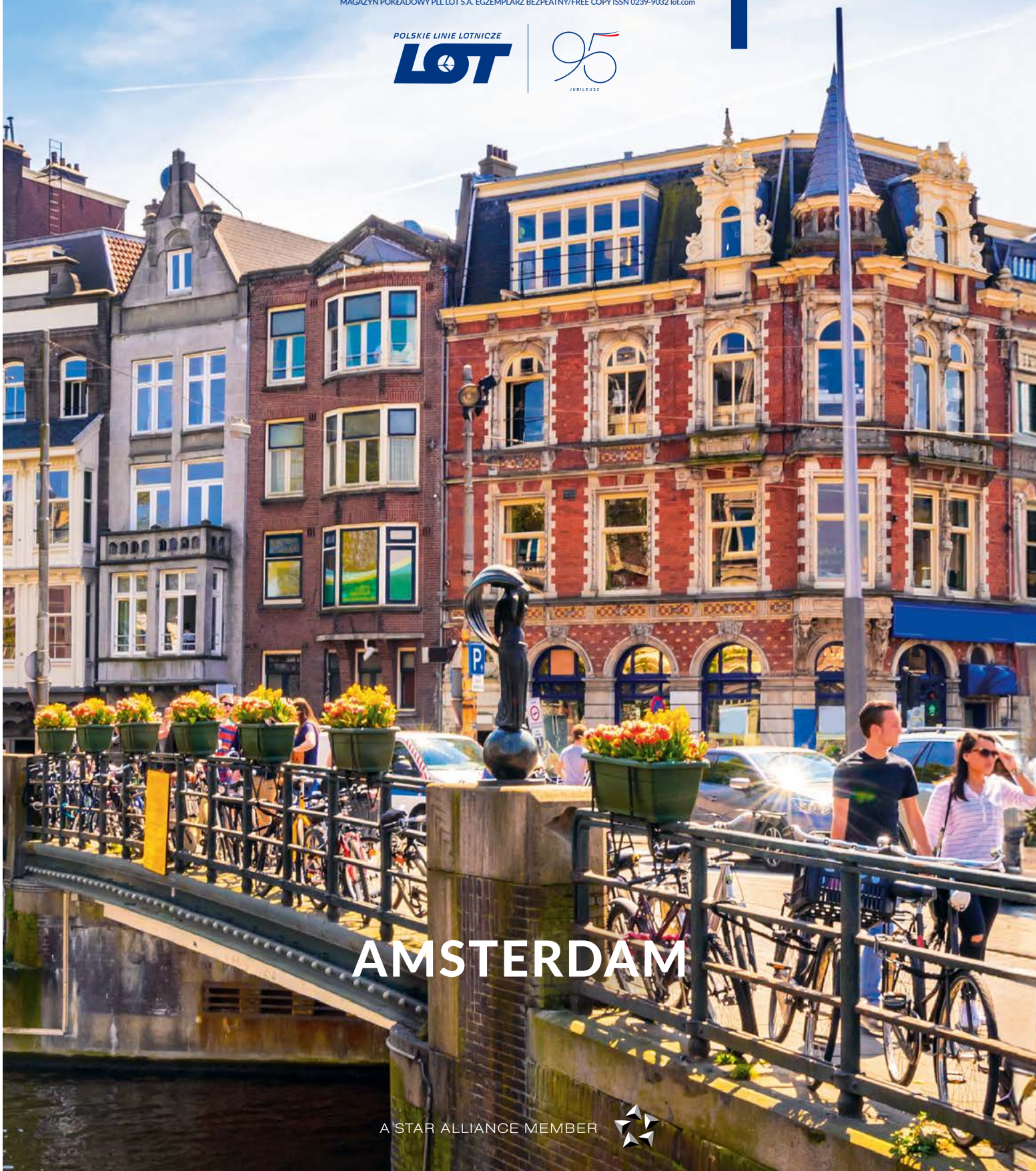
NAJCIEKAWSZE MIEJSCA W LUBUSKIEM I BAJECZNY UZBEKISTAN I DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ KOPENHAGĘ I FASCYNUJĄCY ŚWIAT GRZYBÓW I NIEZMIENNA OD POKOLEŃ KUCHNIA GRUZJI

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



AMSTERDAM

A STAR ALLIANCE MEMBER

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

Oddając ten piękny kompleks budynków do użytku PLL LOT, które pierwszą pięcioletnią kartę w historii komunikacji lotniczej tak pięknie zapisały, mam zaszczyt prosić Pana Prezydenta o łaskawe podniesienie bander na znak, że cywilny port lotniczy w Warszawie został otwarty do użytku publicznego" – powiedział minister komunikacji Michał Butkiewicz podczas uroczystości otwarcia nowego „centralnego portu lotniczego Polski", jak nazwała lotnisko Okęcie prasa w dniu uroczystego otwarcia, 29 kwietnia 1934 r. Pierwszy rejs, do Berlina, odbył się 1 maja, inaugurując tym samym 90-letnią już obecność LOT-u na swoim lotnisku macierzystym. Od 97,7 tys. pasażerów w roku 1934 do ponad 10 mln w 2023 – jestem przekonany, że nikomu, kto brał udział w tej uroczystości, taki wynik nawet nie przeszedł przez myśl. O tym, jak ważny jest rozwój branży lotniczej, świadczą kolejne jubileusze lotnisk regionalnych – świętujemy w tym roku 50-lecie portu lotniczego w Gdańsku oraz 60-lecie uruchomienia operacji cywilnych na lotniskach w Krakowie i w Katowicach. Serdecznie gratuluję znakomitych wyników!

Po długiej przerwie nasz żuraw pojawił się w Taszkencie. Dzięki bezpośredniemu połączeniu z Warszawy mogą Państwo odkryć Uzbekistan, perłę Jedwabnego Szlaku. I słowo „perła" nie jest tutaj na wyrost. Samarkanda, Buchara czy Chiwa oczarowują każdego turystę bogactwem architektury, znakomitym jedzeniem i gościnnością.

Szukającym inspiracji na ciepłe majowe weekendy polecamy w tym numerze Amsterdam i Kopenhagę. Dziękując za każdą podróż na naszym pokładzie, zapraszam do zarezerwowania kolejnego biletu w PLL LOT, bo...

...to ważne, z kim podróżujesz!

Z lotniczym pozdrowieniem
Best regards

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

Michał Fijoł

ENG

"In handing over this beautiful complex of buildings to the use of PLL LOT, which has so beautifully written the first five-year chapter in the history of air transport, it is now my honour to ask the President to be so kind as to raise the flags to indicate that the civil airport in Warsaw is open for public use", said the Transport Minister, Michał Butkiewicz during the opening ceremony of the new "Central Polish Airport", as the press described Okęcie when it was officially opened on 29 April 1934. The first flight – to Berlin – took off on 1 May, thus inaugurating LOT's 90-year presence at its home airport. From 97,700 passengers in 1934 to over 10 million in 2023 - I do not believe that this number even crossed the mind of anyone who took part in that ceremony.

The successive anniversaries of regional airports have proven how important the development of the aviation industry is - this year we are celebrating the 50th anniversary of the Gdańsk Airport and the 60th anniversary of the launch of civil operations at the airports in Kraków and Katowice. Congratulations on these excellent results.

Our crane has reappeared in Tashkent after a long break. Our direct connection from Warsaw lets you discover Uzbekistan, the pearl of the Silk Road. And the word "pearl" is no exaggeration here. Samarkand, Bukhara and Khiva enchant every tourist with their rich architecture, excellent cuisine and hospitality. If you are looking for inspiration for warm May weekends, we can recommend Amsterdam and Copenhagen. I thanking you for every trip you take with us and invite you to book another ticket with LOT. Because it's who you travel with...

...it's who you travel with!

©OKŁADKA: OLENA ZNAK/ADOBE STOCK

Chiwa znajduje się tysiąc kilometrów od Taszkentu.
Khiva is located a thousand kilometers from Tashkent.

Kilkanaście lat temu do redakcji polskiego wydania *National Geographic* przyszedł Igor Strojecki i pokazał zdjęcia Samarkandy sprzed 100 lat wykonane na szklanych płytkach przez jego pradziadka Leona Barszczewskiego. Zobaczyłam na nich baśniowe, starożytne budowle, twarze rdzennych mieszkańców tego kraju, podpatrzone sceny z codziennego życia, zapierające dech w piersiach krajobrazy. Już wtedy zafascynowała mnie historia tego podróżnika, odkrywcy, geografa, archeologa, żołnierza, fotografa (w tym roku przypada 175. rocznica urodzin), ale też miejsc, które uwiecznił na zdjęciach. Kadry świata, który dawno przeminął, nagle ożyły w mojej wyobraźni, wypełniając ją scenami, postaciami, cudami architektury, nie pozwalając o sobie zapomnieć. Zamarzyłam o podróży do Uzbekistanu, żeby na własne oczy zobaczyć Samarkandę, Bucharę i Chiwę, trzy fascynujące miasta zbudowane na Jedwabnym Szlaku. I w tym roku udało mi się wreszcie spełnić to marzenie. Przed wyjazdem zadzwoniłam do pana Igora po kilka wskazówek dotyczących przemieszczania się po tym kraju. Poza praktycznymi radami powiedział: „Będzie pani zachwycona". I rzeczywiście byłam i wciąż jestem. Dlatego zapraszam Państwa w tym wydaniu *Kaleidoscope* do Uzbekistanu. To była piękna i niezapomniana podróż śladami wielkich bohaterów, pełna spotkań z bardzo gościnnymi mieszkańcami, olśniewającej architektury, smacznej kuchni i zachwytów nad oszałamiającym bogactwem tradycyjnego rękodzieła. I żeby przenieść się do tego niezwykłego świata, potrzebowałam zaledwie sześciu godzin, bo tyle trwa lot z Warszawy do Taszkentu. Dlatego zachęcam Państwa do odwiedzenia tego kraju, szczególnie że wiosną jest tam niezwykle malowniczo.

ENG

A dozen or so years ago, Igor Strojecki came to the office of the Polish edition of National Geographic and showed the staff some glass-plate photographs of Samarkand taken 100 years before by his great-grandfather, Leon Barszczewski. I saw ancient fairy-tale buildings, the faces of the country's indigenous inhabitants, scenes from everyday life, and breathtaking landscapes. And so began my fascination with the story of this traveller, explorer, geographer, archaeologist, soldier and photographer (this year marks the 175th anniversary of his birth), as well as the places he immortalized in his photos. Images of a world that had long since vanished suddenly came to life in my imagination, filling it with scenes, characters and architectural wonders. I simply could never forget all this. I dreamed of travelling to Uzbekistan to see the three fascinating Silk Road cities of Samarkand, Bukhara and Khiva with my own eyes. And this year, I finally managed to make this dream come true. Before leaving for Uzbekistan, I called Igor for some tips on moving around this country. Apart from giving me practical advice, he said, "You'll be delighted". And indeed I was. And still am. That's why I invite you to Uzbekistan in this issue of *Kaleidoscope*. It was a beautiful and unforgettable journey in the footsteps of great historical figures. I met hospitable people, saw fairy-tale architecture, tasted some delicious cuisine, and admired the stunning wealth of traditional handicrafts. And it only took six hours to get to this extraordinary world, as that's how long the flight from Warsaw to Tashkent takes. That's why I encourage you to visit this country, especially since it is extremely picturesque in spring.

To była piękna podróż wśród baśniowej architektury, pełna spotkań z gościnnymi mieszkańcam i Uzbekistanu.
It was a beautiful journey during which I saw fairy-tale architecture and met hospitable people of Uzbekistan.

Agnieszka Franus

redaktor naczelna | editor in chief

©SHUTTERSTOCK, ARCHIWUM PRYWATNE

AVIATOR
SWISS MADE WATCHES

Nr ref. V.3.36.2.294.4 PL
Cena: 6400 PLN

DAY-DATE

MECA-41

Douglas
POLSKA EDYCJA III
SWISS MADE

W.KRUK
1840

Zegarki dostępne w wybranych salonach.
Warszawa: WOC Lotnisko Okęcie, Kraków: CH Bonarka, Poznań: CH Posnania, Gdynia: CH Riviera
oraz na www.wkruk.pl

What's on

8 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural events

Travel

16 **Polska: najciekawsze miejsca w Lubuskiem**
My Poland: the most interesting places in Lubuskie

24 **Dlaczego warto odwiedzić Kopenhagę**
Why? Copenhagen

28 **Podróż życia: Uzbekistan**
Journey of a lifetime: Uzbekistan

38 **Dlaczego warto odwiedzić Amsterdam**
Why? Amsterdam

42 **Inspiracje: Francja**
Inspiration: France

Business

48 **Maciej Klepacki, prezes zarządu Burda Media Polska**
Maciej Klepacki, CEO of Burda Media Polska

Science

56 **Czego nie wiecie o grzybach**
What you don't know about fungi

Good Food

72 **Kuchnia Gruzji**
Georgian cuisine

Trends

82 **Beauty**
Accessories

Up In The Air

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

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

©ADOBE STOCK, GETTYIMAGES (2), DANIEL RASSMUSSEN/VISIT COPENHAGEN, M.P.

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 Jaździński
Managing Director Luxury & Lifestyle
Agnieszka Wicher-Szczesna

REKLAMA:

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

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

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

DYSTRYBUCJA:

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

lane's
A PLACE TO SEE AND BE SEEN
Lane's gin bar
Krakowskie Przedmieście 42/44, Warszawa
www.lanesbar.com

1

2

3

OD PONAD 70 LAT OPIEKĘ NAD PAWILONEM POLSKIM SPRAWUJE ZACHĘTA – NARODOWA GALERIA SZTUKI.
For over 70 years The Polish Pavilion is managed by Zachęta – National Art Gallery.

La Biennale di Venezia, 20.04–24.11

2. Wystawa Konrada Smoleńskiego odbyła się na Biennale w 2013 r.
Konrad Smoleński's exhibition took place at Biennale in 2013.

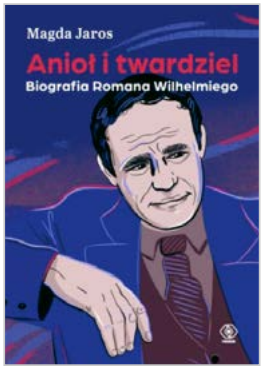
3. *1:1* Moniki Sosnowskiej na Biennale w 2017 r.
Monika Sosnowska's *1:1* exhibiton from 2017.

PAWILON POLSKI W WENECJI
Polish Pavilion in Venice

Obcokrajowcy są wszędzie to tytuł tegorocznej, 60. już Międzynarodowej Wystawy Sztuki, która właśnie odbywa się w Wenecji. Każda edycja La Biennale di Venezia gromadzi ponad 800 tys. widzów. Oprócz wystawy głównej na terenie Biennale funkcjonują także pawilony narodowe, których status bywa porównywany ze statusem ambasad. Polska ma własny pawilon, wzniesiony w 1932 r. według projektu włoskiego architekta Brenna del Giudice. W ciągu ostatnich 90 lat były w nim prezentowane wystawy wybitnych polskich artystów, m.in. Olgi Boznańskiej, Tadeusza Kantora, Aliny Szapocznikow, Magdaleny Abakanowicz, Mirosława Bałki, Romana Opałki czy Małgorzaty Mirgi-Tas (na zdj. nr 1). W 1999 r. wystawa Katarzyny Kozyry *Łaźnia męska* otrzymała wyróżnienie specjalne. Na przemian z Międzynarodową Wystawą Sztuki od 1980 r. w Wenecji odbywa się Międzynarodowa Wystawa Architektury. Polskie prezentacje były kilkukrotnie doceniane przez międzynarodowe jury. Najwyższą nagrodę, czyli Złotego Lwa, przyznano w 2008 r. wystawie Nicolasa Grospierre'a i Kobasa Laksy *Hotel Polonia. Afterlife of Buildings*, a wyróżnieniem specjalnym uhonorowano w 2012 r. projekt Katarzyny Krakowiak *Making the walls quake as if they were dilating with the secret knowledge of great power.* Od ponad 70 lat opiekę nad Pawilonem Polskim sprawuje Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki. Organizowanie wystaw na Biennale wpisuje się w misję galerii, czyli upowszechnianie sztuki współczesnej we wszystkich jej aktualnych przejawach, dlatego do Pawilonu zapraszani są także artyści zagraniczni: w 2011 r. Yael Bartany, w 2017 Sharon Lockhart, a w tym roku ukraiński kolektyw Open Group.

***W 2008 r. Złotego Lwa przyznano wystawie Nicolasa Grospierre'a i Kobasa Laksy* Hotel Polonia. Afterlife of Buildings.** In 2008, the Golden Lion was awarded to Nicolas Grospierre and Kobas Laksa's *Hotel Polonia. Afterlife of Buildings* exhibition.

Foreigners are everywhere is the title of this year's 60th International Art Exhibition, which is currently being held in Venice. Each edition of La Biennale di Venezia attracts over 800,000 viewers. In addition to the main exhibition, the Biennale also has national pavilions, the status of which is sometimes compared to that of embassies. Poland has had its own pavilion, designed by the Italian architect Brenno del Giudice, since 1932. Over the last 90 years, it has presented exhibitions of outstanding Polish artists, including Olga Boznańska, Tadeusz Kantor, Alina Szapocznikow, Magdalena Abakanowicz, Mirosław Bałka, Roman Opałka, and Małgorzata Mirga-Tas (in the 1st photo). In 1999, Katarzyna Kozyra's "Men's Bath" exhibition received a special mention. Since 1980, the International Architecture Exhibition has been held in Venice alternately with the International Art Exhibition. Polish presentations have impressed the international jury on several occasions. In 2008, the highest award, the Golden Lion, was given to Nicolas Grospierre and Kobas Laksa's *Hotel Polonia. Afterlife of Buildings* exhibition, and a special mention was given to Katarzyna Krakowiak's *Making the walls quake as if they were dilating with the secret knowledge of great power* project in 2012. Zachęta - National Gallery of Art has managed the Polish Pavilion for over 70 years. Organizing exhibitions at the Bienniale is part of the gallery's mission to disseminate contemporary art in all its manifestations. This is why foreign artists are also invited to the Pavilion, e.g. Yael Bartany (2011), Sharon Lockhart (2017), and this year, the Ukrainian Open Group collective.



INDYWIDUALISTA
INDIVIDUALIST

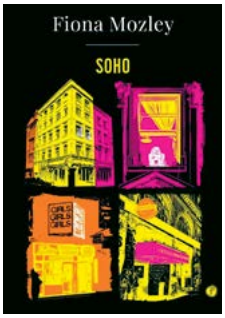
Wybitny aktor teatralny i filmowy. Szerszej publiczności znany przede wszystkim z seriali *Kariera Nikodema Dyzmy* czy *Alternatywy 4*. Pisano, że emanował talentem i nerwem scenicznym, a jego aktorstwo było pozbawione pozy i efekciarstwa. Jeśli chcecie dowiedzieć się nieco więcej o Romanie Wilhelmim (1936–1991), odsyłam do książki Magdy Jaros.
A brilliant stage and screen actor known to a wider audience primarily from the TV series *Kariera Nikodema Dyzma* and *Alternatywy 4*. It was said that he exuded talent and nerve, and that his acting was devoid of poses and showiness. If you want to learn a little more about Roman Wilhelmi (1936-1991), reach for Magda Jaros's book.

***Anioł i twardziel. Biografia Romana Wilhelmiego*, Magda Jaros, Rebis**

WALKI KLASOWE
CLASS STRUGGLES

Londyńskie Soho. Gwarne puby, teatry i kina, w których kręcą się nietuzinkowi ludzie. To tu od XVII w. stoi pewna kamienica, którą młoda milionerka Agatha Howard chciałaby zamienić na apartamentowiec. Najpierw jednak musi pozbyć się dotychczasowych lokatorów. Zabawnie ironiczna opowieść o pieniądzach i władzy, ale też o wielokulturowym i pełnym nierówności społecznych Londynie.
Noisy pubs, theatres and cinemas full of remarkable people. A 17th-century tenement that young millionaire Agatha Howard wants to turn into an apartment building. First, however, she has to move the tenants out. An amusingly ironic story about money and power against the backdrop of a multicultural and inegalitarian London.

***Soho*, Fiona Mozley, Wyd. Pauza**



SPEKULACJE
SPECULATIONS

Przez lata przekonywał w wywiadach, że w końcu zajmie się pisaniem książek o filmach. No i się zajął – do księgarń trafia właśnie pierwsze dzieło non fiction Quentina Tarantino. Twórca *Kill Billa*, łącząc elementy krytyki, teorii filmu i reportażu z osobistą historią, serwuje nam własne spojrzenie na świat filmu. Błyskotliwe.
For years, he said that he would eventually take up writing books about films. And so he has. Quentin Tarantino's first non-fiction work is now hitting the bookstores. The creator of *Kill Bill*, serves us his own view of the world of film, which combines elements of criticism, film theory, and reportage with his personal story. A brilliant work.

***Spekulacje o kinie*, Quentin Tarantino, Marginesy**

Książki / Books

Muzyka / Music

MIĘDZY KONWENCJAMI
BETWEEN CONVENTIONS

Nick Cave & The Bad Seeds powracają z nowym krążkiem. W dziesięciu utworach muzycy, bawiąc się dźwiękami, eksperymentują z gatunkami muzycznymi. Efekt? Sentymentalnie, niebanalnie, ciekawie.
Nick Cave & The Bad Seeds are back. Their new album plays with sounds and experiments with musical genres. What's the effect? Sentimental, original, interesting.

***Wild God*, Nick Cave & The Bad Seeds, Mystic Production**

BEZ GRANIC
WITHOUT BORDERS

Jedna z ciekawszych artystek na polskiej scenie muzycznej Renata Przemyk wraca do muzyki etnicznej. Utwory na jej najnowszym albumie inspirowane są przede wszystkim naturą oraz kulturą ludową, oprawione poetycko idealnie współbrzmią z lirą korbową i z loopami.
One of the most interesting artists on the Polish music scene, Renata Przemyk, returns to ethnic music. The songs on her latest album are inspired primarily by nature and folk culture, poetically framed and harmonizing perfectly with the hurdy-gurdy and loops.

***Vera to ja*, Renata Przemyk, Dagadana, Agora**

WROCLAW

TAJEMNICA BANKSY'EGO
The Mystery of Banksy

Ikona sztuki ulicznej, artysta graffiti, zdobył światową sławę, pozostając anonimowym. Prac Banksy'ego, malarza z Bristolu, nie sposób nie zauważyć, stale stawia pytania dotyczące granic sztuki, regularnie trafiając na nagłówki gazet.
The street art icon and graffiti artist gained worldwide fame while remaining anonymous. The work of Banks, a painter from Bristol, is impossible not to notice, constantly raising questions about the boundaries of art, regularly making headlines.

The Mystery of Banksy*, Hala IASE, Wrocław, do 11.08** *więcej | more:* ***mystery-banksy.pl

KRAKOW

VAN GOGH MULTISENSORYCZNIE
VAN GOGH Multi-Sensory Exhibition

Multi-Sensory Exhibition to najbardziej innowacyjna forma doświadczania sztuki. Prace van Gogha prezentowane są dzięki technologii Digital Art 360, która przeniesie widzów w niesamowity świat wyobraźni mistrza. W specjalnie zaaranżowanej przestrzeni ekspozycyjnej na ekranach o powierzchni ponad 2000 m² będzie można zobaczyć setki dzieł.
VAN GOGH Multi-Sensory Exhibition is the most innovative way to experience art! The famous artist's works will be presented using to Digital Art 360 technology, which will convey viewers into the amazing world of the great master's imagination. In a specially arranged exhibition space, hundreds of works will be displayed on screens of more than 2,000 square meters and you will literally be immersed in the world of paintings.

VAN GOGH Multi-Sensory Exhibition, Hangar Czyżyny w Krakowie, do 9 czerwca
więcej | more: ***wystawavangogh.pl***

WARSAW

KLIMT IMMERSYJNIE The Immersive Exhibition

Ekspozycja przenosi twórczość Gustava Klimta do nowej, immersyjnej formy. To połączenie mistrzowskiej sztuki z najnowocześniejszą technologią, tworzące niezapomniane doświadczenie. Monumentalne obrazy Gustava Klimta ożyją na całej przestrzeni wystawienniczej, po raz pierwszy w Polsce.
For the first time in Poland, "KLIMT - The Immersive Exhibition" - a unique exhibition that takes Gustav Klimt's work to a new immersive form. It is a combination of masterful art and cutting-edge technology, creating an unforgettable experience. Gustav Klimt's monumental paintings will come to life throughout the exhibition space.

***KLIMT – The Immersive Exhibition*, Soho Art Center w Warszawie, do 7 lipca**
więcej | more: ***wystawaklimt.pl***

Koncert / Concert

LODZ

Jeden z najwybitniejszych tenorów naszych czasów – Andrea Bocelli, 25 stycznia 2025 r. wystąpi w Łodzi.
One of the greatest tenors of our times – Andrea Bocelli, will perform in Łódź on January 25, 2025!

więcej | more: ***biletinfo.pl***

Film / Film

CZYM MOGĘ SŁUŻYĆ?
HOW CAN I HELP YOU?

John Malkovich w roli owdowiałego biznesmena, który pod wpływem impulsu podejmuje pracę... lokaja w dworku we Francji. Jest ciekawiej, niż myślał, bo właścicielka posiadłości (Fanny Ardant) okazuje się nieznośnie ekscentryczna. Pyszne.
John Malkovich plays a widowed businessman who, on impulse, takes a job as a butler in a manor house in France. It's more interesting than he thought, because the owner of the property (Fanny Ardant) turns out to be unbearably eccentric. A feast.

***Do usług szanownej pani*, reż. Gilles Legardinier**

W spektaklu zobaczymy m.in. Agnieszkę Żulewską.
In the play, we'll see, among others, Agnieszka Żulewska.

Teatr / Theatre

WARSAW

Reżyser Michał Borczuch bierze na warsztat* Czarodziejską górę *Tomasza Manna i filtruje ją przez wrażliwość, doświadczenia i refleksje aktorów i aktorek TR Warszawa. Nie przegapcie!

Director Michał Borczuch takes Thomas Mann's *The Magic Mountain* and filters it through the sensitivity, experiences and reflections of the actors and actresses of TR Warszawa. Not to be missed.

***Czarodziejska góra*, reż. Michał Borczuch, TR Warszawa**

©MAREK KRZYŻANEK, BARTOSZ GORKA, NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE, M. P.

OPEN'ER FESTIVAL

Powered by Orange

JULY 3-6, 2024 GDYNIA

GDYNIA-KOSAKOWO AIRPORT, POLAND

3/07 FOO FIGHTERS

4/07 DUA LIPA

5/07 DOJA CAT

ALREADY ANNOUNCED IN ALPHABETICAL ORDER

21 SAVAGE

GUNNA

ICE SPICE

MÅNESKIN

SAM SMITH

SKRILLEX

... AND MANY MORE

OPENER.PL

PROMOTER: ALTER ART

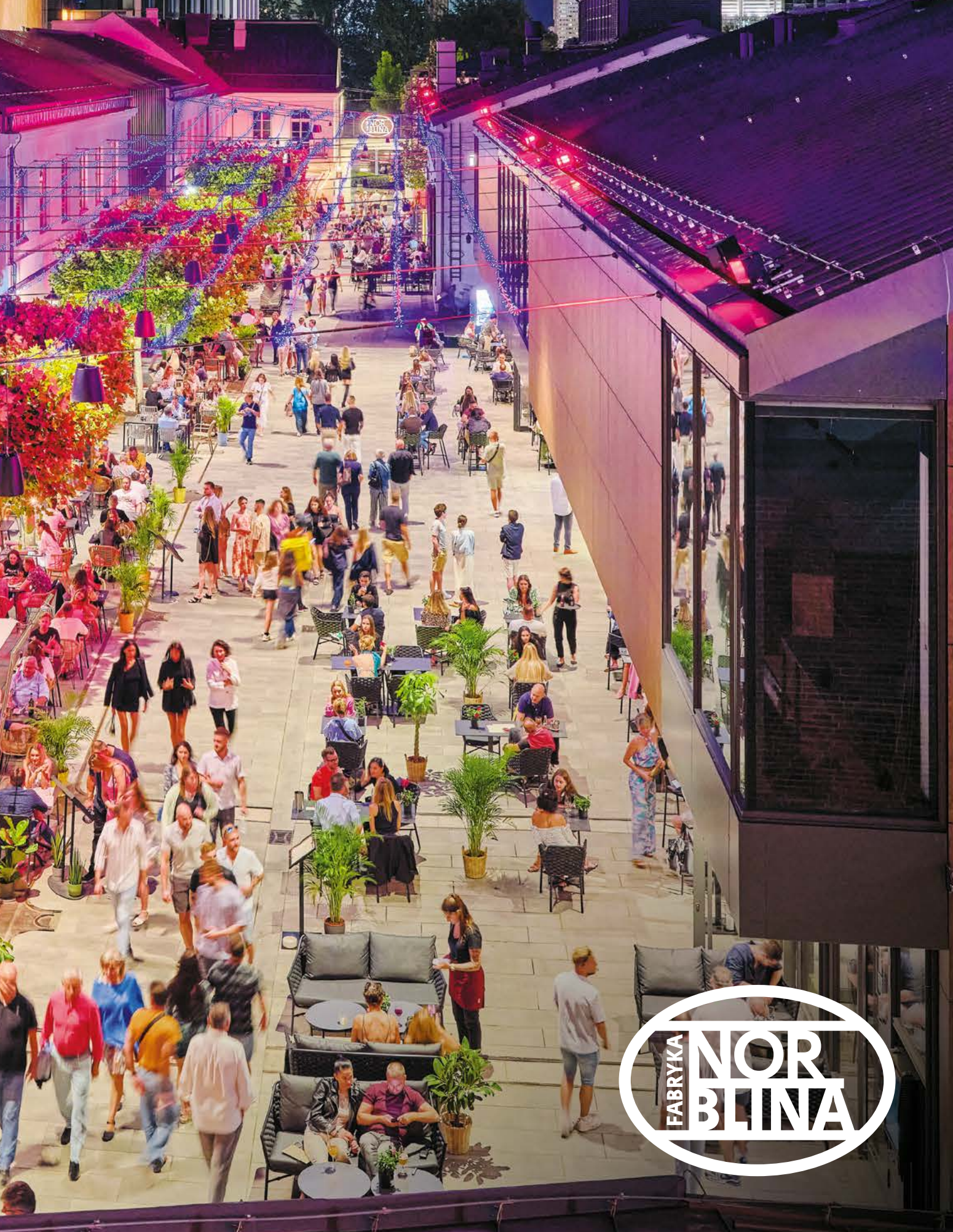
MAIN SPONSOR: orange

SPONSORS: ROSSMANN, Heineken

STRATEGIC PARTNER: GDYNIA

MEDIA PATRONAGE: onet, COMEDY CENTRAL, ams, CINEMA CITY, AMY RADIO, ZET radio

THE STREETS OF NORBLIN FACTORY ARE WAITING FOR YOU


FABRYKA
NOR
BLINA

6 pomysłów na Lubuskie

...reasons to visit Lubuskie

Najcieplejsze i najbardziej zalesione województwo w Polsce można zwiedzać na dziesiątki sposobów.
The warmest and most forested voivodeship in Poland can be explored in dozens of ways.

tekst / by
MAGDALENA RUDZKA

1

Natura czy sztuka?
Nature or art?

PL Park Mużakowski to wymuskany 700-hektarowy „ogród" na granicy polsko-niemieckiej, w gminie Łęknica oraz przy miasteczku Bad Muskau. To największy park w stylu angielskim w Polsce, a także jedno z najrozleglejszych i najcenniejszych tego typu założeń w Europie. Ważną jego częścią jest rzeka – wyznaczająca granicę państw Nysa Łużycka. Park założył w I połowie XIX w. książę Hermann von Pückler-Muskau. W 2004 r. uznano go za pomnik historii oraz wpisano na listę UNESCO.

ENG Muskau Park is an elegant 700 -hectare "garden" that straddles Poland and Germany and which includes the gmina of Łęknica on the Polish side of the border and the spa town of Bad Muskau in Germany. It is the largest English-style park in Poland, as well as one of the most extensive and valuable developments of this type in Europe. An important feature is the Nysa Łużycka river, which marks the border. The park was founded in the early 19th c. by Prince Hermann von Puckler-Muskau. In 2004, it was recognized as a Historical Monument and included in the UNESCO World Heritage list.

Ambitni rowerzyści powinni się wybrać na 100-kilometrową trasę dookoła Zielonej Góry.
Ambitious cyclists should try the 100-kilometre route around Zielona Góra.

1. Zamek w Mużakowie, w niemieckiej części parku.
The Muskau Castle in a German part of the park.

2. Jedna z lubuskich tras rowerowych biegnie przez Park Mużakowski.
One of the Lubusz bicycle routes runs through Muskau Park.

Lubuskie rowerem
Lubuskie by bike

PL Ogromne obszary leśne i niezwykły, pełen jezior krajobraz sprawiają, że ziemia lubuska jest doskonałym miejscem do uprawiania turystyki rowerowej. Przygotowano tu setki kilometrów ścieżek dla mniej i bardziej zaawansowanych amatorów jednośladów. Przebiegają one nie tylko przez historyczne miejscowości, ale i przez parki narodowe, krajobrazowe oraz w pobliżu rezerwatów przyrody. Za lubuskie zagłębia rowerowe uznawane są okolice Sulęcina, Nowej Soli i Gorzowa Wielkopolskiego.Przez województwo biegnie też międzynarodowy szlak rowerowy R1, przebiega m.in. przez Kostrzyn nad Odrą, Ośno Lubuskie, Sulęcin, Lubniewice i Międzyrzec.

ENG Vast forest areas and an extraordinary landscape full of lakes make the Lubusz Land perfect for cycling. There are hundreds of kilometres of bike trails that not only run through historic towns, but also through national and landscape parks and nature reserves. The areas around Sulęcin, Nowa Sól and Gorzów Wielkopolski are the Lubusz cycling hotspots. The R1 international bicycle route also runs through the voivodeship. It goes through Kostrzyn nad Odrą, Ośno Lubuskie, Sulęcin, Lubniewice and Międzyrzec.

2

TASTE POLAND

EPOKA, WARSZAWA

MICHELIN 2023
CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

Perła UNESCO *Pearl of UNESCO*

PL

Geopark Łuk Mużakowa to miejsce fascynujące: jako jedyny w Polsce jest i w Sieci Geoparków Europejskich, i na liście UNESCO. Park obejmuje unikatową w skali europejskiej U-kształtną strukturę geologiczną powstałą w efekcie działalności lodowców: to największa w Europie morena czołowa. Jego niepodważalną atrakcją są różnokolorowe jeziora powstałe w wyniku wydobycia węgla brunatnego na tym terenie. Unikatowe fenomeny geologiczne można zwiedzić pieszo lub na rowerze dzięki licznym szlakom geoturystycznym, z których najbardziej atrakcyjna jest ścieżka „Dawna kopalnia Babina".

ENG

The Muskau Arch Geopark is a fascinating place: it is the only park in Poland that is part of the European Geoparks Network. It is also a UNESCO World Heritage Site. The geopark includes a U-shaped geological structure, unique in Europe, created as a result of the activity of glaciers. It is the largest terminal moraine in Europe and is even visible from space. The star attraction of the Geopark are its colourful lakes. These were created as a result of brown coal mining in the area. This unique geological phenomenon can be visited on foot or by bike thanks to numerous geotourist trails, the most attractive of which is the "Former Babina Mine" path.

Drewniany skarb
Wooden treasure

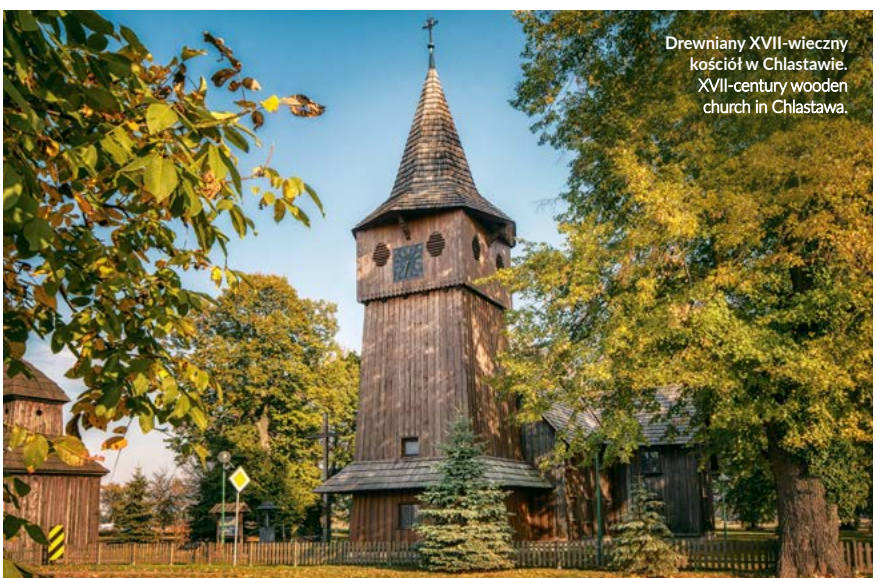
PL

Lubuskie kościoły są jednymi z najstarszych drewnianych świątyń w Europie. Trzy z nich znalazły się na unikatowym Szlaku Kościołów Drewnianych Regionu Kozła. Chlastawa, Klępsk i Kosieczyn to małe wioski z bezcennymi średniowiecznymi świątyniami. Najstarsza belka kościółka w Kosieczynie pochodzi z 1345 r. Jest on najprawdopodobniej najstarszym kościołem o konstrukcji zrębowej w całej Europie. Dwa pozostałe obiekty są nieco młodsze – ten w Klępsku wybudowano w wieku XV, a w Chlastawie – w XVII. 23-kilometrowy szlak najlepiej pokonać rowerem lub samochodem.

ENG

The Lubusz voivodeship has some of the oldest wooden churches in Europe. Three of them are on the Trail of Wooden Churches of the Kozło Region. Chlastawa, Klępsk and Kosieczyn are small villages with priceless medieval places of worship. The oldest beam of the church in Kosieczyn dates back to 1345. It is probably the oldest log church in Europe. The two remaining ones are slightly younger - the one in Klępsk was built in the 15th century, and the one in Chlastawa in the 17th century. It is best to complete the 23-km trail by bike or car.

Krajobraz Geoparku Łuk Mużakowa warto zobaczyć z 24-metrowej wieży widokowej.
The landscape of the Muskau Arch Geopark is worth seeing from the 24-metre observation tower.



Drewniany XVII-wieczny kościół w Chlastawie.
XVII-century wooden church in Chlastawa.

TASTE POLAND

MOLAM, KRAKÓW

MICHELIN
2023
CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

Ziemia wina i miodu
Land of wine and honey

PL Przed II wojną światową w samej tylko Zielonej Górze i okolicach istniało ponad 2200 winnic. Była podobno najbardziej na północ wysuniętym miastem, w którym przemysłowo produkowano wino. Tradycje uprawy winorośli oraz bartnictwa widać w całym województwie. W 2007 r. postanowiono to wykorzystać i utworzono Lubuski Szlak Wina i Miodu. Znalazły się na nim winnice, pasieki, gospodarstwa agroturystyczne oraz obiekty muzealne. Dziś jest ich ponad 60, a szlak to doskonały sposób na zwiedzanie Lubuskiego od strony winiarsko-kulinarnej. Dumą regionu jest winnica samorządowa w Zaborze pod Zieloną Górą, o powierzchni 35 ha.

ENG Before World War II, there were over 2,200 vineyards in Zielona Góra and the surrounding area alone. It was apparently the northernmost city where wine was produced industrially. Traditions of viticulture and beekeeping can be seen throughout the voivodeship. In 2007, the Lubusz Wine and Honey Trail was created. It included vineyards, apiaries, agritourism farms and museums. Today, there are over 60 of them, and the trail is a perfect way to explore Lubuszkie from a wine and culinary perspective. The pride of the region is the 35-ha local government vineyard in Zabór near Zielona Góra, with an area of 35 ha.

W województwie lubuskim działa 45 winnic.
There are 45 vineyards in Lubuskie voivodeship.

Zielona i różnorodna *Green and varied*

PL Zielona Góra to miasto kameralne, bezpretensjonalne, pełne parków i wciąż trochę nieodkryte. Tymczasem, także dzięki swojemu portowi lotniczemu, jest świetnym kierunkiem na city break. Ma świetnie zachowaną starówkę i piękny rynek – całe historyczne centrum miasta, zawierające kilkaset obiektów, jest wpisane do rejestru zabytków. Poza tym miasto żyje winem. Z nim związane są nie tylko miejsca, jak np. unikatowe piwnice winiarskie czy park Winny z ogromną palmiarnią. To także imprezy, w tym oczywiście jedna z największych w kraju dla winomanów: święto winobrania, w tym roku zaplanowane na 7–15 września. Kolejna – Dni Otwartych Piwnic Winiarskich – odbędzie się już 30 maja i 1 czerwca. ■

ENG Zielona Góra, the voivodeship capital, is a green, intimate, unpretentious, and still undiscovered city. And its airport makes it a great and readily accessible destination for a city break. The old town is perfectly intact and the market square is beautiful. The entire historic centre, which has hundreds of buildings, is entered in the register of monuments. Moreover, the life of Zielona Góra revolves around wine. Not only are there places dedicated to wine, e.g., the city's unique wine cellars or the Wine Park with its huge palm house, but also events. These obviously include the grape harvest festival, which is scheduled for 7-15 September this year. Another is the Open Days of Wine Cellars, which will take place on 30 May and 1 June. ■

© ADOBE STOCK (5), GETTYIMAGES, ADAM BRZOZA, MICHAŁ ADAMCZEWSKI, ANDREAS FRANKE, U.M. WOJ. LUBUSKIEGO (3), M.P.

TASTE POLAND

HUB PRAGA, WARSZAWA

MICHELIN 2023
CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

Takich kameralnych, schowanych na uboczu kawiarenek jak Lille Petra jest w Kopenhadze co niemiara.
In Copenhagen, there are plenty of intimate, tucked-away cafes like Lille Petra.

Kopenhaga
COPENHAGEN

Hipsterska, wygodna, ekologiczna. Nie znudzą się tu miłośnicy designu i amatorzy kawiarnianego życia. Będzie idealna na weekendowy wypad.

Hipster, comfortable, eco-friendly. If you appreciate good design and enjoy cafe society, this is the place for you. Copenhagen is a perfect destination for a city break.

tekst / by **AGNIESZKA MICHALAK**

DOBRZE ZAPROJEKTOWANE
WELL DESIGNED

Stolica Danii zmienia myślenie o miejskiej przestrzeni. Wystarczy wyprawić się na spacer wzdłuż kanałów lub wybrzeża, by dostrzec, że tu projektuje się zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju i tak, by mieszkańcom żyło się wygodnie. Kopenhaga stoi też designem. Designmuseum uchodzi za jedną z najciekawszych tego typu placówek na świecie. Można tu zobaczyć m.in. duńskie meble i naczynia, a także skorzystać z największej w Skandynawii biblioteki poświęconej sztuce dekoracyjnej i wzornictwu przemysłowemu.
The Danish capital is changing the way we think about urban space. You need only take a walk along the canals or the coast to see that design here follows the tenets of sustainable development and that convenience is paramount. Copenhagen stands for design. The Designmuseum is considered one of the most interesting in its category. Here you can see, e.g. Danish furniture and tableware, and make use of the largest library in Scandinavia dedicated to decorative art and industrial design.

W Designmuseum trwa wystawa poświęcona strojom stworzonym przez projektanta Nicholasa Nybro. Koniecznie!

The Designmuseum hosts an exhibition of clothes created by designer Nicholas Nybro. A must-see.

NA POPRAWĘ HUMORU
TO CHEER YOU UP

Skoro o designie mowa, jeśli zastanawiacie się, co przywieźć z Kopenhagi, mamy dla was podpowiedź: nietuzinkową ceramikę. W tej specjalizuje się m.in. duńska firma Arhoj. Jej artystycznie wykrzywione wazony, „falujące" szklanki, miski o nietypowych kształtach, przechylone kieliszki czy kolekcjonerskie figurki duszków poprawią humor każdemu obdarowanemu.
Speaking of design, if you are wondering what to bring back from Copenhagen, we have a hint for you: charming and creative ceramics. This is what the Danish company Arhoj specializes in. Its artistically curved vases, "wavy" glasses, unusually shaped bowls, tilted glasses, and collectible figurines of ghosts make for very welcome gifts.

U ANDERSENA
AT ANDERSEN'S

Najbardziej kolorowy adres w Kopenhadze, czyli Nowy Port (nazwa zarówno dzielnicy, jak i ulicy). Każdy rasowy turysta musi mieć zdjęcie kanału i pocztówkowych różnobarwnych kamieniczek. W gwarnych restauracjach miło wypić lampę wina i popatrzeć na domy opatrzone numerami 67, 18 i 20 – mieszkał w nich Hans Christian Andersen.
The most colourful address in Copenhagen, i.e. Nowy Port (the name of both the district and the street). Every tourist must have a photo of the canal and the colourful postcard-like tenement houses. It's a pleasure to drink a glass of wine in one of its bustling restaurants and look at the houses numbered 67, 18 and 20 - Hans Christian Andersen once lived there.

Kopenhaga to kompaktowe miasto – do najważniejszych punktów można dotrzeć piechotą lub rowerem (346 km ścieżek). Samochód jest tu wręcz niemodny.
Copenhagen is a compact city – the most important points can be reached on foot or by bike (there are 346 km of cycling lanes). A car is downright unfashionable here.

NIE WYJEDZIECIE GŁODNI
YOU WON'T LEAVE HUNGRY

Co zjeść w Kopenhadze? Oprócz wszechobecnych śledzi odmienianych tu przez wszystkie przypadki (moje ulubione z curry serwują w barze Frederic VI) warto spróbować małych kanapek smørrebrød (np. z jajkiem, łososiem, plastrami ziemniaczanymi czy wołowiną). Duńczycy kochają jadać je w porze lunchu m.in. na targu Torvehallerne. Tam też zjecie klopsiki mięsne frikadeller i smażone kiełbaski medisterpølse.
What to eat in Copenhagen? In addition to the ubiquitous herring, which is available in dozens of variations (my favourite is the curried herring served at the Frederic VI bar), it is worth trying small smørrebrød sandwiches (e.g. with egg, salmon, potato slices or beef). Danes love to eat them for lunch, for instance at Torvehallerne market. There you can also eat meatballs (frikadeller) and fried sausages (medisterpølse).

HYGGE, CZYLI KOMFORT I RÓWNOWAGA
HYGGE MEANS BALANCE AND COMFORT

...a o te elementy nietrudno w usianej oryginalnymi miejscami Kopenhadze. Jednym z nich jest kameralny Bird Cocktail Bar, w którym jazz (ale nie tylko jazz) płynie z trzaskających winyli. Dlatego stałymi bywalcami lokalu są kolekcjonerzy płyt z dobrą muzyką. Menu z autorskimi drinkami na bazie owoców od lokalnych dostawców zmieniane jest co miesiąc. Zanotujcie sobie adres: Gammel Kongevej 102, Frederiksberg.
...and these are easy to find in Copenhagen, which is full of really special places. One such is the intimate Bird Cocktail Bar, where jazz (but not only jazz) flows from crackling vinyl records. That's why collectors of records with good music are regular visitors. The menu, which features original fruit-based drinks from local suppliers, changes every month. Note down the address: Gammel Kongevej 102, Frederiksberg.

© DANIEL RASSMUSSEN, MELLANIE GANDO/VISIT COPENHAGEN, THOMAS CATO, CHRISTIAN HOYER, GETTYIMAGES, M.P.

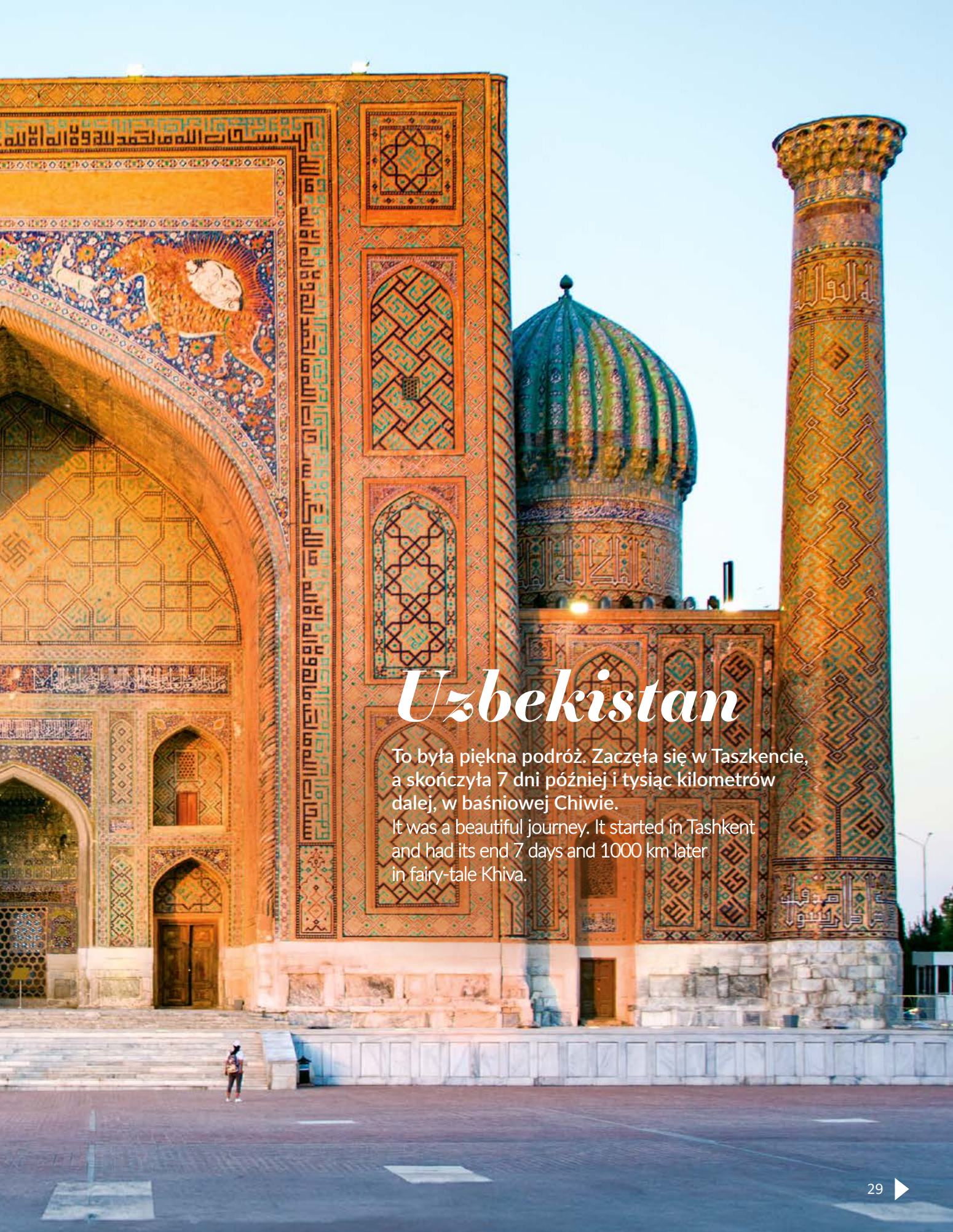
TASTE POLAND

HUB PRAGA, WARSZAWA

MICHELIN 2023
CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

Szer-Dor, czyli jedna z trzech bliźniaczych medres ozdabiających plac Registan w Samarkandzie.
Sher-Dor, one of the three twin madrasas decorating Registan Square in Samarkand.



Uzbekistan

To była piękna podróż. Zaczęła się w Taszkencie, a skończyła 7 dni później i tysiąc kilometrów dalej, w baśniowej Chiwie.
It was a beautiful journey. It started in Tashkent and had its end 7 days and 1000 km later in fairy-tale Khiva.

tekst / by
AGNIESZKA FRANUS

Redaktor naczelna *Kaleidoscope'u*, i zastępca red. nacz. *NG* oraz *NG Traveler.*
Editor in Chief of Kaleidoscope and vice editor of NG and Traveler

PL

Byłam zakochana w Samarkandzie, dopóki nie zobaczyłam Buchary, a potem dotarłam do Chiwy i znów się zakochałam. Zwykle mam dużo większy dystans do odwiedzanych przez siebie miejsc i państw, jednak Uzbekistan całkowicie zawładnął moim sercem. I wcale nie dlatego, że jest taki piękny, bo obok miejsc wspaniałych są tu też brzydkie, postkomunistyczne i zaniedbane.

Położony w centralnej Azji między dwoma wielkimi rzekami Amu-darią i Syr-darią kraj miał momenty chwały. Chociażby wtedy, gdy tymi terenami, przez które przebiegał słynny Jedwabny Szlak, rządził wielki Amur Timur i jego potomkowie. Ale przeżył też i te trudniejsze, kiedy coraz większe wpływy zdobywała tu carska Rosja (potem wszedł w skład ZSRR), by odzyskać niepodległość w 1991 r. Na szczęście historyczne centra zdają się być zamrożone w czasie i mimo burzliwej przeszłości wciąż imponują rozmachem i ponadczasowym blaskiem. Podziwiając je i jednocześnie chyląc czoła przed ich twórcami, zastanawiałam się, czy współczesne dzieła

ENG

I was in love with Samarkand until I saw Bukhara, and then I arrived in Khiva and fell in love all over. I am not normally this infatuated with the places and countries I visit, but Uzbekistan captured my heart entirely. And not only because of its beauty and all its wonderful places, but also because of all the ugly, post-communist, and neglected ones. Located between the mighty Amu Darya and Syr Darya rivers in Central Asia, the country has had its moments of glory, such as the days when the lands through which the famous Silk Road ran were ruled by the great Amir (or Emir) Timur (Tamerlane) and his descendants, as well as some darker times, such as when tsarist Russia gained more and more influence over it, and when it eventually became part of the USSR, only to regain its independence in 1991. Fortunately, its historic centres seem frozen in time, and despite their turbulent past, their scale and timeless splendour cannot fail to impress. While I admired them and marvelled at the brilliance of their creators, I could only wonder whether what was being put up now would have the same effect on

Większość atrakcji Samarkandy znajduje się w zasięgu dłuższego lub krótszego spaceru.

Most of Samarkand's attractions are accessible on foot.

1. Tapchan, rodzaj tradycyjnego drewnianego łoża często z baldachimem i stołem pośrodku. Latem służy do jedzenia posiłków na świeżym powietrzu.
Tapchana, a type of traditional wooden bed often with a canopy and a table in the middle. In summer it is used for eating meals outdoors.

2. W uzbeckiej kuchni królują pilaw, szaszłyki, manti – pierożki z zazwyczaj mięsnym nadzieniem, kiszonki i wszelkiego rodzaju sałatki oraz płaski chleb wypiekany w glinianych piecach tandoor.
Uzbek cuisine is famous for such dishes as pilav, shashliks, manti - dumplings usually filled with meat, pickles and all kinds of salads, and flat bread baked in clay tandor ovens.

3. Na tutejszych bazarach możemy kupić prawdziwe skarby, np. ręcznie malowane miniatury.
At the local street markets we can buy real treasures, e.g. hand-painted miniatures.

4. Mauzoleum Shah-i-Zinda, czyli Grób Żywego Króla w Samarkandzie. Pochowano tu m.in. Qusama ibn Abbasa, krewnego proroka Mahometa.
The Mausoleum of Shah-i-Zinda, or the Tomb of the Living King in Samarkand. Qusam ibn Abbas, a relative of the Prophet Muhammad, was buried there (among others).

też będą tak zachwycać potomnych. Kolejną wartością tego kraju – poza oczywiście wyśmienitą kuchnią – są jego mieszkańcy: gościnni, pomocni i otwarci. To oni sprawili, że samotna podróż przez Uzbekistan zostawiła we mnie ogrom pozytywnych i pięknych wspomnień.

TASZKENT

Moja przygoda zaczęła się w Taszkencie. Jednak stolica, jakkolwiek interesująca, blednie przy innych atrakcjach kraju. Szerokie ulice, postsowieckie gmaszyska, jak chociażby znajdujący się w centrum hotel Uzbekistan wygięty niczym łuk, tylko przyśpieszają decyzję, żeby ruszyć dalej. Nie mogłam sobie jedynie odmówić wizyty w kultowym Central Asian Plov Centre przy słynnej wieży telewizyjnej mającej aż 375 m wysokości. W tej kulinarnej mekce dedykowanej pilawowi, narodowej potrawie Uzbekistanu – podobno zjada się go aż 1,5 tony dziennie. Niezwykle sycące danie z ryżu, różnych gatunków mięsa z wieloma dodatkami i mieszankami aromatycznych przypraw przygotowuje się tu na naszych oczach w wielkich kotłach (kazanach) ustawionych wprost nad buchającymi dymem i ogniem

future generations. Another thing that this country has going for it (apart from its delicious cuisine) is its people, who are hospitable, helpful and open. They filled my solo trip through Uzbekistan with positive and beautiful memories.

TASHKENT

My adventure started in Tashkent, but the capital, although interesting, pales in comparison to the other attractions the country has to offer. The wide streets and Soviet-era mausoleums, such as the Hotel Uzbekistan, with its "open-book" façade, that characterise the Tashkent city centre only "preponed" my decision to move on. The one place I could not resist visiting was the iconic Central Asian Plov Centre at the famous TV tower (375 m in height). It is said that up to 1.5 tonnes of plov (pilaf), the national dish of Uzbekistan, is eaten in this culinary mecca every day. This extremely filling dish, made of rice, various meats, and all sorts of additives and aromatic spices, is prepared here in front of your eyes in large pots (kazans) set directly above furnaces blazing with fire and smoke. After what can only be described as a feast, I boarded the comfortable high-speed

1

2

3

4

Imponujące, nawet 20-metrowe mury z cegły mułowej cytadeli Arka w Bucharze. Obecnie mieści się tu muzeum.
Impressive, even 20-meter-high mudbrick walls of the Arka citadel in Bukhara. Currently, it houses a museum.

paleniskami. Po takiej uczcie wsiadłam do superszybkiego i wygodnego pociągu Afrosiab i niewiele ponad 2 godz. później byłam już w Samarkandzie.

SAMARKANDA

Nie ma znaczenia, czy zwiedzanie tego miasta zaczniemy od zachodu słońca nad majestatycznym placem Registan, najbardziej znaną jego atrakcją otoczoną trzema wspaniałymi bliźniaczymi medresami. Czy może od wschodu słońca na zielonych wzgórzach Afrosiab, gdzie znajdują się ruiny starożytnej Samarkandy z zapierającym dech widokiem na meczet Bibi-Khanum, ukochanej żony Amura Timura. Warunek? Zamieszkacie, tak jak ja, w jednym z rodzinnych pensjonatów w ich sąsiedztwie. Mogłam zachwycać się tymi udekorowanymi milionami szmaragdowo-turkusowych płytek obiektami kilka razy dziennie. Zresztą większość atrakcji Samarkandy znajduje się w zasięgu dłuższego lub krótszego spaceru.

Koniecznie trzeba odwiedzić Gur-e-Amir, mauzoleum Amura Timura, bohatera narodowego Uzbekistanu, gdzie spoczął wraz z dwoma synami i dwoma wnukami. Jeden z nich, Uług Beg, przyczynił się do rozwoju Samarkandy. Właśnie jemu zawdzięczamy najstarszą medresę przy Registanie oraz obserwatorium astronomiczne, gdzie dokonywał własnych pomiarów. Jednak największe wrażenie zrobiło na mnie inne mauzoleum Shah-i-Zinda, czyli „Grobowiec Żywego Króla". Przy wą-

Afrosiyob train and just over two hours later I was in Samarkand.

SAMARKAND

It does not matter whether you start your tour of this city with the sun setting over the majestic Registan (its most famous attraction), with its three magnificent twin madrasas, or with the sun rising over the green hills of Afrasiyab (the ruins of ancient Samarkand) and a breathtaking view of the Bibi-Khanym Mosque, built for, and named after, one of Amir Timur's many wives. And like me, you can stay in one of the family guesthouses in the vicinity of these buildings, which are decorated with millions of emerald and turquoise tiles. I could admire them several times a day. Moreover, most of Samarkand's attractions are accessible on foot. You absolutely must visit Gur-e-Amir, the mausoleum of Timur, the national hero of Uzbekistan. Timur lies buried here with 2 of his sons and 2 of his grandsons. One of the latter, Ulugh Beg, contributed to the development of Samarkand. We can thank him for the Registan and the astronomical observatory, where he compiled his own star catalogue. However, what made the greatest impression on me was the Shah-i-Zinda, ("The Living King") necropolis. In a narrow alley, to which you have to climb 40 steps symbolizing the path of prayer and penance, there is a complex of dazzling azure-tiled tombs, the most important and holiest of which is the resting place of Qusam ibn-Abbas, a cousin of the Prophet Muhammad, and the preacher who most likely brought Islam to

ITAKA

ZIMA 24/25

już w sprzedaży!

Malezja-Langkawi – nowość

WWW.ITAKA.PL

1

these areas in the 7th century. Over time, members of Timur's family and friends were also buried here. Today, it is a place of pilgrimage. "Before you enter here, wanderer, clear your head of all worldly worries", the instruction says.

BUKHARA

The train station is about 15 km from the old town. I covered the distance by taxi. On the way, the driver took me around nearby attractions and promised that once I was done with all the sightseeing, he would drop me off for the night train to Khiva. I got off at the Ark, a huge fortress with 20-metre walls, which offers a wonderful view of the historic part of Bukhara. Between the 9th and 16th centuries, it was the largest centre of Muslim theology, especially Sufism, in Central Asia and one of the most important cities on the Silk Road. I soon got lost in the maze of narrow streets lined with stalls selling handmade ceramics, silk or cotton, and fabulously colourful clothes decorated with the famous suzani embroidery. I passed shops selling carpets, knives with Damascus steel blades, jewellery and spices. I visited squares with historic structures, of which there are as many as 140. And I reached the

1. Właśnie widok na tę uliczkę i minaret Khodja miałam ze swojego rodzinnego pensjonatu na starym mieście w Chiwie. I had a view of this street and the Khodja minaret from my family guesthouse in the old city of Khiva.

2. Uzbekistan słynie z pysznych warzyw i owoców, szczególnie godne polecenia są czereśnie, brzoskwinie, morele oraz orzechy. Uzbekistan is famous for its delicious vegetables and fruits, especially cherries, peaches, apricots and nuts.

Kolejną wartością tego kraju – poza oczywiście wyśmienitą kuchnią – są jego mieszkańcy: gościnni, pomocni i otwarci.

Another thing that this country has going for it (apart from its delicious cuisine) is its people, who are hospitable, helpful and open.

skiej alei, na którą trzeba wejść po 40 stopniach symbolizujących ścieżkę modlitwy i pokuty, znajduje się kompleks olśniewających lazurowymi płytkami grobowców, z których najważniejszym i najświętszym jest miejsce spoczynku Qusama ibn-Abbasa, kuzyna proroka Mahometa, który prawdopodobnie sprowadził na te tereny w VII w. islam. Z czasem pochowano tutaj też członków rodziny i przyjaciół Timura. Dziś to miejsce pielgrzymek. *Zanim tu wejdziesz, wędrowcze, oczyść głowę z wszelkich doczesnych trosk* – głosi instrukcja.

BUCHARA

Dworzec kolejowy oddalony jest od starego miasta w Bucharze o jakieś 15 km, które pokonuję taksówką. Przy okazji kierowca obwozi mnie po okolicznych atrakcjach i obiecuje, że kiedy skończę zwiedzanie, podrzuci mnie na nocny pociąg do Chiwy. Wysiadam pod Arką, potężną twierdzą z wysokimi na 20 m, grubymi murami, z których roztacza się wspaniały widok na zabytkowy fragment Buchary. Między IX a XVI w. była największym ośrodkiem teologii muzułmańskiej, zwłaszcza sufizmu, na Bliskim Wschodzie. I jednym

2

Smoby

FABRIQUÉ EN FRANCE
MADE IN FRANCE

anti UV

DOMEK NA PALACH Z PIASKOWNICĄ

Przyszłość zabawy zaczyna się dziś!

1 2

z najważniejszych miast na Jedwabnym Szlaku. Wkrótce pochłania mnie labirynt wąskich uliczek zastawionych straganami z ręcznie robioną ceramiką, jedwabnymi lub bawełnianymi kolorowymi ubraniami dekorowanymi słynnym tu haftem suzani. Mijam sklepy z dywanami, nożami ze stali damasceńskiej, biżuterią i przyprawami. Zwiedzam kolejne placyki z zabytkowymi obiektami, których tutaj jest aż 140, docieram do bramy Chor Minor, mauzoleum Ismaila Samaniego i kompleksu Po-i-Kalan ze słynnym minaretem Kalyan. A potem daję się oczarować wieczornej atmosferze Buchary, która zamienia się w gwarną biesiadownię pod rozgwieżdżonym niebem.

CHIWA

Położona w sennej oazie, w sercu pustyni Kyzył-kum, 1000 km od Taszkentu, jest bajkowa. Do jej historycznej części Itchan Kala, zamkniętej klamrą murów obronnych, prowadzą cztery imponujące bramy. Można ją zwiedzić w pół dnia, tylko po co się spieszyć. Godzinami potrafię z tarasu swojego pensjonatu podziwiać niebiesko-zielone kopuły tutejszych meczetów i medres, strzelające w niebo minarety. Jeden z nich niedokończony Kalta-minor, symbol miasta, miał być najwyższym w tej części Azji. Na sprzedawców rozstawiających przy uliczkach swoje kramy, otwierających drzwi do wypełnionych skarbami sklepów. I wiem, że zapamiętam ten widok na zawsze. ■

Chor Minor Madrasa, the mausoleum of Ismail Samani, and the famous complex Po-i-Kalyan with the Kalyan Minaret. And then I let myself be enchanted by the evening atmosphere of Bukhara, which turned into a noisy feast under a starry sky.

KHIVA

Located in a sleepy oasis in the heart of the Kyzylkum desert, 1000 km from Tashkent, Khiva is simply magical. Four impressive gates lead to its historic Itchan Kala quarter, enclosed by defensive walls. You can see it all in half a day, but why rush? From the terrace of my guesthouse, I could spend hours admiring the blue-green domes of the local mosques and madrasas, the minarets rising into the sky. One of them the unfinished Kaltaminor, the symbol of the city, was intended to be the tallest in this part of Asia. I observe the sellers setting up their stalls along the streets, opening the doors to shops filled with treasures. And I know I will remember this sight forever. ■

1. Uzbekistan znany jest z uprawy bawełny zwanej białym złotem. Uzbekistan is also known for the cultivation of cotton, called white gold.

2. Zaledwie 2 godz. od Chiwy znajdują się wpisane na listę UNESCO starożytne fortece, które zapewniały bezpieczeństwo karawanom. Na zdjęciu Ayaz-Kala. Just 2 hours from Khiva there are ancient fortresses inscribed on the UNESCO list that used to secure the safety of caravans. In the photo: Ayaz-Kala.

© GETTY IMAGES (5), GETTYIMAGES (4), SHUTTERSTOCK

Utrzymanie czystości w naszych domach nie zawsze było czymś łatwym i oczywistym. Dość powiedzieć, że widziany często z balkonów blokowisk obraz trzepania dywanów pozostawał aktualny jeszcze końcem ubiegłego stulecia.

Kamieniem milowym było wynalezienie i opatentowanie odkurzacza w 1901 roku przez Brytyjczyka Huberta Bootha. Jak u wielu wynalazców droga Pana Bootha nie była usłana różami – swój pomysł postanowił wypróbować przykładając usta do fotela i wykonując głęboki wdech, przez co niemalże się udusił. Szczęśliwie jednak dla potomnych, pomimo początkowych trudności, nie porzucił swojego pomysłu lecz zaczął go rozwijać – na początku bez powodzenia, gdyż jego produkty były klientom wynajmowane.

Przeciętnego Smitha bowiem nie tylko nie było stać na zakup własnego egzemplarza, ale i pewnie miałby pewne trudności z jego obsługą. Wynalazek był bowiem tak duży, że w trakcie działania stał przed domem zasysając kurz przez długiego węża, a pod wspomniany dom dostarczały go konie. Odkurzacze przez lata uchodziły za produkty drogie i dostępne dla wybranych. Za czas ich upowszechnienia wśród konsumentów uważa się okres po zakończeniu II Wojny Światowej.

Podobną drogę przeszły roboty sprzątające – dopiero kilkanaście lat temu zaczęły one przechodzić do mainstreamu odznaczając się w społecznej świadomości jako produkt, na który stopniowo pozwolić sobie może każdy.

Obecna na rynku od równo dekady marka Roborock sukcesywnie rozwija swoją rodzinę produktową z roku na rok uzupełniając swoje modele o nowe funkcje. Aktualny flagowy model, Roborock S8 MaxV Ultra, jest wręcz naszpikowany zdobyczami nowoczesnej technologii, które mają tylko jedno zadanie – wyręczyć nas w sprzątaniu. Robot buduje precyzyjną mapę naszego domu dzięki nawigacji laserowej PreciSense®.

Cechuje się też najwyższą jak do tej pory na rynku mocą ssania 10 000 Pa i wyposażony jest w dwie elektroszczotki wykonane w technologii DuoRoller Riser. Szczotka boczna, dzięki technologii FlexiArm, może się wysuwać, by skuteczniej doczyszczać narożniki. Robot sam wykrywa dywany, rozpoznaje przeszkody dzięki technologii ReactiveAI 2.0, zarówno w dzień jak i w nocy. Producent wyposażył też robota w system sonicznego mycia podłóg następnej generacji VibraRise 3.0, który skutecznie radzi sobie nawet z zaschniętymi plamami, a dodatkowy mop obrotowy domywa obszary wzdłuż listew przypodłogowych.

Sterowanie odbywa się dzięki wygodnej w obsłudze aplikacji. Z kolei stacja bazowa RockDock Ultra to szczyt bezobsługowości – opróżnia zbiornik z kurzu, uzupełnia czystą wodę, gdy jej zabraknie, myje ściereczkę ciepłą wodą, a następnie suszy ją gorącym powietrzem, a nawet automatycznie dozuje płyn czyszczący. No i pomimo, że zestaw wraz ze stacją bazową waży kilkanaście kilogramów, wniesiemy go do domu sami, bez potrzeby korzystania z pomocy choćby jednego konia. Dziękujemy i gratulujemy pomysłu, Panie Booth – przez ponad 100 lat nieco go udoskonaliliśmy :)

Artykuł sponsorowany

Amsterdam

AMSTERDAM

Za co lubię to miasto? Za wspaniałą, niepowtarzalną, miejscami wręcz nierzeczywistą architekturę, za wszechobecne tulipany i wodę, która sprawia, że stolica Holandii pływa jak kolorowa łódź.

What do I like about this city? I like its magnificent, unique – and at times unreal – architecture, and for the ubiquitous tulips and water that make the capital of the Netherlands float like a colourful boat.

poleca / *recommends*

Patryk Bucholc

Pierwszy oficer we flocie B737
B737 fleet first officer

Jestem pilotem B737 od 2019 r., a to, co uwielbiam najbardziej w lataniu, to różnorodność każdego lotu oraz możliwość zmierzenia się z wieloma wyzwaniami. W wolnym czasie relaksuję się podczas jazdy na rowerze.
I have been a B737 pilot since 2019, and what I love most about flying is the diversity of each flight and the possibility of being confronted with all sorts of challenges. In my free time, I go cycling to unwind.

COŚ DLA DUSZY
FOR THE SOUL

Ponad 200 obrazów, 500 rysunków i 700 listów – Muzeum Vincenta van Gogha posiada największą na świecie kolekcję prac holenderskiego postimpresjonisty. Poniżej jedno z moich ulubionych płócien, *Martwa natura: wazon z piętnastoma słonecznikami* (z cyklu *Słoneczniki*). Wejście zarezerwujcie wcześniej.
Over 200 paintings, 500 drawings and 700 letters - the Vincent van Gogh Museum has the world's largest collection of works by this Dutch post-impressionist. Below is one of my favourite canvases, *Still Life: A Vase with Fifteen Sunflowers* (from the Sunflowers series). Book your entry in advance.

NAD RZEKĄ IJ
ON THE IJ RIVER

Nabrzeże NDSM to jedno z ciekawszych, artystycznych miejsc w Amsterdamie. Na terenie dawnej stoczni utworzono ogromne centrum kulturalne z galeriami sztuki, barami oraz restauracjami. Odbywają się tu wernisaże, koncerty, festiwale warsztaty i plażowe dyskoteki.
The NDSM Wharf is one of the most interesting, artistic places in Amsterdam. It's a huge cultural centre with art galleries, bars and restaurants created on the site of a former shipyard. Vernissages, concerts, festivals, workshops and beach discos are all held here.

GDZIE WYPIĆ KAWĘ
WHERE TO GRAB A COFFEE

Po długim spacerze nad kanałami, których w mieście jest aż 160, oraz między kolorową, świetnie utrzymaną zabudową, warto znaleźć jakieś przytulne miejsce na kawę. Jednym z moich ulubionych jest kameralne bistro Badhuis Amsterdam (na zdj.) przy ul. Javaplein 21. Jadłem tu też świetną doradę.
After a long walk along the canals, of which there are as many as 160, and among the colourful, well-kept buildings, it is worth finding a cosy place for a coffee. One of my favourites is the intimate bistro Badhuis Amsterdam (in the photo) at 21 Javaplein St. Great sea bream is also served here.

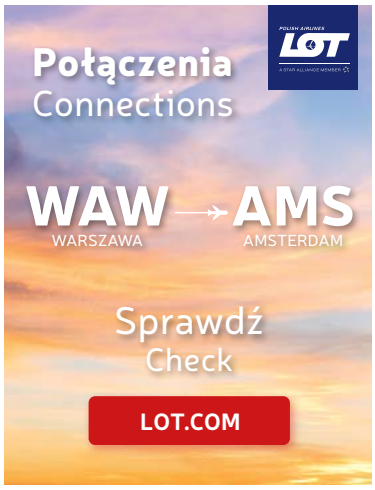
GDZIE ODPOCZĄĆ
WHERE TO WIND DOWN

W centrum miasta znajdziecie przepiękny 14-hektarowy ogród zoologiczny Natura Artis Magistra założony już w 1838 r. To jedna z najstarszych tego typu placówek na świecie. Mnie najbardziej uspokaja widok flamingów. Działa tu też biblioteka i można odwiedzić monumentalny budynek akwarium, który wzniesiono w 1882 r.
The beautiful 14-hectare Natura Artis Magistra zoo, founded in 1838, can be found in the city centre. The zoo is one of the oldest in the world. For me, the flamingos are a particularly relaxing sight. There is also a library and a monumental aquarium building that dates back to 1882.

Najstarsze kamienice mieszczańskie w Amsterdamie pochodzą nawet z XVII i XVIII w.
The oldest tenement houses in Amsterdam date back to the 17th and 18th centuries.

CO ZJEŚĆ
WHAT TO EAT

W stolicy Holandii warto spróbować stroopwafel – to podawane na ciepło dwa cienkie wafelki przełożone karmelem. Polecam też kanapki z wędzonym węgorzem, a spory wybór holenderskich serów znajdziecie w restauracji Kaasbar, Ferdinand Bolstraat 10 (na zdj.).
It is definitely worth trying the stroopwafel - two thin wafers held together by a caramel filling and served warm. I can also recommend a smoked eel sandwich. A large selection of Dutch cheeses can be found in the Kaasbar restaurant, at 10 Ferdinand Bolstraat (in the photo).



© SHUTTERSTOCK (5), ADOBE STOCK, RONALD VAN VEEREN/AMSTERDAM ROYAL ZOO, ARCHIWUM PLL LOT, M.P.

Kraków

SPĘDŹ LATO W KRAKOWIE
SPEND THE SUMMER IN KRAKOW

Miesiące letnie w stolicy Małopolski to wyjątkowo intensywny plenerowy okres. Sprawdziliśmy dla Was, co się dzieje.

POCHÓD LAJKONIKA: Lajkonik jest jednym z symboli Krakowa. Pochód jego orszaku odbędzie się 6 czerwca. Przed uderzeniem jego buławy nie należy uciekać, bo przynosi szczęście. *muzeumkrakowa.pl*

WIANKI: wydarzenie odbędzie się w nocy z 22 na 23 czerwca. Łączy dawne obyczaje i współczesną muzykę. Najwięcej dzieje się w zakolu Wisły pod Wawelem. *wianki.krakow.pl*

WIELKA PARADA SMOKÓW: 8 czerwca, podczas spektaklu po zmroku zobaczymy olbrzymie smoki – unoszące się w powietrzu i animowane na pływających po Wiśle barkach. Pokaz odbędzie się u podnóża Wawelu. *groteska.pl*

FESTIWAL KULTURY ŻYDOWSKIEJ: to jeden z najstarszych (odbywa się od 1988 r.) tego typu festiwali na świecie. Od 23 do 30 czerwca krakowski Kazimierz wypełni się gwarem diaspory żydowskiej z całego świata. Nie zabraknie warsztatów, degustacji i koncertów. *jewishfestival.pl*

FESTIWAL TEATRÓW ULICZNYCH: rozgrzewa ulice Krakowa od 1987 r. I podczas tej edycji (5–7 lipca) spodziewajcie się happeningów, klaunady, pokazów marionetkowych, czy fire show. *teatrkto.pl*

Pełne kalendarium wydarzeń: *krakowculture.pl*

CITY HELPERS

W lecie już po raz czwarty w Krakowie pojawią się City Helpers – miejscy pomocnicy. City Helpersi są ambasadorami programu Respect Kraków.

This summer for the fourth time **City Helpers** will come to Krakow. They are ambassadors of the Respect Kraków program.

The summer months in the capital of Małopolska are an exceptionally intense outdoor period. Check what happens then.

The Lajkonik Parade: The Lajkonik is one of the symbols of Krakow. The procession will take place on June 6. You should not run away from the blow of his mace, because it is said to bring good luck. *museumkrakowa.pl*

The Wreaths: this year the event is held on the night of 22 June. It combines ancient customs and contemporary music. Most of the attractions take place in the Vistula bend near Wawel. *wianki.krakow.pl*

The Great Dragon Parade: on 8 June, during the after-dark spectacle, we'll see huge dragons – some will be floating in the air and some will be animated on barges on the Vistula. The show will take place at the foot of Wawel. *groteska.pl*

The Jewish Culture Festival: this is one of the oldest festivals of its kind in the world (held since 1988). This year, Jewish diaspora from all over the world will be descending on Krakow's Kazimierz district on 23-30 June. The attractions include workshops, tastings and concerts. *jewishfestival.pl*

The Street Theater Festival: it's been introducing a magical element to the streets of Krakow since 1987. During this year's edition (5-7 July) you can expect happenings, clown and puppet shows and fire shows. *teatrkto.pl*

Full calendar of events: *krakowculture.pl*

Krakowskie Obiekty Noclegowe w aplikacji
ekon.um.krakow.pl
KRAKOWSKIE OBIEKTY NOCLEGOWE

Zatrzymane w czasie

FROZEN IN TIME

Jest ich kilkaset w całym kraju. Są klimatyczne, bajkowe i pełne zabytków. Wiele z nich nie zmieniło się od pokoleń. Oto najpiękniejsze miasteczka Francji.
There are several hundreds of them throughout the whole country. They are atmospheric, fairy-tale-like and full of monuments. Many of them have not changed for generations. Here are some of the most beautiful towns in France.

Kamienny ryneczek w Rochefort-en-Terre. To miasteczko leży w Bretanii i ma tylko 635 mieszkańców. Najstarszym zabytkiem jest zamek z XII w. Zachowały się też dwie miejskie bramy i wiele 400-letnich domów mieszkalnych.
The stone market square in Rochefort-en-Terre. This town is located in Brittany and has only 635 inhabitants. The oldest monument, dating back to the 12th c. is the castle. Two city gates and many 400-year-old residential houses have also been well-preserved.

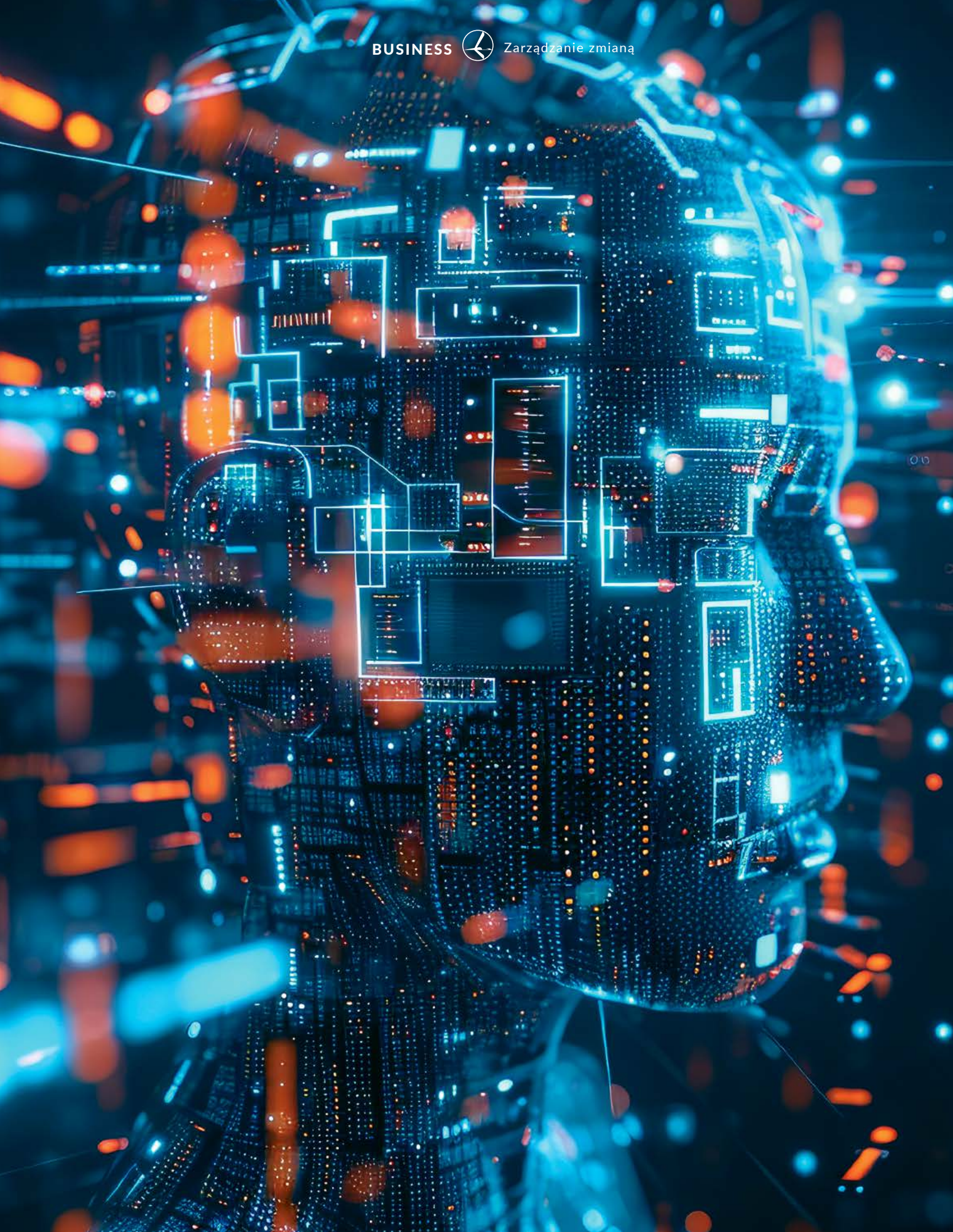
Powyżej:
Choć leży na ruchliwym Lazurowym Wybrzeżu, Èze jest oazą spokoju. To ponad 600-letnie miasteczko wybudowano na wzgórzu i roztaczają się z niego zachwycające widoki.
Above: Even though it is located on the busy Côte d'Azur, Eze is an oasis of peace. This over 600-year-old town built on a hill offers stunning views.

Po lewej:
Pierwsza wzmianka o alzackim Kaysersbergu pochodzi z roku 1227. Nic dziwnego, że znajdziemy tu m.in. średniowieczny zamek. Co ciekawe, z Kaysersbergu można na piechotę dojść do trzech innych zamków: Kientzheim, Katzenthal i Lupfen-Schwendi.
Left: The first mention of the Alsatian Kaysersberg dates back to 1227. No wonder that we can find here, e.g. a medieval castle. Interestingly, from Kaysersberg you can reach three other castles on foot: Kientzheim, Katzenthal and Lupfen-Schwendi.

Nad miasteczkiem Najac góruje monumentalny XIII-wieczny zamek. To położone niedaleko Tuluzy miasteczko słynie ze świetnej szynki. Doceniono też jego urodę i wpisano na listę najpiękniejszych we Francji.
A monumental 13th-century castle towers over Najac. This town located near Toulouse is famous for its great ham. Its beauty was also appreciated and included on the list of the most beautiful towns in France.

Położone na skale średniowieczne Rocamadour w Oksytanii od kilkuset lat słynie z sanktuarium św. Amadoura. Do tego malutkiego miasteczka pielgrzymowali nawet królowie Francji.
Situated on a rock, the medieval town of Rocamadour in Occitania has been famous for several hundred years for the sanctuary of St. Amadour. Even the kings of France made pilgrimages to this tiny town.

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



CHANGE *or* DIE

Czym jest zwinność w biznesie? Jak zarządzać zespołem w dobie permanentnych zmian? O tym rozmawiamy z Maciejem Klepackim, prezesem zarządu Burda Media Polska.

What is agility in business? How to manage a team in an era of permanent change? We discuss this with Maciej Klepacki, CEO of Burda Media Polska.

tekst / by
AGNIESZKA MICHALAK

Maciej Klepacki

Prezes zarządu Burda Media Polska. Od 18 lat odpowiada za zarządzanie spółkami z obszaru mediów i nowych technologii. W tym czasie związany m.in. z Grupą Allegro, ATM, mPay, Bankier.pl i Starcom Publicis Groupe.
CEO of Burda Media Polska. Responsible for managing media and new technology companies for 18 years. Worked with Allegro Group, ATM, mPay, Bankier.pl and Starcom Publicis Groupe.

PL

John C. Maxwell ukuł powiedzenie: *Lider to ten, kto zna drogę, idzie drogą i wskazuje drogę.* Ale to było dobrych kilka lat temu. Kim dziś dla Ciebie jest lider?

Menedżerem, który nie boi się przyznać, że nie zna odpowiedzi na każde pytanie, ale ma taką relację ze swoim zespołem, że ludzie mu ufają i chcą podążać z nim w tym samym kierunku. Lider zna kierunek i cel, a prowadząc zespół do celu drogą podobnych wartości i przekonań, tworzy organizację gotową na czasy niepewności, zmienności i złożoności.

Kiedy mówisz o zmienności, przypomina mi się kolejny cytat, a w zasadzie tytuł książki, która chyba nigdy nie ukazała się po polsku: *Change or die* Alana Deutschmana.

To hasło świetnie ilustruje sytuację, w jakiej znalazł się dziś biznes. Nie ma już na rynku ani produktów, ani usług, które przetrwają lata. W tempie, którego dotychczas nie znaliśmy, zmieniają się zachowania konsumentów, zmienia się rzeczywistość i żadna firma nie ma pewności, że za 5 lat też będzie liderem rynku. Przetrwają nie te firmy, które będą bronić swojej pozycji, tylko te, które będą potrafiły się dostosować i stać się organizacjami w pełni zwinnymi, które sprawnie reagują na zachodzące na rynku zmiany.

Czym jest więc zwinność w biznesie i organizacji?

U jej podstaw leży sposób myślenia, który napędza odpowiednie zachowania. Zwinne organizacje zachęcają do kwestionowania status quo i czują się komfortowo z ciągłymi zmianami. Zwinność to też pogodzenie się z dyskomfortem. To świadome podejście pozwalające utrzymać obrany kurs nawet wtedy, gdy strefa komfortu wzywa nas do powrotu. To bycie pewnym siebie w podążaniu w nieznane.

ENG

John C. Maxwell coined the saying, "A leader is one who knows the way, goes the way, and shows the way". But that was quite a few years ago". Who is a leader for you today?

A manager who is not afraid to admit that he does not have all the answers, but whose relationship with the team is such that they are confident in him and want to follow in the same direction. By leading the team to the goal along the path of similar values, the leader creates an organization prepared for times of uncertainty, variability and ambiguity.

When you talk about variability, I am reminded of the title of a book: Alan Deutschaman's "Change or Die".

This title perfectly illustrates the situation in which business finds itself today. There are no longer any products or services that are going to be around for years to come. Consumer behaviour is changing at a pace that we have never seen before, reality is changing, and no company can say for certain that it will be a market leader 5 years from now. Therefore, the companies that are going to survive are the ones that can adapt and become fully agile, responding to market changes efficiently and effectively.

So, what is agility in business and in an organization?

At its core, agility is a mindset that drives appropriate behaviours. Agile organizations encourage questioning of the status quo and are comfortable with constant change. Agility also means coming to terms with discomfort. It's an approach that allows us to stay on course even when our comfort zone keeps calling us back. It's about being confident in going into the unknown. An essential element to becoming agile is the ability to surf the wave of change. And if a company's

Nieodłącznym elementem do stania się zwinnym w biznesie jest umiejętność surfowania na fali zmian. I jeśli w DNA firmy jest gotowość na taką zmianę, pozostaje tylko zaprosić zespół do tej podróży i nie zawsze trzymać się sztywnych zasad i ograniczeń.

Dwa lata temu Burda wyszła zmianom naprzeciw i połączyła siły z Edipresse. Dziś stoisz na czele rozpędzonej maszyny – największej firmy mediowej w obszarze lifestyle w Polsce. Jak z perspektywy czasu oceniasz tę fuzję?
Udało nam się zbudować jedną silną organizację, która wzięła to, co najlepsze z połączonych firm. To nie był łatwy proces. Pamiętaj, że Burda i Edipresse wcześniej przez ponad 20 lat konkurowały w obszarze mediów lifestylowych. I oto na wspólnej ścieżce spotkały się różne kultury organizacyjne, różne zespoły, ale podobne wartości. I to one stały się wspólnym mianownikiem. Mówię tutaj m.in. o pasji do mediów i produktów, przedsiębiorczości, różnorodności. O tej ostatniej nie byłoby mowy, gdybyśmy zdecydowali się na przyjęcie wyłącznie jednej z kultur dwóch firm, co często ma miejsce, gdy mówimy o fuzji. Nie poszliśmy tą drogą, postawiliśmy sobie inny cel: zbudować coś zupełnie nowego, jako jedna połączona firma. Z perspektywy dwóch lat widzę, że droga, którą obraliśmy, w tym w szczególności budowana kultura organizacyjna, jest dla nas wiatrem w żagle, a nie wiatrem, który wieje nam w twarz. To właśnie otwartość na zmiany, inicjatywy oddolne czy nowe projekty dają siłę i chęć do działania zespołom.

A co się nie udało? Co dziś zrobiłbyś lepiej, inaczej?
Obszarem, w którym zawsze można zrobić więcej, jest komunikacja. Przy tego typu fuzjach czy zmianach transformacyjnych firmy zwykle największy nacisk kładą na komunikację zewnętrzną i odpowiedź na pytania, co fuzja oznacza dla partnerów, klientów, dla rynku i akcjonariuszy. Często marginalizowana jest, ważna w zarządzaniu zmianą, komunikacja wewnętrzna. Przecież firma stoi ludźmi, którzy po pierwsze są jej najlepszymi ambasadorami, a po drugie jeśli zespół czuje się pewnie i bezpiecznie, to osiąga lepsze wyniki. Nie tylko wyniki finansowe, ale też te związane z satysfakcją z pracy, mniejszym wypaleniem zawodowym czy samorealizacją.

To nie była pierwsza fuzja czy przejęcie w Twoim zawodowym życiu. Czego nauczyły Cię doświadczenia w tym obszarze?
Patrząc z perspektywy czasu, widzę potrzebę jeszcze większej elastyczności i odwagi w modyfikacji przyjętych na wstępie założeń. Oczywiście nie mówię o fundamentach transakcji. To nigdy nie jest tak, że przed przejęciem czy fuzją wiemy wszystko o obu organizacjach, więc zostawienie sobie marginesu na zmianę jest kluczowe. Zwłaszcza gdy tego typu

DNA is primed for change, then all that needs to be done is to invite the team on this journey and try not to stick to rigid rules and restrictions.

Two years ago, Burda met the changes and joined forces with Edipresse. Today you are at the head of this fast-paced machine - the largest lifestyle media company in Poland. How do you evaluate this merger in hindsight?
We've managed to build one strong organization that has taken the best of the two combined organisms. It wasn't an easy process as Burda and Edipresse had previously competed with each other for 20 years in the lifestyle media space. And although there were different organizational cultures, there were similar values. And these values were to become the common denominator. I'm talking about passion for the media and our products, entrepreneurship and diversity. This last would not have been possible had we decided to adopt only one of the two cultures, which often happens during a merger. We set ourselves a different goal, namely to build something completely new, as a single combined company. I can see that the path we've chosen, and the organizational culture we have created, is a wind in our sails, not in our faces. It is openness to changes, grassroots initiatives and new projects that give our teams the strength and willingness to soldier on in these demanding times.

Nawet nie najtrafniejsza decyzja jest często lepsza niż brak decyzji.
Even a suboptimal decision is often better than no decision at all.

transakcje trwają wiele miesięcy, a akurat w przypadku przejęcia Edipresse Polska przez Burda Media czekaliśmy na zgodę Prezesa UOKiK prawie 12 miesięcy. Druga ważna lekcja płynąca z tych doświadczeń jest taka, że nawet nie najtrafniejsza decyzja jest często lepsza niż brak decyzji. Czasem nie warto zbyt długo czekać, obserwować i analizować możliwe scenariusze. Warto postawić pierwszy krok i dać sobie przestrzeń do zmiany założeń i decyzji w trakcie. Taka strategia w dzisiejszych czasach sprawdzi się dużo lepiej. Wymaga jednak zrozumienia w zespole zarządzającym.

À propos zespołu. Żyjemy w czasach nie tylko permanentnych zmian, ale też permanentnych kryzysów. Jak przygotować na nie ludzi?

Wierzę w zarządzanie oparte na relacjach, a nie na tym, że prezes ma zawsze rację. I tu znów u podstaw leży skuteczna komunikacja i jasna definicja celu, który łączy całą firmę. To właśnie wspólny cel sprawia, że ze zbioru indywidualności powstaje zespół. Dziś nie ma wyjścia, musimy hartować ludzi w boju. Inspirować, motywować, ale też wymagać i zadawać właściwe pytania, nie dając gotowych odpowiedzi, tylko przestrzeń, by odpowiedź przyszła od zespołu. Ponadto wykorzystywać talenty pracowników i tworzyć wspólnotę, by łączyło nas coś więcej niż zadania. W czasach, gdy coraz więcej pracujemy zdalnie, coraz ważniejszą rolę odgrywają przypadkowe interakcje w zespołach. Lubię rano pójść do ekspresu w Burda Café, posłuchać, o czym się rozmawia, jaki nastrój panuje w firmie. To jest dla mnie papierek lakmusowy dobrej energii w zespołach, nie jedyny, ale ważny.

Musimy tworzyć zwinne organizacje gotowe na czasy niepewności, zmienności i złożoności.
We must create agile organizations prepared for times of uncertainty, variability and ambiguity.

Zwinne organizacje zachęcają do kwestionowania status quo i czują się komfortowo ze zmianami.
Agile organizations encourage questioning of the status quo and are comfortable with constant change.

Żyjemy w dobie hulającej sztucznej inteligencji – w jakiej kondycji są dziś media?

Media zawsze stały na froncie zmian technologicznych. Zmieniają się tak jak zachowania odbiorców. Są lustrem rzeczywistości. Internet te kilkanaście lat temu przewrócił w mediach wszystko do góry nogami. Ponadto w dobie serwisów społecznościowych media straciły monopol na kanały dystrybucji i produkcję treści. Dziś to konsument jest jednocześnie odbiorcą oraz ich producentem, i coraz wyraźniej wchodzimy w czasy, gdy treści będą produkowane przy coraz mniejszym udziale człowieka. Mówimy więc o rewolucji w mediach, która dzieje się na naszych oczach. W prasie drukowanej przed najwięk-

And what hasn't worked out? What would you do better or differently today?

One area where more can always be done is communication. In these types of mergers, companies usually put their main emphasis on external communication and on explaining what the merger means for the market and for their business partners, customers, and shareholders. Internal communication, which is vitally important in change management, is often sidelined. And after all, a company is built on people, who are its best ambassadors. Moreover, a team that feels confident and secure will achieve significantly better results. And I don't just mean financial results, but more job satisfaction, less burnout, and greater self-fulfilment.

This wasn't the first merger or acquisition in your professional life. What have your experiences in this area taught you?

Looking back, I can see a need for even greater flexibility and courage in modifying initial assumptions. I'm obviously not talking about the fundamentals of the transaction. It is simply never the case that everything is known before an acquisition or merger, so leaving some leeway for change is crucial. Especially given that these sorts of transactions can take many months. In the case of Burda Media's acquisition of Edipresse Polska, we waited almost 12 months for the Office of Competition and Consumer Protection to give its consent. The second important lesson is that even a suboptimal decision is often better than no decision at all. Sometimes it's not worth waiting too long and analysing possible scenarios. It's worth taking the first step and giving yourself room to change your decisions along the way. I consider this strategy a much better bet these days. This, of course, requires a lot of openness in the management team.

While on the subject of teams, we don't just live in an age of permanent changes, but also permanent crises. How do you prepare people for them?

I believe in management based on relationships, not on the assumption that the CEO is always right. And again, communication and clear definitions of the goals that unite the entire company are key. Because it is common goals that build a team out of a collection of individuals. Today we have to battle-harden people. We have to inspire and motivate, but also stipulate and ask the right questions. We should not give people ready-made answers, but space for the team to figuring things out. Moreover, we should utilise the talents of our staff and create a community so that we are united by something more than just our assigned tasks. In this day and age when working remotely is increasingly becoming the norm, random interactions in teams play an ever more important role. I like going to the espresso machine at Burda

monnari

Możnie być sobą...

ZRÓB ZDJĘCIE TEJ STRONY, PRZYJDŹ DO NASZEGO SALONU I ODBIERZ ZNIŻKĘ DODATKOWE **-20%** DO 31.05.2024 LUB DODATKOWE **-10%** OD 01.06 DO 30.06.2024 NA KOLEKCJĘ WIOSNA LATO 2024

LISTA SALONÓW DOSTĘPNA NA **EMONNARI.PL**

WEJDŹ RÓWNIEŻ NA **EMONNARI.PL** A ZNIŻKĘ ONLINE OTRZYMASZ Z KODEM: **LOTZMONNARI**

szymi wyzwaniami stoi segment newsowy, gdyż wiadomości konsumujemy głównie w świecie cyfrowym i ten trend się raczej nie odwróci. Jednak magazyny mają się dobrze, zwłaszcza te w segmencie luxury i lifestyle, w których działamy. W zatłoczonym świecie cyfrowym, w którym odbiorca nawet nie potrafi wskazać, gdzie coś czytał, magazyn drukowany stał się produktem ekskluzywnym. Zresztą z badań naszych klientów wynika, że prasa drukowana wciąż dobrze buduje wizerunek marki i jest doskonałym uzupełnieniem komunikacji marketingowej w mediach cyfrowych. Kolejnym znakiem czasów jest to, że marki z korzeniami prasowymi jak *Elle*, za której działania odpowiadamy w Polsce, coraz lepiej odnajdują się w nowych polach ekspozycji. Dziś ta marka to nie tylko magazyn, portal czy społeczność w social mediach, to też sieć hoteli butikowych na całym świecie, wydarzenia modowe czy sprzedaż akcesoriów kobiecych. Ale wracając do twojego pytania – media w dalszym ciągu odpowiadają za tzw. tone of voice i brand safety. To my podajemy informacje, tworzymy marki i inspirujemy, jesteśmy platformą pomiędzy użytkownikami a reklamodawcami w bezpiecznym i odpowiednim dla nich środowisku. Patrząc na to, jak zmieniają się media, wierzę, że w końcu u ich odbiorców wygra krytyczne myślenie, ale też potrzeba odróżniania prawdy od fałszu. W tym upatruję nowej roli mediów, które będą gwarantem jakości nawet w dobie treści produkowanych przy użyciu sztucznej inteligencji, która jest kolejnym poziomem rewolucji cyfrowej.

Rozmawialiśmy o stawianiu celów. A jakie są Twoje?
Od 20 lat pracuję w mediach i dalej chcę mieć frajdę z tego, co robię. Nie chcę zatracić ciekawości ludzi i świata. Lubię w piątek czuć zmęczenie z dobrze wykonanej pracy, ale dalej być głodny. Coraz bardziej pochłaniają mnie projekty zagraniczne realizowane w ramach Burda International. Ten międzynarodowy kontekst i szczebel jest dla mnie bardzo ważny, więc kolejny cel – nie przestawać się rozwijać, ale też zmieniać się tak jak zmieniają się media, za które odpowiadam. ■

Media zawsze stały na froncie wszelkich zmian technologicznych. Zmieniają się tak jak zachowania odbiorców. Są lustrem rzeczywistości.
The media has always been at the forefront of technological change. It changes with the behaviour of those who consume it. It's a mirror of reality.

Wchodzimy w czasy, gdy treści będą produkowane przy coraz mniejszym udziale człowieka.
We are clearly entering an era when content will be produced with less and less human input.

Cafe in the morning and listening to what is being talked about and sussing out the mood. For me, this is a litmus test of a team's energy. It's obviously not the only one, but it's a really important one.

We live in an era of artificial intelligence - what is the condition of the media today?
The media has always been at the forefront of technological change. It changes with the behaviour of those who consume it. It's a mirror of reality. The Internet has obviously turned everything on its head in the last 10-20 years. In these days of social networking sites, the legacy media has lost its monopoly on distribution channels and content creation. Joe Public is now both a content creator and consumer. We are entering an era when content will be produced with less and less human input. So, we are talking about an all-out media revolution unfolding before our eyes. When it comes to news, the print media is facing the greatest challenges. That's because we mainly consume news online and this trend is not likely to reverse. However, magazines are doing well, especially those in the luxury and lifestyle segments where we operate. In a crowded digital world, a printed magazine has become an exclusive product. Our market research shows that the print media is still doing a good job of building our brand awareness. Another sign of the times is that brands with press roots, such as ELLE, for which we are responsible in Poland, are feeling more at home in new areas of exposure. Today, this international brand is not only a magazine, website, and social media community, it is also a chain of boutique hotels around the world, fashion events, and women's accessories. Back to your question - the media is still responsible for the "tone of voice" and brand safety. We provide information, create brands, and inspire. We are a platform between our users and our advertisers in a safe and appropriate environment. I believe that, at the end of the day, consumers will be swayed by critical thinking and ability, as well the need to distinguish truth from falsehood. I see underwriting quality, even in an era of AI produced content, which is the next level of this digital revolution, as something of a new role for the media.

We've talked a lot about setting goals. And what are yours?
I've worked in media for 20 years and I want to continue to have fun with what I do. I don't want to lose my curiosity about people and the world. And on Fridays, I like the feeling of being tired from all the work I've done, but still hungry. I'm currently becoming increasingly absorbed in foreign projects carried out within Burda International. This international context and level are very important to me, so another goal is to not stop developing, but also to change as the media for which I am responsible changes. ■

© OLGA MAJROWSKA, ADOBE STOCK (3), SHUTTERSTOCK (2), M.P.

Coraltravel

CYPR

Nowość!

Rajska wyspa Afrodyty

Startujemy **29 maja**
Wygodny **lot czarterowy**
Rabaty dla Stałych Klientów
Elastyczne zmiany rezerwacji

coralove

Sprawdź nasze inne kierunki wakacyjne:
Turcja | Grecja | Hiszpania | Egipt | Tunezja | Bułgaria

LATO '24

Coral Travel Group

Favolaschia calocera **– ten jaskrawopomarańczowy grzyb rozkłada drewno. Jest bliskim krewnym pieczarki.**
Favolaschia calocera - this bright orange fungus decomposes wood. It is a close relative of the champignon.

Nieznane królestwo

UNKNOWN KINGDOM

Zawdzięczamy im chleb, alkohol, leki ratujące życie i mnóstwo doznań kulinarnych. Ale wciąż mało o nich wiemy.
We owe them bread, alcohol, life-saving medicines, and any number of culinary experiences. But they remain largely unexplored territory.

tekst / by **MAGDALENA RUDZKA**

1

2

3

1. Soplówka jeżowata to grzyb jadalny i często uprawiany.
The erinacea is an edible and often cultivated mushroom.

2. *Omphalotus nidiformis* ma zdolność do bioluminescencji.
Omphalotus nidiformis has the ability to bioluminescence.

3. Fioletowy owocnik lakówki ametystowej.
The purple fruiting body of the amethyst lacquer.

PL

W świecie grzybów nic nie jest na pewno – pisała zafascynowana nimi Olga Tokarczuk. Trudno o lepsze podsumowanie tej zadziwiającej grupy organizmów. Mogą być zarówno największymi istotami na świecie, jak i mikroskopijnymi, złożonymi z jednej komórki. Bywają i pyszne, i trujące. Odnajdą się niemal w każdym środowisku: glebie, wodach słonych i słodkich, a nawet we wnętrzach innych organizmów. Mimo to znamy zaledwie ułamek ich królestwa. Naukowcy co roku opisują ok. 2 tys. nowych gatunków grzybów. Szacują też, że ponad 90 proc. z nich wciąż pozostaje nieodkrytych. Na świecie występuje prawdopodobnie ok. 5 mln ich gatunków. Dziś znamy ledwie 160 tys.

POMOCNICY

Kiedyś grzyby zaliczano do roślin. Już wiemy, że się od nich zasadniczo różnią, choć zasiedlają podobne środowiska. Są zbudowane z chityny, a nie (jak rośliny) z celulozy. Ta sama substancja jest budulcem szkieletów stawonogów, czyli m.in. owadów i skorupiaków. Inaczej niż rośliny, grzyby są heterotroficzne, czyli odżywiają się innymi organizmami lub materią organiczną. Jednak są z roślinami ściśle powiązane. Około 85 proc. roślin żyje w symbiozie z grzybami. Koegzy-

ENG

"In the world of fungi, nothing is certain", wrote Olga Tokarczuk, who is fascinated by them. It's hard to think of a better summary of this amazing kingdom; one that includes both the largest biological entities in the world and unicellular organisms. They can either be delicious and nourishing or deadly poisonous. They can be found in almost every environment: soil, salty and fresh water, and even inside other organisms. Yet only a small fraction of this kingdom has been discovered. Every year, scientists describe about 2,000 new species of fungi. They also estimate that almost 95 percent of them remain undiscovered – we only know some 160,000 of the 5 million species in the world.

HELPERS

Fungi were once considered plants. We already know that they are fundamentally different, although they inhabit similar environments. They are made of chitin and not (like plants) of cellulose. The same substance is the building block of arthropod skeletons, which include insects and crustaceans. Unlike plants, fungi are heterotrophic, meaning they feed on other organisms or organic matter. Still, they are closely related

stują w procesie mikoryzy. Grzyby obrastają korzenie roślin, pobierając z nich związki organiczne. W zamian oddają roślinom minerały, np. fosfor i azot, a także hormony i antybiotyki. Nasiona niektórych roślin (np. storczyków, borówek i wrzosów) nie są w stanie wykiełkować bez pomocy grzybów. Najprawdopodobniej bez nich rośliny nigdy nie zasiedliłyby lądów. Mikoryzę dobrze znają zbieracze grzybów: pewne ich gatunki zawsze rosną w pobliżu określonych drzew.

NA STOŁACH

Właśnie: jesteśmy narodem grzybiarzy. Wraz z kilkoma innymi krajami Europy Wschodniej mamy na ich punkcie niemal obsesję. W polskich domach często na półce stoi jakiś atlas grzybów, a one same goszczą na naszych stołach, szczególnie w sezonie. Zresztą ich kulinarne znaczenie jest ogromne niemal na całym świecie. Nie tylko te kapeluszowe są wykorzystywane w kuchniach Europy czy Azji. Przecież grzyby to także jednokomórkowe, mikroskopijne drożdże, których różne gatunki współtworzą pieczywo i fermentują dla nas różne alkohole. Również grzyby odpowiadają za istnienie kefiru – kilka gatunków drożdży (i bakterii) wchodzi w skład tzw. grzybków kefirowych. Wiele serów (np. camembert, roquefort, gorgonzola) powstaje przy użyciu pleśni z rodzaju *Penicillium*. Z kolei kropidlakowce Aspergillus stosowane są w produkcji sosu sojowego, pasty miso oraz sake. Grzyby i bakterie odpowiadają też za doskonały smak wielu wędlin dojrzewających i sezonowanego mięsa.

4500

Tyle gatunków grzybów występuje w Polsce. Z tego aż około 1500 to grzyby jadalne. 47 gatunków jest dopuszczonych do obrotu i produkcji żywności.
That's how many species of fungi can be found in Poland. Out of these, approx. 1,500 are edible mushrooms. 47 species are admitted to trading and food production.

Mykobiom
Mycobiome

Tak określa się populację grzybów zamieszkujących ludzki organizm. Żyją na naszej skórze, w jelitach czy jamie ustnej. Jest ich co najmniej 100 gatunków.
This is the name for the population of fungi that inhabit the human body. They live on our skin, in the intestines and mouth. There are at least 100 species

to plants. About 85 percent of plants coexist with fungi in a form of symbiotic association known as mycorrhiza. Fungi grow on plant roots, taking organic compounds from them. In return, they give plants minerals, e.g. phosphorus and nitrogen, as well as hormones and antibiotics. The seeds of some plants (e.g. orchids, blueberries and heather) are unable to germinate without the help of fungi. Without them, plants would most likely never have inhabited land. Mycorrhiza is well known to mushroom pickers: certain species always grow near certain trees.

ON THE TABLE

That's right: we are a nation of mushroom pickers. Along with several other Eastern European countries, we're almost obsessed with them. Polish homes often have a mushroom atlas on the shelf, and mushrooms themselves frequently appear on our tables, especially when in season. The culinary importance of mushrooms is enormous almost all over the world. And not only cap mushrooms are used in European and Asian cuisines. After all, fungi are also single-celled, microscopic yeasts, various species of which are used to make bread ferment various types of alcohol. Fungi are also responsible for the existence of kefir - several species of yeast (and bacteria) are part of "kefir fungi". Many cheeses (e.g. Camembert, Roquefort, Gorgonzola) are made using fungi - moulds of the Penicillinum genus. In turn, Aspergillus is used in the production of soy sauce, miso paste, and sake.

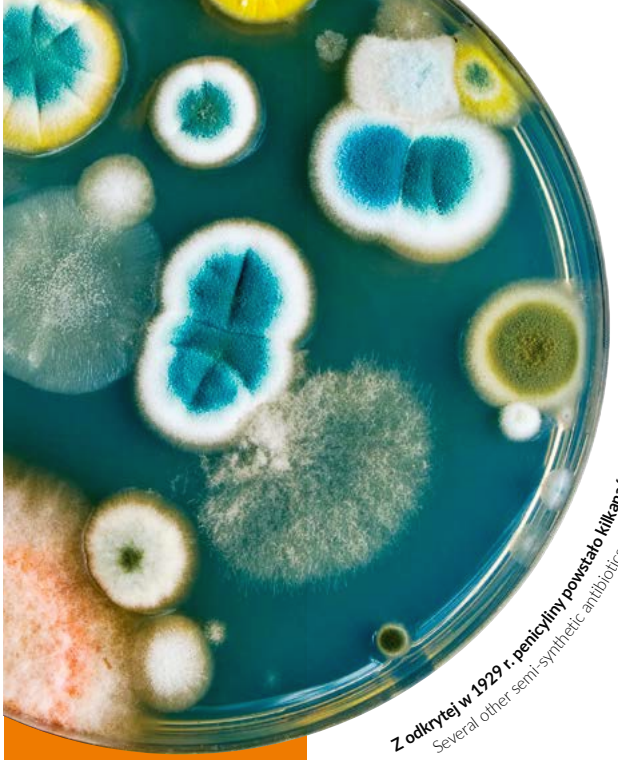
”

Większość grzybowego organizmu (plechy) ukryta jest pod ziemią: to grzybnia.
Most of the fungal organism (the thallus) is hidden underground, and is known as the mycelium.

Kolczakówka piekąca jest biała, ale wydziela krople krwistoczerwonego płynu. Występuje również w Polsce.
The stinging echidna is white but secretes drops of blood-red fluid. It can also be found in Poland.

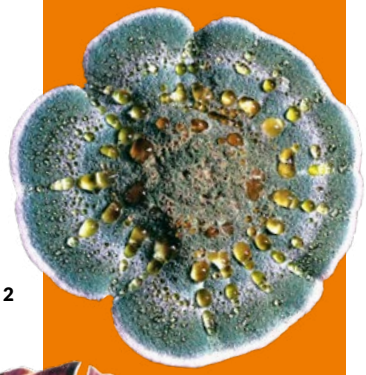
NAJWIĘKSZY ORGANIZM NA ZIEMI

Grzyby, które zbieramy, to tak naprawdę tylko mała część ich organizmu. Kapelusze są owocnikami grzybów – fragmentem ich ciała, którego zadaniem jest rozsianie zarodników. Większość grzybowego organizmu (plechy) ukryta jest pod ziemią: to grzybnia. Ta niezwykła struktura, przypominająca gęstą, nieregularną sieć, przerasta większość gleb. Grzybnię tworzą mniejsze fragmenty zwane strzępkami. Zaczynając od długich nitek, grzyb może tworzyć rozległe, wyspecjalizowane struktury swojej grzybni: podkładki, delikatne sznury grzybniowe, twarde i zbite twory zwane sklerocjami czy owocniki o różnych kolorach i kształtach, z kapeluszami lub bez. To właśnie grzybnia została uznana za największy istniejący na Ziemi organizm. Okaz opieńki ciemnej znaleziony w Oregonie w USA po zbadaniu okazał się olbrzymią grzybnią o powierzchni ponad 900 ha. Ma on także szanse zostać najstarszym żyjącym organizmem – liczy być może ponad 8 tys. lat. Ta olbrzymia plecha pozostaje niewidoczna dla naszych oczu – naukowcy stwierdzili jej istnienie, badając geny różnych próbek grzybni zebranych w leśnej glebie. Merlin Sheldrake, biolog i autor bestsellerowej książki *Strzępki życia*, pisze, że grzybnie mogą służyć także do transportu substancji odżywczych między roślinami. Np. korzeniówka – jedna z niewielu roślin, które utraciły zdolność fotosyntezy – pobiera związki węgla z innych ro-



Z odkrytej w 1929 r. penicyliny powstało kilkanaście innych, półsyntetycznych antybiotyków.
Several other semi-synthetic antibiotics were made form penicilin, discovered in 1929.

11
Na tyle sposobów mogą rozmnażać się grzyby – zarówno płciowo, jak i bezpłciowo.
That's how many ways there are that fungi can reproduce - both through sexual, as well as asexual reproduction



1. Lakownica żółtawa, czyli tzw. reishi. Jeden z najważniejszych grzybów leczniczych.
The Yellowish moth, the so-called reishi. One of the most important medicinal fungi.

2. Do pleśni należy kilkaset gatunków grzybów: pędzlaki, kropidlaki i pleśniaki.
Molds include several hundred species of fungi: brush fungi, aspergillus and molds.

1

2

Fungi and bacteria are also responsible for the excellent taste of many ripening cold cuts and seasoned meats.

LARGEST ORGANISM ON EARTH

The part of the mushroom we collect is actually only a small fraction of its body. Caps are the fruiting bodies of mushrooms, i.e. the part of the body whose task is to spread spores. Most of the fungal organism (the thallus) is hidden underground, and is known as the mycelium. This unusual structure, resembling a dense, irregular network, grows through most soils. The mycelium is made up of smaller fragments called hyphae. Starting from long threads, the fungus can create extensive, specialized structures of its mycelium: pads, delicate mycelial cords, hard and compact formations called sclerotia, or fruiting bodies of various colours and shapes, with or without caps. The mycelium is considered the largest living organism on Earth. A specimen found in Oregon, USA, covered over 900 hectares. This fungus might also be the world's oldest living organism - it is perhaps over 8,000 years old. This huge thallus remains invisible to our eyes - scientists discovered its existence by examining the genes of various mycelium samples collected in forest soil. Merlin Sheldrake, biologist and author of the best-selling book Entangled Life: How Fungi Make Our Worlds, Change Our Minds & Shape Our Futures (2020), writes that mycelia can also be used to transport nutrients between different plants. Take for instance, monotropa - one of the few plant genera that has lost the ability to pho-

Podróże ze „Śląskiem”

Zespół „Śląsk” należy do elitarnego grona polskich instytucji kultury, których stałą częścią działalności są kontakty międzynarodowe i różnego rodzaju formy współpracy w tym kręgu. Od początku swego istnienia nieprzerwanie uczestniczy w międzynarodowej wymianie kulturalnej, jest stale obecny na rynku japońskim, niemal co roku wyjeżdża także na tournee po Stanach Zjednoczonych i Kanadzie, często gości w krajach Unii Europejskiej, a także w krajach Europy Środkowo-Wschodniej. Koncertował, ale także edukował w zakresie polskiego tańca i śpiewu ludowego (przykładowo w Japonii), w blisko 50 krajach na pięciu kontynentach, zdobywając wiele prestiżowych nagród i wyróżnień.

Misją Zespołu jest zachowanie unikatowości dziedzictwa kulturowego oraz edukacja w tym zakresie. Rola Ambasadora to wielki zaszczyt, zarówno jako przedstawiciel regionu śląskiego, jak i polskiej kultury. Byliśmy na Wystawie Światowej trzykrotnie – w Hanowerze, Szanghaju i Dubaju. Zespół „Śląsk” weźmie również udział w EXPO w Osace, Kansai 2025. Za każdym razem obecność Zespołu zwiększa zainteresowanie Pawilonem Polski. Oryginalność kostiumów zawsze działa jak magnes. Koncerty przyciągają publiczność, która bardziej zwraca uwagę na polską ofertę. To wielki zaszczyt, ale i odpowiedzialność – mówi Dyrektor Zespołu „Śląsk” Zbigniew Cierniak.

Stałym elementem działania Zespołu są także bezpośrednie kontakty z podobnymi instytucjami w krajach europejskich, mi.in współpraca ze Słowackim Artystycznym Zespołem Ludowym „SLUK” z Bratysławy czy Narodowym Chorwackim Zespołem „LADO”.

Pewną specyficzną formą obecności „Śląska” poza granicami kraju jest współpraca z licznymi, rozsianymi po całym świecie, zespołami polonijnymi. Tradycyjne są już kontakty z zespołami polonijnymi m.in. w USA, Kanadzie, Niemczech i Brazylii. Wielkie jest jednak zapotrzebowanie na spotkania z zespołami polonijnymi na Ukrainie, Litwie, Białorusi czy Łotwie. Dla posługującego się uniwersalnym językiem muzyki etnicznej „Śląska”, możliwości rozwijania współpracy międzynarodowej są nieomal nieograniczone.

The “Śląsk” Ensemble is one of the elite Polish cultural institutions that regularly collaborates with other institutions from across the world in various ways. It has continued to participate in international cultural exchange since its inception, has become a fixture on the Japanese market, tours the United States and Canada nearly every year, and frequently performs in European Union countries, and Central and Eastern European countries. It has performed Polish folk dances and songs, but also educated the public about them (for example in Japan), in nearly 50 countries across five continents, winning numerous prestigious awards and distinctions.

The Ensemble’s mission is to preserve a unique cultural heritage and educate the public about it. It is a great honour to serve as an ambassador of both the Silesian region and Polish culture. We have already taken part in three World Expos – in Hanover, Shanghai, and Dubai – and the “Śląsk” Ensemble is also going to participate in the 2025 World Expo in Osaka, Kansai. The Ensemble never fails to draw a crowd to the Polish Pavilion. The unique costumes always work like a magnet. The concerts attract an audience and encourage people to take a closer look at what Poland has to offer. It is a great honour, but also a responsibility, says Zbigniew Cierniak, Director of the “Śląsk” Ensemble.

The Ensemble has always closely collaborated with similar institutions in European countries, including the “SLUK” Slovak Folk Art Ensemble from Bratislava or the “LADO” National Ensemble of Croatia.

The “Śląsk” Ensemble is known for its collaboration with numerous ensembles formed by Polish communities across the world, traditionally with those in the USA, Canada, Germany, and Brazil. Nevertheless, there is a great demand for collaboration with such ensembles in Ukraine, Lithuania, Belarus, or Latvia. For the “Śląsk” Ensemble, which uses the universal language of ethnic music, the opportunities to collaborate on the international stage are nearly endless.

Dyrektor
Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk” im. S. Hadyny
Zbigniew Cierniak

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

ZESPÓŁ PIEŚNI I TAŃCA „ŚLĄSK” IM. STANISŁAWA HADYNY

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

@ZESPOLSLASK @ZESPOLSLASKOFFICIAL WWW.ZESPOLSLASK.PL

Około 85 proc. roślin żyje w symbiozie z grzybami. Koegzystują w procesie mikoryzy.
About 85 percent of plants coexist with fungi in a form of symbiotic association known as mycorrhiza.

ślin rosnących w pobliżu. Nie czyni jednak tego sama – używa grzybni, niczym gotowej sieci dróg. Sheldrake nazwał to zjawisko „leśnym internetem". Zdolność grzybów do tworzenia strzępek i przerastania grzybnią różnych środowisk pozwala im pełnić jedną z najważniejszych ról w przyrodzie. Zajmują się rozkładaniem materii organicznej. Dzięki nim związki zawarte w martwych organizmach wracają do obiegu i mogą być ponownie wykorzystane np. przez rośliny. Jako jedyne na naszej planecie mają zdolność do rozkładania drewna na prostsze związki. Bez problemu dekomponują także celulozę.

PRZECIW DEPRESJI

Jednak grzyby mają olbrzymie znaczenie nie tylko w przyrodzie i kulturze kulinarnej. Ich różnorodność i zdolność do wytwarzania wielu substancji jest od dawna wykorzystywana w medycynie. Rewolucja w leczeniu chorób zakaźnych, czyli era antybiotyków, rozpoczęła się w 1929 r. po odkryciu przez Alexandra Fleminga bakteriobójczych właściwości penicyliny. Później z grzybów pozyskano wiele innych substancji powszechnie dziś stosowanych w lekach, m.in. obniżające cholesterol statyny. Obiecujące są nowe badania nad obecną w grzybach psylocybiną. Ta halucynogenna substancja okazuje się skuteczna w walce z depresją. *To natura stworzyła penicylinę, ja ją tylko odkryłem* – stwierdził uhonorowany Nagrodą Nobla Alexander Fleming. Jedno jest pewne: natura odsłoni przed nami jeszcze niejedną tajemnicę skrywaną przez grzyby. ■

Porosty
Lichens

To tzw. grzyby zlichenizowane, czyli zawsze żyjące w symbiozie z innymi organizmami (cyjanobakteriami lub zielenicami).
They are the so-called lichenized fungi, i.e. the ones that always live in symbiosis with other organisms (cyanobacteria or green algae)

400 mln
Tyle lat temu pojawiły się porosty. Jednym z nich jest pospolity w całej Polsce chrobotek (poniżej).
This is how long ago lichens appeared. One of them is cladonia found throughout whole Poland (below)

tosynthesize and which absorbs carbon compounds from nearby plants. However, it does not do so itself, but rather uses a fungal mycelium like a ready-made road network. Sheldrake dubbed this the "forest internet". The ability of fungi to form hyphae and grow mycelia in various environments allows them to play one of the most important roles in nature, viz. decomposing organic matter. They make it possible for compounds contained in dead organisms return to circulation and can be reused, e.g. by plants. They are the only organisms on the planet that can break down wood into simpler compounds. They also easily decompose cellulose, the main building block of most plants.

AGAINST DEPRESSION

However, fungi are not only of major importance in nature and culinary culture. Their diversity and ability to produce many substances has long been exploited for medicinal purposes. The era of antibiotics, which revolutionised the treatment of infectious diseases, began in 1929, when Alexander Fleming discovered the bactericidal properties of penicillin. Many other substances commonly used in medicines, including cholesterol-lowering statins, have since been obtained from fungi. New research on psilocybin, present in several species of fungi, is very promising. This hallucinogenic substance is an effective antidepressant. "Nature created penicillin, I only discovered it," said Nobel Prize winner Alexander Fleming. One thing is certain: sooner or later nature will reveal many more secrets hidden in fungi. ■

©ADOBE STOCK (3), GETTYIMAGES (3), RAWPIXEL.COM (3), SHUTTERSTOCK

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

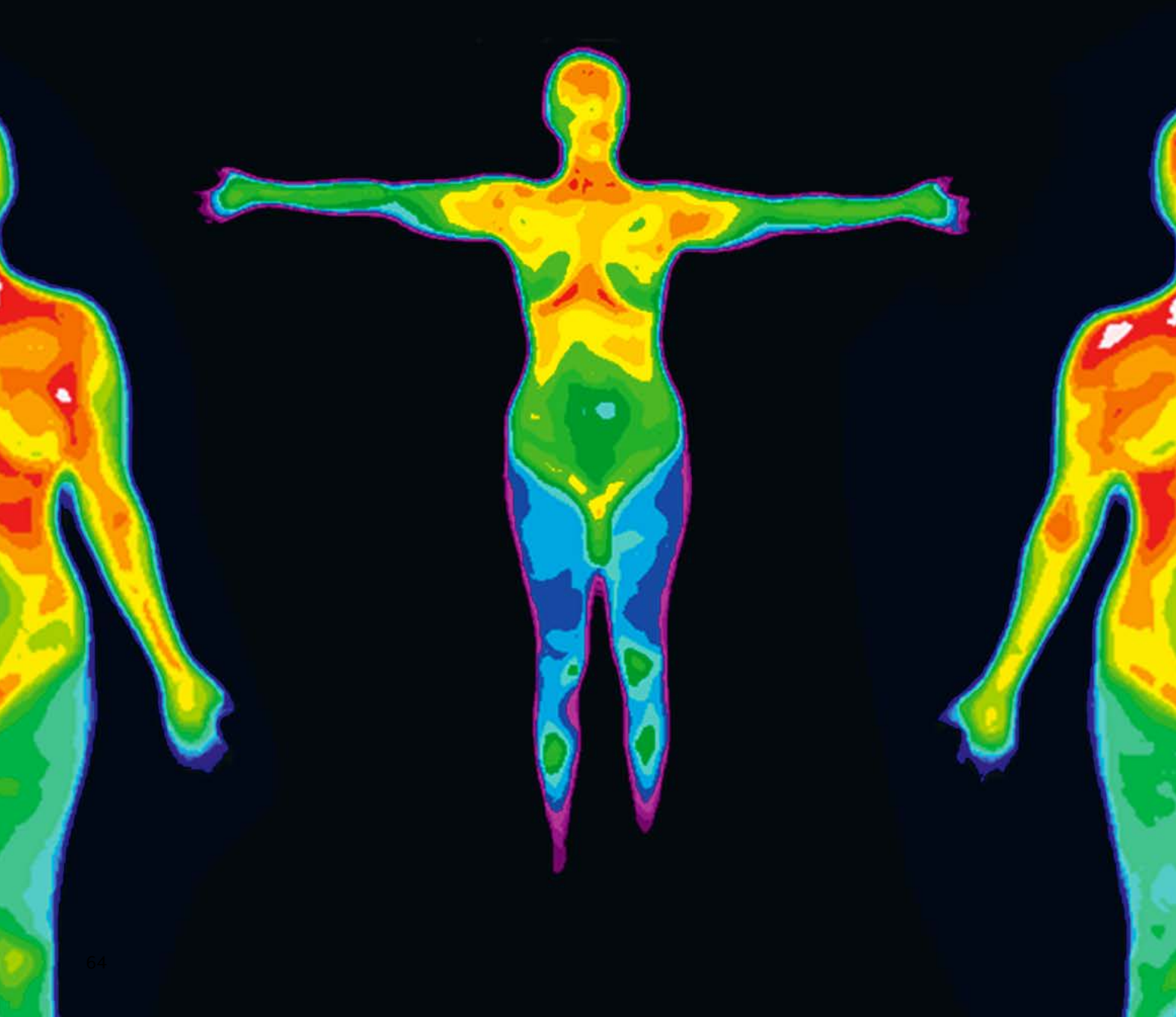
Diploma Programme

SPRAWDŹ, CO CI SZKODZI

HAVE YOURSELF CHECKED – IT WON'T HURT

To, co jemy ma kluczowy wpływ na powstawanie stanów zapalnych, które wywołują poważne zdrowotne problemy – tłumaczy Julia Trawińska z warszawskiej kliniki Vimed.
"What we eat has a key impact on the development of inflammation, which in turn can cause serious health problems", explains Julia Trawińska from the Vimed clinic in Warsaw.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**



PL

Stan zapalny to dziś jeden z głównych medycznych problemów. Dlaczego?

Łagodny, ale przewlekły zapalny został wreszcie dostrzeżony przez lekarzy jako główna przyczyna większości chorób przewlekłych. Tlący się mały ogień – pozostawiony bez nadzoru – może zamienić się w duży pożar. Jeżeli zatem mamy więcej niż 30 lat, istnieje duże prawdopodobieństwo, że w naszym ciele tli się taki ogień, który stwarza niebezpieczeństwo dla zdrowia. Przewlekły stan zapalny powoduje, że niektóre komórki poddawane są nadmiernej stymulacji. To tylko kwestia czasu, kiedy ten proces doprowadzi do poważnych problemów zdrowotnych. To dlatego szybciej się starzejemy, czując się chorymi, zmęczonymi i wyczerpanymi.

Ze stanami zapalnymi wiążą się też nowotwory piersi, na których koncentrujesz się w ostatnim okresie Problem dotyczy coraz młodszych kobiet. Z czego to wynika?

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

W celu wykrycia czynników pokarmowych mających wpyw na stany zapalne wykorzystujemy dwa rodzaje badań diagnostycznych Cytotest.

We use two types of Cytotest diagnostic tests to detect the dietary factors that induce inflammation.

Nowotwór piersi rozwija się zazwyczaj wiele lat zanim zostanie wykryty. Im później to nastąpi, tym bardziej inwazyjne trzeba stosować leczenie. W przypadku nowotworów piersi niemal zawsze zaczyna się od rozwoju stanu zapalnego, związanego z zaburzeniami funkcjonalnymi w piersi. A te zaburzenia funkcjonalne są najczęściej spowodowane czynnikami związanymi ze stylem życia. Sen, zarządzanie stresem, odpowiednia aktywność fizyczna, dobór biustonosza, ale przede wszystkim sposób odżywiania. To wszystko decyduje o tym, czy zwiększamy ryzyko rozwoju nowotworu, czy nie.

Jak skutecznie wykryć i wyeliminować stan zapalny w organizmie?

Problem z wykrywaniem stanu zapalnego jest dość poważny, ponieważ w rutynowo wykonywanych badaniach go nie widać. Potrzebne są badania specjalistyczne, które nie są refundowane przez NFZ ani nie są objęte pakietami prywatnej opieki medycznej. Najczęściej wykonywane badania, takie jak

ENG

Inflammation is one of the main medical problems today. Why is that?

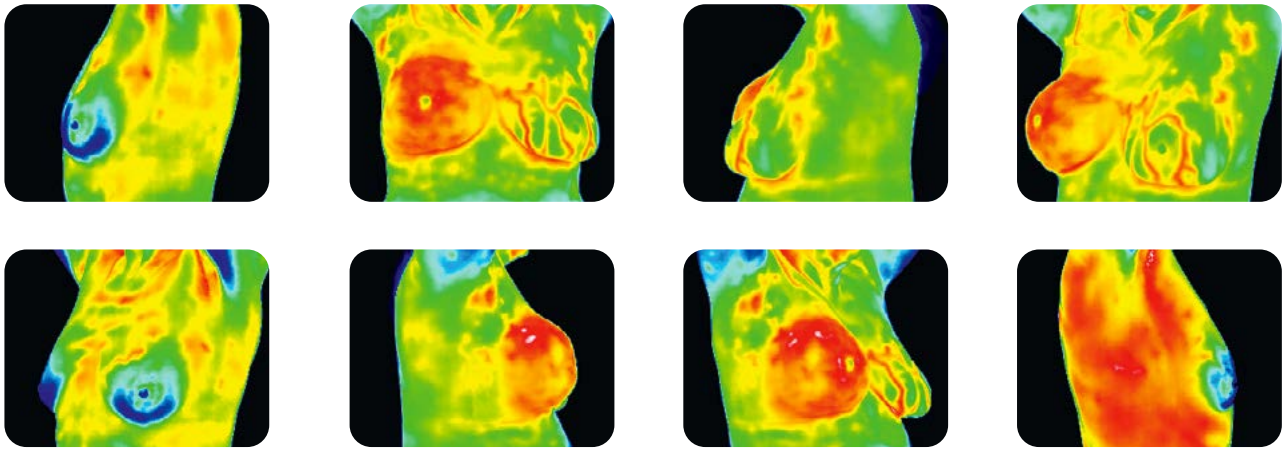
Inflammation has finally been recognized as the main cause of most chronic diseases. A small smouldering fire left unattended can turn into a conflagration. And once we turn 30, it is highly probability that there is a fire smouldering in our body; one that poses a serious health hazard. Chronic inflammation can overstimulate our cells. It's only a matter of time before this leads to serious health problems. This is why we age faster, and feel sick, tired and exhausted.

Inflammation is also associated with breast cancer, which you have been focusing on recently. This ailment is afflicting younger and younger women. What causes it?

Breast cancer usually develops many years before it is detected. And the later it is detected, the more invasive the treatment. In the case of breast cancer, it almost always begins with inflammation associated with functional disorders in the breast. And these functional disorders are most often caused by lifestyle factors. Sleep, stress management, appropriate physical activity, proper bra, but above all, nutrition. All this determines whether we increase the risk of developing cancer or not.

How can inflammation be effectively detected and eliminated?

The problem with detecting inflammation is quite serious because it does not show up in routine tests. Specialized tests, not reimbursed by the National Health Fund or covered by private medical care packages, are required. The most frequently performed tests, such as C-reactive protein (CRP) or erythrocyte sedimentation rate, do not show any disturbing levels. That's why we talk about latent inflammation. Apart from traumatic and infectious factors, the most common sources of chronic inflammation are what we eat. The more processed the food, the more inflammatory. This is because of adverse food reactions and the food additives used. At the Vimed clinic, we use two types of Cytotest diagnostic tests to detect the dietary factors that induce inflammation. These are the FART 200 and FAART 21 tests. Just a few days after taking a blood sample, we have the results and we can start developing a personalized nutrition program - an elimination diet.



badanie poziomu białka C-reaktywnego (CRP) czy odczynu OB nie wykazują niepokojących poziomów. Dlatego mówimy o utajonym stanie zapalnym. Poza czynnikami urazowymi i infekcyjnymi, najczęstszymi źródłami przewlekłych stanów zapalnych jest to, co jemy. Im bardziej przetworzone jedzenie, tym bardziej może być czynnikiem zapalnym, zarówno z powodu niepożądanych reakcji pokarmowych, jak i z powodu zastosowanych w nim dodatków do żywności. W celu wykrycia tych czynników pokarmowych mających wpływ na stany zapalne, w klinice Vimed wykorzystujemy dwa rodzaje badań diagnostycznych Cytotest. Są to badania FARTEST 200 i FAARTEST 21. Już po kilku dniach od pobrania próbki krwi, mamy wyniki i możemy przystąpić do opracowania spersonalizowanego programu odżywiania – diety eliminacyjnej.

Wróćmy do nowotworów piersi – w Vimedzie można skorzystać z badania Thermalytix i wykryć zmiany zapalne. Właśnie zostało nagrodzone Złotym Medalem największych targów medycznych innowacji SALMED 2024...

Tak, to nagroda przyznawana przez Sąd Konkursowy złożony z najwybitniejszych specjalistów, którzy od lat obserwują medyczne innowacje na świecie. Przewodniczący tego gremium prof. dr hab. Stefan Sajdak, z-ca dyrektora ds. lecznictwa, kierownik Kliniki Ginekologii Operacyjnej, Ginekologiczno-Położniczego Szpitala Klinicznego UM w Poznaniu podkreślał, jak wielkim przełomem jest wykorzystanie sztucznej inteligencji w udoskonaleniu termografii jako narzędzia diagnostycznego o nieocenionym potencjale. Zarówno pacjentki, jak i specjaliści, którzy zapoznają się z metodologią badania Thermalytix® są nim zachwyceni. To zupełnie nowa era w profilaktyce chorób piersi. ■

Thermalytix to nowa era w profilaktyce chorób piersi.
Thermalytix is a new era in the prevention of breast diseases.

Let's get back to breast cancer - in Vimed you can use the Thermalytix test to detect inflammatory changes. It has just been awarded the Gold Medal at Poland's largest medical innovation fair – SALMED 2024.

Yes, this award is granted by a Competition Jury composed of prominent specialists who have been observing medical innovations around the world for years. The chairman of this body is Prof. Stefan Sajdak, Deputy Director of Medical Affairs, Head of the Department of Surgical Gynecology at the Gynecological and Obstetrics Clinical Hospital of the Poznan University of Medical Science. Prof. Sajdak emphasized the great breakthrough that artificial intelligence has made in improving thermography as a diagnostic tool with invaluable potential. Both patients and specialists familiar with the Thermalytix test methodology are delighted with it. This is a completely new era in the prevention of breast diseases. ■

Przewlekły stan zapalny powoduje, że niektóre komórki poddawane są nadmiernej stymulacji. Ten proces może doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

Chronic inflammation can overstimulate our cells. This can lead to serious health problems.

© M.P.

PERSONALIZOWANA
MEDYCYNA
STYLU ŻYCIA

VIMED

PERSONALIZED
LIFESTYLE
MEDICINE

FARTEST® 200

Kod Metaboliczny

Musisz wiedzieć co ci szkodzi

You need to know what harms you

Test nietolerancji pokarmowych wykorzystujący zjawisko cytotoksyczności pożywienia!

Food intolerance test using the phenomenon of food cytotoxicity!

Est. 1997, Rok zał. 1997,
Warszawa
ul. Czerniowiecka 9
tel.: +48 22 201 90 71

Centrum Medyczne VIMED Klinika Długowieczności
Medycyna Trzeciej Generacji - 3.0 GEN.
VIMED Medical Longevity Clinic
Third Generation Medicine

www.**vimed.pl**
www.**vimedmlc.com**

© SHUTTERSTOCK (1)

POLISH TOURISM ORGANISATION

ODKRYJ UNESCO W POLSCE
#discoverUNESCOPoland

STARE MIASTO W WARSZAWIE

WARSAW OLD TOWN

Zachwyca kunsztem architektury. Wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO jest dziś wizytówką stolicy chętnie odwiedzaną przez turystów z całego świata.

It delights with the craftsmanship of its architecture. Inscribed on the UNESCO World Heritage List, it's a showcase of the capital that attracts tourists from all over the world.

Barokowo-klasycystyczna bryła Zamku Królewskiego, kameralne uliczki, kolorowe kamienice, czy reprezentacyjny Plac Zamkowy, to tylko niektóre elementy warszawskiego Starego Miasta,które w 1980 r. zostało wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO jako przykład wyjątkowego pietyzmu w nieomal całkowitym odrestaurowaniu najstarszego fragmentu miasta zburzonego w 1944 r. Rekonstrukcja objęła całościowe odtworzenie urbanistycznego planu wraz z Rynkiem Starego Miasta, kamienicami, murami obronnymi, Zamkiem Królewskim oraz budowlami sakralnymi.

Zespolenie ocalałych elementów z częściami Starego Miasta odtworzonymi w wyniku programu działań konserwatorskich doprowadziło do powstania wyjątkowej przestrzeni miejskiej.

Dzisiaj Starówka tętni życiem w dzień oraz wieczorem, dzięki licznym kawiarenkom z ogródkami, restauracjom, pubom. Atrakcyjności dodają malownicze wąskie uliczki, Stary Rynek ze swoim wielkomiejskim gwarem oraz taras ze wspaniałą panoramą na Wisłę i prawobrzeżną Warszawę. To ukochane miejsce warszawiaków.

The Baroque-classicist Royal Castle, quiet streets, colourful tenement houses, and the imposing Castle Square are just some of the attractions here. The Warsaw Old Town was included on the UNESCO World Heritage List in 1980 as an example of exceptional pietism in the almost complete restoration of the oldest part of the city, which was destroyed in 1944. The reconstruction included a comprehensive recreation of the urban plan, including the Old Town Square, tenement houses, defensive walls, the Royal Castle, and religious buildings. The combination of the original elements with parts of the Old Town recreated as a result of the conservation program constitute a unique urban space. Today, the Old Town is bustling with life at all hours thanks to its many cafes (with gardens), restaurants and pubs. The picturesque narrow streets, the Old Market Square with its urban bustle, and the terrace, which offers a wonderful view of the Vistula River and the right-bank, add to its attractiveness. This is a favourite place for Varsovians.

LIGA MISTRZÓW KUCHNI

LEAGUE OF CULINARY MASTERS

Krakowska Bottiglieria 1881, poznańska Muga i warszawska Nuta – to właśnie te restauracje otrzymały w tym roku najważniejsze w branży kulinarnej wyróżnienia, czyli słynne gwiazdki Michelin.

Bottiglieria 1881 in Krakow, Muga in Poznań and Nuta in Warsaw - these are the restaurants that have received the most important awards in the culinary industry so far this year, i.e. the famous Michelin stars.

MICHELIN 2023
CRACOW, POZNAN & WARSAW

POLISH TOURISM ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

Poznań

MUGA

Idealne miejsce spotkań dla osób, które cenią dopracowaną, autorską kuchnię uwzględniającą sezonowość i europejskie trendy. Tu dania wyglądają jak dzieła sztuki, stając się ucztą dla wszystkich zmysłów. Ale to nie wszystko – restauracja połączona jest z winiarnią Casa De Vinos, w której mamy do wyboru ponad 500 etykiet win z całego świata. Cóż, pozostaje nam życzyć Państwu: Smacznego!

An ideal meeting place for people who appreciate refined, original cuisine that takes into account seasonality and European trends. The dishes look like works of art, a feast for all the senses. But that's not all - the restaurant is connected to the Casa De Vinos winery, where we can choose from over 500 wine labels from around the world. Well, all we can do is wish you Bon appetit!

Warszawa

NUTA

***Tu nic nie jest przypadkowe* – tłumaczy Andrea Camastra, ceniony szef kuchni, który stoi na czele tej eleganckiej restauracji. Zafascynowany note-by-note, czyli techniką gotowania wywodzącą się z kuchni molekularnej, proponuje dwa rodzaje menu degustacyjnego: klasyczne Virtuoso i ekstrawaganckie Maestro. Goście mogą też wybrać m.in. Funky pairing – to propozycja dla tych, którzy nie boją się wyzwań chcą spróbować czegoś nieoczywistego, nie mainstreamowego.**

Nothing is accidental here, explains Andrea Camastra, the respected chef who heads this elegant restaurant. Fascinated by note-by-note, a cooking technique derived from molecular gastronomy, he serves two types of tasting menus: the classic Virtuoso and the extravagant Maestro. Guests can also choose funky pairing – this is a proposition for those who like challenges and want to try something non-obvious or mainstream.

Kraków

BOTTIGLIERIA 1881

Świeże, rzemieślnicze produkty od lokalnych dostawców – tym stoi kuchnia eleganckiej restauracji Bottiglieria 1881. Jej szef Przemysław Klima podkreśla, że przygotowane przez niego potrawy przekraczają granice, przywołują wspomnienia i odkrywają smaki z dzieciństwa. Nazwa miejsca po włosku znaczy winiarnia, a data odnosi się do roku budowy kamienicy na krakowskim Kazimierzu, gdzie mieści się restauracja. To pierwsza i jedyna dwugwiazdkowa restauracja w Polsce.

Fresh, handcrafted products from local suppliers - this is what the kitchen of the elegant Bottiglieria 1881 restaurant stands for. Its chef, Przemysław Klima, emphasizes that the dishes he prepares cross borders, evoke memories, and bring back childhood flavours. The name of the place means winery in Italian, and the date refers to the year of construction of the tenement house in Krakow's Kazimierz district, where the restaurant is located. This is the first and only restaurant in Poland to have been awarded two Michelin stars.

© M.P.

ekspert / *expert*

Davit Turkestanishvili

Rodowity Gruzin, pochodzi z Kachetii. Od 9 lat prowadzi w Warszawie restaurację Rusiko, w której serwuje tradycyjną gruzińską kuchnię. Robi także własne wina dostępne w Rusiko.
A native Georgian from Kakheti. He has been running the Rusiko restaurant in Warsaw for 9 years, serving traditional Georgian cuisine. He also makes his own wines, which are available in Rusiko.

Gruzja na talerzu

Georgia on a plate

Jest oryginalna, kolorowa i pełna zdrowych składników. Niezmienna od pokoleń kuchnia gruzińska podbija świat. I słusznie.
It is original, colourful and full of healthy ingredients. Georgian cuisine, unchanged for generations, is conquering the world. And rightly so.

tekst | by **MAGDALENA RUDZKA**

↑ **MCWADI** MTSVADI

...czyli gruzińskie szaszłyki z grilla. Gruzini nie bez powodu uważają się za mistrzów grillowania. Do mcwadi można użyć wielu rodzajów mięsa, np. jagnięciny, wieprzowiny czy cielęciny. Za miękkość i doskonały smak mięsa odpowiada marynowanie przez 24 godz. w occie winnym, soli i cebuli. Do paleniska często dokłada się gałązki winorośli, dla aromatu.
...or Georgian grilled shashlik. There's a reason why Georgians consider themselves barbecue masters. Many types of meat can be used for mtsvadi, including lamb, pork or veal. Marinating the meat for 24 hours in wine vinegar, salt and onion gives it its excellent taste and softness. Vine branches are often added to the fire for aroma.

← **CHARCZO** KHARCHO

To gęsta, sycąca zupa, często jedzona w zimie. Charakterystycznym jej składnikiem są orzechy włoskie, wcześniej drobno posiekane lub zblendowane. Poza tym mięso, ryż i oczywiście chmeli suneli – tradycyjna gruzińska mieszanka przypraw. Charczo podaje się posypane świeżą kolendrą.
This is a thick, filling soup, often eaten in winter. Its characteristic ingredient is walnuts, previously finely chopped or blended. Additionally, the soup consists of meat, rice and, of course, khmeli suneli - a traditional Georgian spice mix. Harcho is served sprinkled with fresh coriander.

↑ **CHINKALI** KHINKALI

Te gruzińskie pierożki, choć mają wspólny charakterystyczny kształt, mogą mieć wiele nadzień. Bywają np. z mięsem i bulionem w środku, z serem czy z grzybami. Jak to często w Gruzji bywa, istnieje wiele regionalnych odmian chinkali.
These traditional Georgian dumplings can have many different fillings, although they all have the same shape. They come, for example, with meat and broth inside, or with cheese or mushrooms. As it is often the case in Georgia, there are many regional varieties.

→ PCHALI PKHALI

Gruziński posiłek – supra – składa się zawsze z wielu dań, a ważnym jego składnikiem są przystawki. Jedną z nich jest pchali. Ta wegetariańska przekąska to mieszanka mielonych (lub siekanych) warzyw i orzechów włoskich. Użyte warzywa determinują kolor – pchali można zrobić ze szpinaku, buraka, bakłażana, zielonej fasolki czy pora. Podaje się je uformowane w kulki i ozdobione pestkami granatu.
A Georgian meal – supra – always consists of many courses, and appetizers are an important component. One of them is pkhali. This vegetarian snack is a mixture of minced (or chopped) vegetables and walnuts. The vegetables used determine the colour - pkhali can be made from spinach, beetroot, eggplant, green beans or leek. The mixture is formed into balls and decorated with pomegranate seeds.

↓ PIECZYWO BREAD

W Gruzji pieczywo lub placek z dodatkami może być osobnym posiłkiem. Rodzajów i kształtów chleba jest co niemiara, a Gruzini nie wyobrażają sobie posiłku bez pieczywa. Tradycyjne piece tone znajdziemy w każdej piekarni. Najpopularniejsze chleby to okrągły tonis puri i formowany w kształt łódki szotis puri.
In Georgia, bread or a pie with additions can be a separate meal. There are countless types and shapes of bread, and a Georgian meal would be unthinkable without it. Traditional tone ovens can be found in every bakery. The most popular breads are round tonis puri and boat-shaped shotis puri.

„Gruzińskie pieczywo powstaje z ciasta o prostym składzie: z mąki, soli, wody i drożdży.
Georgian bread is made from a simple dough composed of flour, salt, water and yeast.

↑ LOBIO

Lobio to po gruzińsku fasola i to ona gra w tym daniu pierwsze skrzypce. Tę gęstą zupę robi się najczęściej z czerwonej fasoli. Ugotowaną, częściowo rozbija się np. tłuczkiem do ziemniaków, aby nabrała kremowej konsystencji. Lobio to danie wegańskie.
Lobio means bean in Georgian and it plays first fiddle in this dish. This thick soup is most often made from red beans. Cooked beans are mashed, for example, with a potato masher to give the soup a creamy consistency. Lobio is a vegan dish.

← **BADRIDŻANI** BADRIJANI

Pyszna zimna przekąska z bakłażanów i orzechów włoskich. Cienkie plastry bakłażana najpierw się soli, aby pozbyć się goryczki. Po wypłukaniu i osuszeniu smaży się je na oleju roślinnym. Następnie owija wokół porcji pasty zrobionej z mielonych orzechów z przyprawami. Podawane z pestkami granatu i kolendrą.
A delicious cold snack made of eggplants and walnuts. Thin slices of eggplant are first salted to rid them of their bitter taste. After washing and drying, they are fried in vegetable oil. They are then wrapped around a portion of paste made from ground nuts and spices, and finally served with pomegranate seeds and coriander.

W gruzińskiej kuchni używa się wielu dzikich roślin, m.in. jasnoty, mniszka, czosnku niedźwiedziego, podagrycznika czy pokrzywy.
Many wild plants are used in Georgian cuisine, such as lilac, dandelion, wild garlic, ground elder and nettle.

↑ **ADŻAPSANDALI**
AJAPSANDALI

To kolejne gruzińskie danie odpowiednie dla wegan. Adżapsandali to jedno-garnkowa potrawa z duszonych warzyw: bakłażana, papryki, pomidorów, cebuli, marchwi i ziemniaków. Do tego czosnek, mieszanka przypraw suneli, oliwa i obowiązkowo świeża kolendra.
This is another Georgian dish perfect for vegans. Ajapsandali is a one-pot dish of stewed vegetables: eggplant, peppers, tomatoes, onions, carrots and potatoes with the addition of garlic, a mixture of suneli spices, olive oil and, of course, fresh coriander.

← **DŻONDŻOLI** JONJOLI

Jeden z wielu gruzińskich dodatków do potraw, ale chyba najbardziej niezwykły. Dżondżoli to kiszone kwiaty kłokoczki kolchidzkiej. Ten niezbyt wysoki, ale rozłożysty krzew w maju obficie kwitnie na biało. Zebrane kwiaty zalewa się solanką i fermentuje. Są używane jako dodatek do potraw, przez cały rok.
This is only one of many Georgian additions to dishes, but it is probably the most unusual. Jonjoli are pickled Caucasian bladdernut tree flowers. This sprawling, rather squat shrub blooms with white flowers in May.
The flowers are collected, poured with brine, and fermented. They are used as an addition to dishes all year round.

ODKRYJ SMAKI KUCHNI ANATOLIJSKIEJ

DISCOVER THE FLAVOURS OF ANATOLIAN CUISINE

Każdy talerz serwowany w warszawskiej restauracji Taksim to zaproszenie do magicznego świata tureckich dań.
Each plate served at the Taksim restaurant in Warsaw is an invitation to the magical world of Turkish dishes.

Wypiekane w specjalnym piecu pity i lahmacun; pasta z trzech rodzajów tradycyjnego tureckiego sera, awokado oraz bazylii; pieczona wołowina; turecki falafel; wołowo-jagnięcy kebab czy wreszcie chałwa na bazie kaszy manny, mleka, masła i pistacji – to tylko niektóre z dań, jakie znajdziemy w menu restauracji Taksim. Jak podkreślają twórcy tego magicznego miejsca, w Taksim spotykają się bogactwo tureckich dań przygotowywanych według sprawdzonych przepisów mistrzów kuchni. A świeże składniki, z których tworzone są potrawy, tylko podnoszą ich jakość. Do zobaczenia w Taksim!

Pita and lahmacun baked in a special oven, paste made of three types of traditional Turkish cheese, avocado and basil, roasted beef, Turkish falafel, beef and lamb kebab and finally halva based on semolina, milk, butter and pistachios - these are just some of the dishes you can find on the menu. As the creators of this magical place emphasize, Taksim is home to a wealth of Turkish dishes prepared by master chefs according to proven recipes. Fresh ingredients from which the dishes are made only enhance their quality.
See you in Taksim!

↑ TOŁMA TOLMA

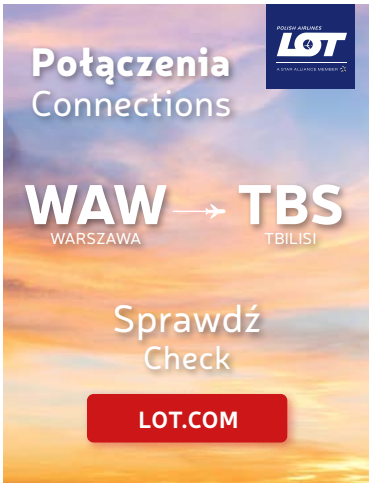
Kraj tak związany z winem jak Gruzja wykorzystuje winorośl na wiele sposobów. Tołma to małe gołąbki zawijane w zamarynowane wcześniej liście winogron. Farsz może być zarówno mięsny, jak i warzywny, z dodatkiem ryżu lub bez. Tołmę podaje się np. z jogurtem miętowym.
A country as closely associated with wine as Georgia can be expected to find many uses for vines. Tolma are small cabbage rolls wrapped in marinated grape leaves. The stuffing can be either meat or vegetables, with or without rice. Tolma is served, for example, with mint yogurt.

↑ CZURCZCHELA CHURCHKHELA

Ten naturalny i zdrowy deser jest równocześnie świetnym sposobem na wykorzystanie winogron. Czurczchela to nanizane na nić orzechy np. włoskie zanurzone w soku z winogron z dodatkiem mąki i cukru. Używa się mąki kukurydzianej lub pszennej. Po zanurzeniu czurczchela schnie 6–7 dni.
This natural and healthy dessert is also a great way to use grapes. Churchkhela are walnuts strung on thread, dipped in grape juice, thickened with flour, and sometimes sprinkled with sugar. Corn or wheat flour can also be used. Churchkhela take 6-7 days to dry.

↑ CHACZAPURI KHACHAPURI

To w Gruzji prawdziwa instytucja i jednocześnie chyba najbardziej znane danie jej kuchni. Chaczapuri ma wiele odmian, a łączy je ciasto. To zawsze placek z drożdżowego ciasta pszennego. Może mieć różne kształty i cały zależny od regionu zestaw dodatków. Najbardziej znane jest chaczapuri adżarskie – z mieszanką serów i jajkiem na wierzchu, uformowane w kształt łódki.
Khachapuri are a Georgian institution. They are probably the country's most famous dish too. Khachapuri come in many varieties, but what they all have in common is the dough. It is always wheat dough leavened with yeast. Khachapuri can have different shapes and many various additions depending on the region. The most famous is the Adjara khachapuri – boat-shaped with a mixture of cheeses and an egg.



© HONORATA KARAPUDA (4), GETYIMAGE (4), SHUTTERSTOCK (3), ADOBE STOCK (3)

Email: moxy.tbsox.hotel@moxyhotels.com
Address: Saarbrucken Square, Tbilisi, Georgia
Phone: +995 322 779 277

moxy HOTELS

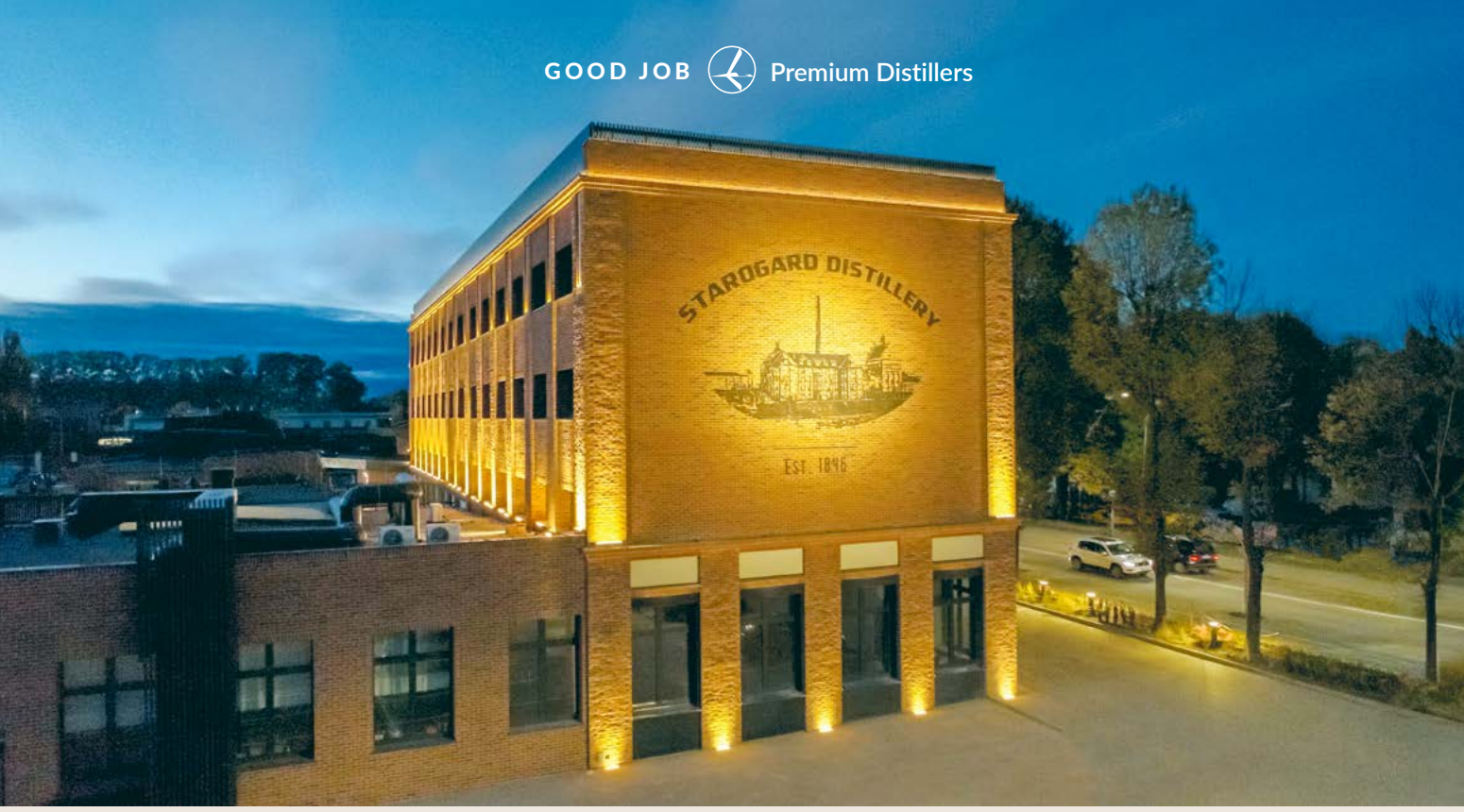
X

SANCTUARY™

INTRODUCING COSMIC CONNECTIONS!

MOXY AND SANCTUARY APP ARE NOW CELESTIAL COMPANIONS,
BRINGING YOU A COSMIC EXPERIENCE LIKE NEVER BEFORE!
Unlock the mysteries of the universe
with our new bar menu specially crafted for astrology enthusiasts.
Discover your cosmic cocktail match based on your zodiac sign
and indulge in a personalized journey of flavors.

JOIN US AT THE MOXY BAR AND LET THE STARS GUIDE YOU
TO AN UNFORGETTABLE ADVENTURE!



SZANUJEMY TRADYCJĘ
WE RESPECT TRADITION

Do produkcji naszych alkoholi używamy składników najwyższej jakości, m.in. kilku rodzajów miodu, cynamon czy goździki – tłumaczy Stanisław Tarnowski z Premium Distillers.
"We use the highest quality ingredients, such as several types of honey, cinnamon, and cloves to produce our wines, spirits and liqueurs", explains **Stanisław Tarnowski** from Premium Distillers.

tekst / by **TOMASZ SOBIERAJ**

Stanisław Tarnowski
Kierownik Rozlewni w Premium Distillers
Bottling Plant Manager in Premium Distillers

PL

Od jak dawna pracuje Pan w firmie?
Pracę w starogardzkiej fabryce zacząłem w 1983 r. To już 41 lat. Zaczynałem od zajęć typowo fizycznych, np. rozładunek skrzynek z butelkami, byłem też operatorem maszyn rozlewniczych, mistrzem produkcji, a od 2003 r. jestem kierownikiem rozlewni. Znam zatem Krupnik od podszewki.

Jakie są etapy procesu rozlewu likieru miodowego Krupnik?
Rozlew to tak naprawdę tylko ostatni etap dość długiego procesu. Zaczyna się od przyjęcia do zakładu surowców – miodu oraz ziół, korzeni. Bardzo ważna w tym momencie jest kontrola jakości – do produkcji dopuszczamy tylko najlepszej jakości surowce. Produkcja likieru miodowego zaczyna się od maceracji i destylacji surowców, takich jak: imbir, goździki, cynamon, kakao. Następnie miód miesza się z wodą i alkoholem oraz dodaje wcześniej przygotowane maceraty i destylaty. Produkcja jest tradycyjna, a receptura i sposób przygotowana nie zmieniły się od początków likieru Krupnik w naszym zakładzie. Tak przygotowany płyn poddawany jest dojrzewaniu w kufach dębowych. Do-

piero po odpowiednim okresie leżakowania likier można przekierować do rozlewu. Sam proces rozlewu, ze względu na wyjątkowość wyrobu, też jest niespieszny. Mamy w fabryce rozwinięty park maszynowy – dzięki niemu jesteśmy w stanie rozlewać 20 tys. butelek wódki na godzinę. Jednak do likieru miodowego podchodzimy inaczej. Jest to produkt rozlewany przy użyciu niezaawansowanych maszyn i przy dużym udziale pracy ręcznej – tak jak przed laty. Oryginalny Old Krupnik zasługuje na to, żeby bez pośpiechu trafić do pięknych butelek ręcznie ozdobionych etykietą.

Jakie są kluczowe czynniki wpływające na jakość tego alkoholu?
To przede wszystkim jakość surowców. Jednym z głównych składników każdego alkoholu jest woda, która pochodzi z naszej studni i jest najwyższej jakości. Kolejnym ważnym składnikiem jest miód – jego jakość jest najważniejsza. Po pierwsze stosujemy dwa gatunki miodu, które w połączeniu ze sobą nadają charakter temu wyrobowi. Miody są selekcjonowane, a przy każdej dostawie, podobnie jak inne składniki, poddawane dokładnej kontroli jakości. Drugim tak samo istotnym elementem jest proces produkcji. Kluczowy jest sposób przygotowania, mieszania składników i czas. W przypadku likieru Krupnik nie ma pośpiechu, tutaj nie liczy się efektywność produkcji tylko niepowtarzalna jakość wyrobu.

Jakie są parametry pokazujące, że wódka jest gotowa do rozlewu?
Przede wszystkim smak i zapach wyrobu. Mimo że używamy zaawansowanych urządzeń do kontroli jakości, to w tym przypadku nic nie zastąpi człowieka. Posiadamy wielu wykwalifikowanych i doświadczonych pracowników, którzy są odpowiedzialni za organoleptyczną weryfikację jakości wyrobu.

Ile butelek dziennie jesteście w stanie wyprodukować?
Działa u nas sześć linii rozlewniczych. Od małych, craftowych do bardzo szybkich, osiągających prędkości 20 tys. butelek na godzinę. Nasze roczne możliwości rozlewu to aż 150 mln butelek. ■

ENG

How long have you been working at Premium Distillers?
I started working at the Starogard factory in 1983, so it's been 41 years. I began with physical tasks, e.g. unloading crates of bottles. I've also been a bottling machine operator and a production master. Since 2003, I've been the bottling plant manager. I know Krupnik inside out and backwards.

What are the stages of the bottling process of krupnik?
Bottling is actually just the last stage of a rather long process which begins with the delivery of the ingredients to the plant - honey, herbs and roots. Quality control is very important at this point, as we only use top quality products. The production of this honey liqueur begins with the maceration and distillation of ingredients such as ginger, cloves, cinnamon, and cocoa. Then the honey is dissolved in alcohol diluted with water and the macerates and distillates are added. The production is traditional, we have never changed the recipe or the method of preparation. The beverage is aged in oak barrels, and eventually bottled. The bottling process, due to the uniqueness of the product, is also unhurried. We have a cutting-edge machine park in the factory that lets us fill 20,000 bottles per hour. However, we approach our honey liqueur differently. Krupnik is bottled using unsophisticated machines and with a lot of manual work – as it has always been. The original Old Krupnik deserves to have beautiful bottles, with hand-placed labels.

What are the key factors influencing the quality of Krupnik?
It is primarily the quality of the ingredients. One of the main ingredients of all our beverages is water. This comes from our own well and is of the highest quality. Another important ingredient is honey. Quality is everything. We use a combination of two types of honey to give the product its character. As with all the other ingredients, every delivery of honey is subjected to rigorous quality control. The next vital element is the production process. The method of preparation, the mixing of ingredients, and the time taken are all crucial. In the case of krupnik, there is no hurry. It's the quality that counts, not production efficiency.

What are the parameters that show that the liqueur is ready for bottling?
First of all, the taste and smell of the product. Even though we use advanced quality control equipment, nothing can take the place of a human. We have many qualified and experienced personnel who are responsible for verifying the organoleptic quality of the product.

How many bottles can you produce per day?
We operate six bottling lines. From small, crafty ones to very fast ones that can produce 20,000 bottles per hour. Our annual bottling capacity is around 150 million bottles. ■

1846

W tym roku została założona destylarnia w Starogardzie Gdańskim.
1846 is the year the Starogard Gdański distillery was founded.

© NARCYZ WITCZAK-WITACZYŃSKI

1

2

3

4

5

WIĘCEJ BLASKU

MORE GLOW

Skóra po okresie zimowym bywa wysuszona, poszarzała, ale też reaktywna. Dlatego tak ważne są: jej regeneracja, odpowiednie nawilżenie i ochrona.

After the winter, the skin tends to be dry, grey and reactive.
That is why regeneration, proper hydration and protection are so important.

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

1. Luksusowe serum 3D Luxury Gold, DERMIKA, 100 zł Luxury Gold 3D serum, DERMIKA, PLN 100 **2. Ujędrniająco-nawilżający krem przeciwzmarszczkowy, BIELENDA, 32 zł** Firming and moisturizing anti-wrinkle cream, BIELENDA, PLN 32 **3. Luksusowe serum przeciwzmarszczkowe Maestria, DERMIKA, 100 zł** Maestria luxurious anti-wrinkle serum, DERMIKA, PLN 100 **4. Biostymulujący krem przeciwzmarszczkowy Ageless, SKINARTÉ, 349 zł** Ageless biostimulating anti-wrinkle cream, SKINARTÉ, PLN 349 **5. Multifunkcyjny krem ochronny SPF50+ CC Sunshield, SKINARTÉ, 269 zł** Multifunctional protective SPF50+ CC Sunshield cream, SKINARTÉ, PLN 269

© M.P.

OSTOJA
CHOBIENICE

Sielankowe WAKACJE

od 273 zł/os./noc*

Szczecin 200km | 2:30h

Lotnisko Babimost — 1h — Warszawa

Chobienice

Zielona Góra

Wrocław 170km | 2:10h

Kraków 450km | 5h

luksusowe pokoje i apartamenty rodzinne | bogata strefa SPA&Wellness | restauracja i PUB | animacje dla dzieci i dorosłych | Akademia Golfa | prywatna plaża przy jeziorze | sportowy sprzęt wodny | trasy rowerowe | kort tenisowy | boisko sportowe | stajnia

* w cenie nocleg ze śniadaniem i obiadokolacją, parking oraz nielimitowany wstęp do strefy wellness, cena uzależniona jest od standardu pokoju

wejdź na **www.ostojachobienice.pl** i wybierz wakacje dla swojej rodziny w sielskiej Wielkopolsce

TERAZ EFEKT
NOW THE EFFECT

Czy wiesz, że podczas jednej wizyty możesz wymodelować sylwetkę, zredukować cellulit oraz pozbyć się nadmiaru tłuszczu? Gdzie? W warszawskiej Face & Body Clinique.
Did you know that in one visit you can shape your figure, reduce cellulite and get rid of excess fat? Where? At the Face & Body Clinique in Warsaw.

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

DZIĘKI HI-TECH
THANKS TO HI-TECH

Dzięki wyposażeniu w nowoczesne i skuteczne technologie Hi-Tech w Face & Body Clinique oferujemy możliwość przeprowadzenia kompleksowych zabiegów na całe ciało, które trwają od 1,5 do 2 godz. A stosując spersonalizowane programy, np. Kleopatra, możemy osiągnąć spektakularne rezultaty już podczas jednej wizyty – tłumaczy dr Barbara Jerschina.
"Thanks to modern and effective technologies, Face & Body Clinique offers the possibility of conducting comprehensive treatments for the entire body, which last from 1.5 to 2 hours. And by using personalized programs, e.g. Kleopatra, we can achieve spectacular results in just one visit", explains Dr. Barbara Jerschina.

DR BARBARA JERSCHINA
Lekarka internistka, ekspertka medycyny estetycznej i przeciwstarzeniowej w Dr Barbara Jerschina Face & Body Clinique przy ulicy Topiel 18, na warszawskim Powiślu.
Dr Barbara Jerschina - general practitioner, aesthetic and anti-ageing medicine expert at Dr Barbara Jerschina Face & Body Clinique at 18 Topiel St. in Warsaw's Powiśle district.

Kleopatra

Jednym z przykładów kompleksowego podejścia jest autorski program Kleopatra, który wykorzystuje trzy technologie:
One example of a comprehensive approach is the original Kleopatra program, which uses three technologies:

1

Kombinację multipolarnej fali radiowej z impulsowym polem magnetycznym.
A combination of a multipolar radio wave with a pulsed magnetic field.

2

Innowacyjną technologię Iceshock Lipolysis (ice-lipolysis). Zimno powoduje uszkodzenie komórek tłuszczowych w obszarze wymagającym modelowania i oddziałuje selektywnie na komórki tłuszczowe, nie naruszając tkanki otaczającej.
Innovative Iceshock Lipolysis technology (ice-lipolysis). Cold causes damage to a selected area of fat cells without affecting the surrounding tissue.

3

Falę akustyczną, która stymuluje mikrokrążenie i drenaż, przyspieszając pozbywanie się tłuszczu.
An acoustic wave that stimulates microcirculation and drainage, accelerating fat removal.

JBL by HARMAN

GO 4

PL.JBL.COM

ZABIERZ GO GDZIE ZECHCESZ!

Odważny i kolorowy głośnik **Bluetooth** z potężnym brzmieniem **JBL Pro Sound.** Mieści się w dłoni, jest wodoodporny i pyłoszczelny **(IP67)**. Nawet **7** godzin odtwarzania plus 2 godziny z **Playtime Boost**. Sparowanie dwóch **Go 4** daje dźwięk stereo, a bezprzewodowe połączenie wielu głośników JBL z obsługą **Auracast™** zapewnia jeszcze potężniejsze brzmienie.
Aplikacja **JBL Portable** i materiały pochodzące z recyklingu.

© 2024 Harman International Industries, Incorporated. Wszelkie prawa zastrzeżone. JBL to znak towarowy należący do HARMAN International Industries, Incorporated, zarejestrowany w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Dane techniczne, ceny i wygląd produktów mogą ulec zmianie bez uprzedzenia.

Bluetooth® V 5.3

7

IP67

GOTOWA NA LATO?

READY FOR THE SUMMER?

Stylowe sandały, zwiewna bluzka, elegancka biżuteria, kilka niezbędnych kosmetyków – i walizka na urlop spakowana. Stylish sandals, a flowing blouse, elegant jewelry, and a few necessary cosmetics - and your suitcase is ready for a holiday.

tekst / by **LENA IWAŃSKA**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1. Octasin-Age 60+ Serum, MONODERMA, 129 zł Octasin-Age 60+ serum, MONODERMA, PLN 129
2. Odżywka bez spłukiwania do włosów, beBIO, 25 zł Moisturising no-rinse conditioner, beBIO, PLN 25
3. Bluzka Grace, DESS, 349 zł Grace Blouse, DESS, PLN 349 **4. Woda perfumowana Water lotus, CLEAN RESERVE, 489 zł** Water Lotus eau de parfum, CLEAN RESERVE, PLN 489 **5. Złuszczający peeling do ciała z linii Naturals, DOUGLAS, ok. 75 zł** Smoothig body scrub, DOUGLAS, approx. PLN 75
6. Rozświetlający bronzer do twarzy, RODIAL, 189 zł Bronze Glowlighter, RODIAL, PLN 189
7. Nawilżające serum 48h, DOUGLAS, ok. 115 zł 48h hydrating serum, DOUGLAS, approx. PLN 115
8. Zegarek Moonflight, AVIATOR SWISS MADE, 2790 zł Moonflight watch, AVIATOR SWISS MADE, PLN 2790 **9. Sandały Silence, GLAMOURSY, 549 zł** Silence sandals, GLAMOURSY, PLN 549

© M.P.

AntiAging INSTITUTE POLECA

DR.CYJ

intensywna terapia domowa

Linia rewitalizująca do włosów DR.CYJ to absolutna rewolucja w codziennej pielęgnacji włosów i skóry głowy. Zaawansowany, skondensowany kompleks peptydowy został zamknięty w podwójnej nanokapsule, co umożliwia mu głęboką penetrację w tkanki skórne. Jest on kluczem do pięknych, włosów, a także gwarantuje widoczne efekty w walce z ich wypadaniem.

DR.CYJ SZAMPON I ODŻYWKA DO KUPIENIA W NAJLEPSZYCH GABINETACH W POLSCE

Dr n. med. Magdalena Popko
Medycyna Piękna
Warszawa, T: +48 732 666 133
Szczecin, T: +48 600 434 359
www.medycynapiekna.com.pl

Dr Szymon Przezbór
Klinika PRZEZBOR
Leszno
T: +48 669 569 777
IG: @klinika_przezbor

Dr Aneta Franczak-Dudek
EsteticLine
Sosnowiec
T: +48 606 752 500
www.esteticline.eu

Dr n. med. Jakub Sazanów-Lubelski
SKIN LASER LUBELSCY
Katowice, T: +48 502 983 933
Bielsko-Biała, T: +48 502 983 995
www.skin-laser.pl

Dr n. med. Piotr Rak
Wyspa Medycyny Przyjaznej
Gdańsk
T: +48 600 006 913
www.wyspamedycynyprzyjaznej.pl

Dr n. med.
Michał Rogowski-Tylman
Klinika Rogowski-Tylman
Łódź
T: +48 539 337 165
www.rogowskitylman.pl

Dr Sylwia Szymanuszka-Knast
Gabinet Estetyki Twarzy
Poznań
T: +48 693 722 280
sylwia@knast.pl

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

Dr Marta Rybarkiewicz
Studio Estetyki
Wrocław
T: +48 790 839 555
www.studiorybarkiewicz.pl

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

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

Dr Joanna Habaj
Dermiss Akademia Urody
Kraków
T: +48 887 201 200
www.dermiss.pl

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

Dr Maria Malarska
GMW
Opole
T: +48 77 453 81 66

Dr Agata Kusiba-Strażyńska
Gabinet A-DERM-SERWIS
Częstochowa
T: +48 660 048 180
www.adermserwis.eu

Dobry adres
GOOD ADDRESS

Beauty Skin w Fabryce Norblina kompleksowo zadba o twoją skórę. *Beauty Skin at the Norblin Factory will take comprehensive care of your skin.*

WARSZAWA

SPEŁNIJ MARZENIA O ZDROWEJ SKÓRZE
HEALTHY SKIN OF YOUR DREAMS

Beauty Skin w Fabryce Norblina to wyjątkowe miejsce dla osób chcących zadbać o swój wygląd. Misją kliniki jest nie tylko troska o piękno zewnętrzne, ale także podniesienie pewności siebie i komfortu. To tutaj marzenia o zdrowej skórze stają się rzeczywistością. Wykwalifikowani kosmetolodzy i lekarze zadbają o odpowiednią pielęgnację skóry, ujędrnienie, usuną owłosienie, tatuaż czy blizny i wymodelują sylwetkę

Beauty Skin at Fabryka Norblina is an exceptional destination for individuals seeking to enhance their appearance. The clinic's mission extends beyond just nurturing outer beauty; it aims to bolster confidence and overall comfort. Here, aspirations for radiant, healthy skin become reality. Team of highly skilled cosmetologists and doctors will take care of proper skin care, improving its condition, firming it up, removing excessive hair, tattoos, or scars, and shaping the silhouette.

więcej | more: ***beautyskin.com.pl***

LEXUS, CZYLI NOWY WYMIAR LUKSUSU
LEXUS - A NEW DIMENSION OF LUXURY

Na polskim rynku zadebiutował nowy Lexus LBX. To przełomowy miejski crossover z oszczędnym i dynamicznym napędem hybrydowym o mocy 136 KM. Auto imponuje nowoczesnymi technologiami znanymi z samochodów wyższych segmentów. Co zatem w wyposażeniu? M.in. elektroniczne klamki, które współpracują z asystentem bezpiecznego wysiadania (SEA), 12,3-calowe cyfrowe zegary, najnowszy pakiet systemów bezpieczeństwa Lexus Safety System +3 czy nagłośnienie firmy Mark Levinson. Jakość wykonania i materiały też są na poziomie ekskluzywnych limuzyn – począwszy od tkanin jak skóra półanilinowa czy zamsz ultrasuede, przez ręczne przeszycia, po miękkie obicie miejsc w zasięgu dotyku kierowcy i pasażerów. Nie będziecie chcieli z niego wysiąść.

The new Lexus LBX debuted on the Polish market. It's a groundbreaking urban crossover with fuel efficiency and a dynamic hybrid drive with a power of 136 HP. The car impresses with modern, well-known technologies from higher segment cars. So what are some of the features? Among others, electronic door handles that work with the Safe Exit Assist (SEA), 12.3-inch digital clocks, the latest Lexus Safety System +3 safety systems package and a Mark Levinson sound system. Production quality and the materials match up to the one's of an exclusive limousine - from fabrics such as semi-aniline leather or Ultrasuede, through hand stitching, to soft upholstery in the seats in the areas withing the reach of the driver and passangers. You won't feel like getting out of it.

©JEROEN PEETERS, M.P.

EKSPERCI ŻBK

Życie Bez Kredytu
marka zastrzeżona dla najlepszych

Mistrzowie najwyższych lotów

MASTERS OF THE HIGHEST FLIGHTS

Historia LOT-u to nie tylko coraz to nowe połączenia czy samoloty, dzięki którym docieraliśmy do najdalszych zakątków świata. To też historia tych, którzy za tymi sterami zasiadali.

The history of LOT Polish Airlines is not only about new connections or planes that have allowed us to reach even the farthest corners of the world. It is also the story of those who have sat at the controls of those aircraft.

PL

Piloci LOT-u regularnie sięgali i sięgają po najwyższe trofea nie tylko w lotnictwie komunikacyjnym, ale również sportowym, balonowym czy szybowcowym. 90 lat temu, w 1934 r., Stanisław Płonczyński zdobył II miejsce w najbardziej prestiżowych zawodach samolotów turystycznych Challenge. Za sprowadzenie w 1938 r. do Polski z Los Angeles drogą powietrzną samolotu Lockheed L-14 Super Electra kapitan Wacław Makowski został odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi.

Zanim doświadczenie zaczęto liczyć w godzinach spędzonych za sterami, lotnicy liczyli pokonane kilometry. W gronie pierwszych „milionerów" znaleźli się: Klemens Długaszewski, Ludwik Tokarczyk, Stanisław Płonczyński i Mieczysław Witkowski, którzy po II wojnie światowej kontynuowali najlepsze tradycje spod znaku żurawia.

Załogi PLL LOT były niejednokrotnie również pionierami w swoich dziedzinach. Edward Makula dokonał w latach 70. XX w. nie lada wyczynu, przelatując radzieckim Iłem 62 bardzo trudną nawigacyjnie trasę nad biegunem północnym.

tekst / by

Krzysztof Moczulski

rzecznik prasowy PLL LOT

Lot Polish Airlines

press spokesman

Dziś doświadczenie pilota podaje się w godzinach spędzonych za sterami, kiedyś lotnicy liczyli pokonane kilometry.

Today, a pilot's experience is measured by hours spent at the controls; in the past, pilots counted kilometers travelled.

Kiedy nie pilotował odrzutowców, latał na szybowcach – też z ogromnymi sukcesami – wielokrotny mistrz świata i wielokrotny rekordzista Polski, żeby tylko wymienić kilka. Pasją szybowcową zaraził swojego bratanka – Jerzego Makulę, również wielokrotnego mistrza świata i Europy w akrobacji, który wylatał 30 500 godz., pilotując m.in. pierwszego w barwach LOT-u Dreamlinera do Polski.

To, że latanie jest pasją rodzinną, pokazuje również rodzina Wieczorków: śp. Wacław, Marian, Krzysztof i Michał – każdy z nich ma na koncie wiele sportowych triumfów. Osiągnięcia ich oraz całego grona utytułowanych pilotów również tworzą historię PLL LOT. Dość wymienić śp. Wacława Nycza, śp. Marka Szufę, Janusza Centkę, Krzysztofa Lenartowicza lub z młodego pokolenia Joannę Biedermann.

Każdy z nich pokazuje, że lotnictwo jest przede wszystkim niezwykłą pasją. Wszak już Leonardo da Vinci zauważył, że jeśli raz już zasmakowałeś lotu, zawsze będziesz chodzić po ziemi z oczami utkwionymi w niebo, bo tam właśnie byłeś i tam zawsze będziesz pragnął powrócić. ■

30 500

tyle godzin wylatał Jerzy Makula, pilotując m.in. pierwszego w barwach LOT-u Dreamlinera do Polski.

this is how many hours Jerzy Makula spent at the controls at LOT Polish Airlines, piloting, among others, the first Dreamliner to Poland.

Super Electra

Kpt. Wacław Makowski w 1938 r. sprowadził Super Electrę z Los Angeles do Polski (powyżej na zdj.).
In 1938 Captain Wacław Makowski brought the Lockheed L-14 Super Electra plane to Poland from Los Angeles (above in the photo).

Edward Makula w latach 70. XX w. dokonał nie lada wyczynu, przelatując nad biegunem północnym.
In the 1970s, Edward Makula accomplished quite a feat by flying a very difficult route over the North Pole.

ENG

LOT pilots have regularly won the highest trophies, not only in commercial aviation, but also in general aviation, and air sports, including ballooning and gliding. Stanisław Płonczyński won second place in the most prestigious Challenge tourist aircraft competition in 1934. For bringing the Lockheed L-14 Super Electra plane to Poland from Los Angeles in 1938, Captain Wacław Makowski was awarded the Golden Cross of Merit.

Before experience began to be measured by hours spent at the controls, pilots counted kilometres travelled. The first 'millionaires' included Klemens Długaszewski, Ludwik Tokarczyk, Stanisław Płonczyński and Mieczysław Witkowski, who continued the best traditions under the sign of the Polish crane after World War II.

Many PLL LOT crews were also pioneers in their fields. In the 1970s, Edward Makula accomplished quite a feat by flying a very difficult navigation route over the North Pole in a Soviet Il 62. When he wasn't piloting jets, he was flying gliders - also with great success.

Wacław Makowski

Polski lotnik, pułkownik, pilot Wojska Polskiego, inżynier, od 1930 r. dyrektor Polskich Linii Lotniczych LOT.
Polish aviator, colonel pilot of the Polish Army, engineer, from 1930 director of LOT Polish Airlines.

Makula notched up several world championship titles and broke many Polish records. He passed on his passion for gliding to his nephew, Jerzy Makula, also a many-time world and European aerobatics champion, who has flown 30.500 hours with LOT Polish Airlines, and brought the first Dreamliner to Poland.

The fact that flying is a family passion is also illustrated by the Wieczorek family (the late Wacław, Marian Krzysztof and Michał) have notched up many sports achievements. Their successes and those of the entire group of titled pilots who also have created the history of PLL LOT, such as the late Wacław Nycz, the late Marek Szufa, Janusz Centka, and Krzysztof Lenartowicz - and from the younger generation – Joanna Biedermann.

Each of them shows that aviation is, above all, an extraordinary passion. After all, Leonardo da Vinci already noticed that "Once you have tasted flight, you will forever walk the earth with your eyes turned skyward, for there you have been, and there you will always long to return". ■

© KAMIL ANDRUKOWICZ, RAFAŁ OLEKSIEWICZ, NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE (2), H.J. MAGER/UNSPLASH, GETTYIMAGES

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT

Ważne, z kim podróżujesz

It's who you travel with

3 pytania do...

questions to...

Anny Bożek,

specjalisty ds. projektów
w dziale wsparcia operacyjnego
Operational Support Unit

wysłuchała / listened by
PAULINA SOBONIAK

PL

Czym zajmuje się dział, w którym pracujesz?
Dział wsparcia operacyjnego jest odpowiedzialny za zapewnienie odpowiednich standardów operacyjnych. Należą do nich np. dokumentacja, która jest biblią dla załóg, osiągi statków powietrznych, EFB – czyli system dostarczający dokumentację lotniczą w wersji elektronicznej, utrzymanie certyfikatu przewoźnika lotniczego czy wdrażanie nowych samolotów i przystosowanie ich do naszych standardów.
Moja praca ma charakter projektowy.

Jaki był Twój najciekawszy projekt?
Było ich dużo, np. wdrożyliśmy hotline medyczny w samolotach B787 Dreamliner. Dzięki temu podczas każdego rejsu personel pokładowy może otrzymać profesjonalne wsparcie medyczne, gdy nasz pasażer tego potrzebuje. Najciekawszym zdecydowanie było wdrożenie rejsów przez biegun północny, żaden przewoźnik w Polsce tego wcześniej nie robił. Lecąc trasą polarną, można w krótszym czasie dotrzeć z Japonii do Polski. Zajmowałam się też realizacją pomiarów dawki promieniowania kosmicznego, które załogi przyjmują w trakcie rejsu – wartości są dużo niższe, niż pierwotnie zakładaliśmy. Aktualnie koordynuję projekt ATB (Air Turn Back), którego celem jest poprawa udźwigu samolotów. Dzięki temu będziemy mogli zabrać na pokład więcej bagaży.

Co daje Ci praca w Locie?
W PLL LOT pracowała moja mama i wujek, a ja jestem tu już od 21 lat. W latach 90. organizowano kolonie dla dzieci pracowników, więc dzięki LOT-owi jako dziecko byłam np. w Kairze i Paryżu. Latałam samolotem, szybowcem, balonem, a z okazji 75-lecia firmy wystąpiłam w pokazie mody mundurów PLL LOT. Dziś, kiedy jadę aleją Krakowską i widzę lądujący 787, wiem, że w środku prawie zawsze leci znajomy pilot, a ja brałam udział we wdrożeniu tego samolotu.
Ta praca uzależnia, kształtuje życie i daje nieograniczoną możliwość podróżowania po świecie.

ENG

What does the department you work in do?
The operational support department is responsible for ensuring appropriate operational standards. These include, for example, documentation, which is the "Bible" for crews, aircraft performance, EFB - a system providing aviation documentation in electronic form, maintaining an air operator certificate, or implementing new aircraft and adapting them to our standards.
My work is of a design nature.

What has been your most interesting project?
There have been many of them, e.g. we implemented a medical hotline on B787 Dreamliner aircraft. This gives the cabin crew access to professional medical support whenever a passenger is in need of it. The most interesting project was definitely flying over the North Pole. No carrier in Poland had ever done this before. By flying the polar route, you can get from Japan to Poland in a shorter time. I also measured the dose of cosmic radiation that the crews received during the flight - the values were much lower than we originally expected. I am currently coordinating the ATB (AIR TURN BACK) project. This aims to increase load capacity, so that we will be able to take more luggage on board.

What do you get out of working at LOT?
My mother and uncle worked at LOT Polish Airlines, and I have been here for 21 years. In the 1990s, summer camps were organized for the children of staff members. So, thanks to LOT, I got to visit places like Cairo and Paris in my childhood. I've flown a plane, a glider, and a balloon. And on the company's 75th anniversary, I walked in a fashion show of PLL LOT uniforms. Whenever I drive down Aleja Krakowska and see a 787 coming in to land, I know that there is almost always a familiar pilot onboard, and that I was involved in the deployment of the plane. This work is addictive and life changing, and it offers unlimited opportunities to travel around the world.

© PIOTR MAŚLANKA, ARCHIWUM PRYWATNE

LOT info

SIATKA POŁĄCZEŃ
Route network 94

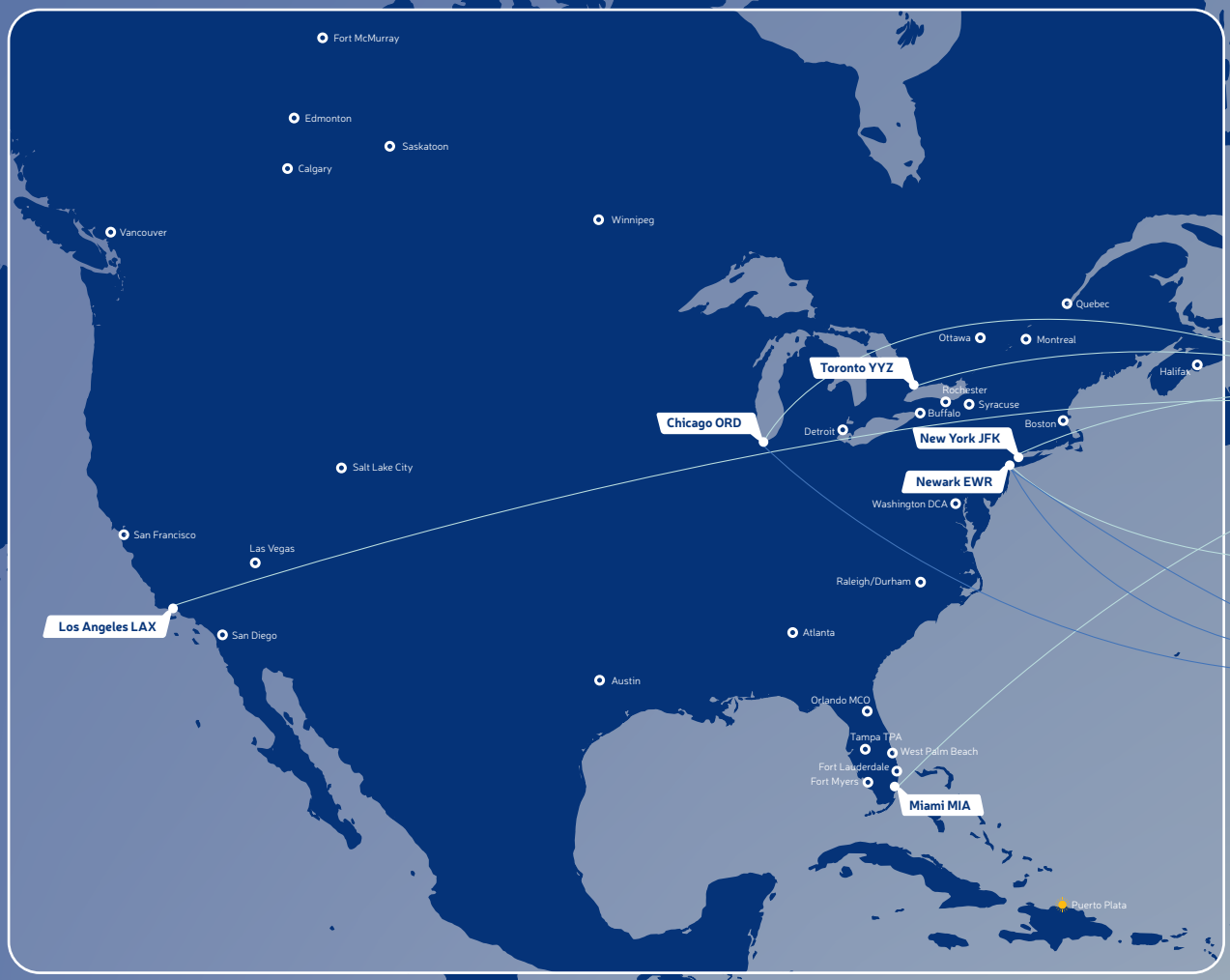
FLOTA
Fleet 98

LOT DLA FIRM
LOT dla firm 100

ROZRYWKA POKŁADOWA
In-flight entertainment 108

PORADNIK PASAŻERA
Passanger handbook 112

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 Warszawy do... | from Warsaw to:
Enfidha, Hurghada, Marsa Alam, Oujda, Puero Plata, Sharm

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

Stan na 14/04/2024 | Status as of 14APR24

WARSAW
Wroclaw
Rzeszow
Cracow
Budapest
Astana
Beijing PEK
Seoul ICN
Tokyo NRT
Tbilisi
Yerevan
Baku
Tashkent
Oujda
Enfidha
Beirut
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

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, Heraklion, Hurghada, Izmir, Kavala, Ohrid, Paphos, Rhodes, Samos, Tirana

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

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

z Rzeszowa do... | from Rzeszow to:
Antalya

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

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

***tymczasowo zawieszone |** temporarily suspended

Stan na 14/04/2024 | Status as of 14APR24

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
Kosice
Strasbourg
Vienna
Chisinau
Zurich
Budapest
Geneva
Ljubljana
Cluj-Napoca
Odesa*
Lyon
Zagreb
Milan MXP
Venice
Belgrade
Nice
Split
Sarajevo
Bucharest
Marseille
Dubrovnik
Varna
Pristina
Sofia
Rome FCO
Tivat
Burgas
Podgorica
Skopje
Tirana
Ohrid
Kavala
Istanbul IST
Olbia
Thessaloniki
Menorca
Ankara
Corfu
Lamezia Terme
Preveza
Izmir
Palermo
Samos
Zakynthos
Athens
Bodrum
Comiso
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 7
Number in fleet

Rozpiętość 60,17 m
Wing span

V przelotowa 875 km/h
Cruising speed

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

SAMOLOTY ŚREDNIO – I KRÓTKODYSTANSOWE

Boeing 737 MAX 8

Zasięg max
Range 5750 km

Długość
Length 39,52 m

Liczba 11
Number in fleet

Rozpiętość 32,92 m
Wing span

V przelotowa 839 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 186/189**
Capacity

Boeing 737-800 NG

Zasięg max
Range 5435 km

Długość
Length 39,47 m

Liczba 6
Number in fleet

Rozpiętość 35,78 m
Wing span

V przelotowa 834 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 186
Capacity

Embraer 195

Zasięg max
Range 3990 km

Długość
Length 38,65 m

Liczba 15
Number in fleet

Rozpiętość 28,72 m
Wing span

V przelotowa 870 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 118/112**
Capacity

Long-haul aircraft

Boeing 787-8 Dreamliner

Zasięg max
Range 12 650 km

Długość
Length 56,72 m

Liczba 8
Number in fleet

Rozpiętość 60,17 m
Wing span

V przelotowa 875 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 18/21/213
BC/PEC/EC
Capacity

Medium and short-haul aircraft

Embraer 190

Zasięg max
Range 3461 km

Długość
Length 36,64 m

Liczba 8
Number in fleet

Rozpiętość 28,72 m
Wing span

V przelotowa 863 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 106
Capacity

Embraer 175

Zasięg max
Range 3300 km

Długość
Length 31,68 m

Liczba 15***
Number in fleet

Rozpiętość 26,00 m
Wing span

V przelotowa 870 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 82/88**
Capacity

Embraer 170

Zasięg max
Range 3700 km

Długość
Length 29,90 m

Liczba 5
Number in fleet

Rozpiętość 26,00 m
Wing span

V przelotowa 870 km/h
Cruising speed

Liczba miejsc 76
Capacity

** 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.

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

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!

Zarejestruj się na stronie **lotdlafirm.com**

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.

Earn Point for:

- premium services
- airline ticket
- parking
- hotel stay
- car rental
- travel insurance

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!

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

Bank Pekao

BIERZ ŻYCIE ZA ROGI

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

PROGRAM MILES & MORE W BANKU PEKAO S.A.

MILES & MORE PROGRAMME AT BANK PEKAO S.A.

1000 mil powitalnych na start
welcome miles to start with

Weź Kartę Kredytową z Żubrem, dołącz ją do Miles & More i zyskaj:

- **1000 mil powitalnych** po rozliczeniu pierwszej transakcji
- mile za transakcje każdego dnia – im wyższy pakiet karty, tym więcej mil:

  Pakiet Platynowy: 6 zł = 1 mila
  Pakiet Złoty: 10 zł = 1 mila
  Pakiet Standard: 20 zł = 1 mila

- **ochrona ważności mil** zgodnie z zasadami programu Miles & More
- **bezpłatna odprawa** Business Check-in[1] – dotyczy karty w pakietach Złotym i Platynowym

Take the Credit Card with the Bison, attach it to Miles & More and get:

- **1,000 welcome miles** upon settlement of the first transaction
- miles for transactions every day - the higher the card package, the more miles:

  Platinum Package: PLN 6 = 1 mile
  Gold Package: PLN 10 = 1 mile
  Standard Package: PLN 20 = 1 mile

- **mileage expiry protection** according to Miles & More rules
- **free** Business Check-in[2] – applies to the Card in the Gold and Platinum Package

Sprawdź, co możesz zyskać, na www.pekao.com.pl/karta-z-zubrem. Szczegóły Programu „Zbieram mile z Kartą Kredytową z Żubrem" dostępne na pekao.com.pl/zbieram-mile.

Check out what you can earn at www.pekao.com.pl/karta-z-zubrem. Details of the "I earn miles with the Credit Card with Bison" Programme are available at pekao.com.pl/zbieram-mile.

[PL] [1] Możliwość odprawy Business Check-in na Lotnisku Chopina w Warszawie dla podróżujących liniami lotniczymi PLL LOT po zalogowaniu się do aplikacji mobilnej banku PeoPay i okazaniu ekranu telefonu z wyświetloną zakładką „Odprawa w klasie biznes".
Rzeczywista roczna stopa oprocentowania dla Karty Kredytowej z Żubrem wynosi 18,95%. Kalkulacja przygotowana na 3.01.2024 na reprezentatywnym przykładzie. Szczegółowe informacje o karcie dostępne na www.pekao.com.pl/karta-z-zubrem. Szczegółowe warunki Programu „Zbieram mile z Kartą Kredytową z Żubrem", w tym transakcje niepodlegające naliczeniu mil, określa regulamin dostępny na www.pekao.com.pl/zbieram-mile. Program realizujemy we współpracy z Miles & More GmbH oraz Polskimi Liniami Lotniczymi LOT S.A. Listę linii lotniczych biorących udział w programie Miles & More, zasady przedłużania ważności mil, regulamin programu Miles & More oraz katalog nagród znajdziesz na stronie www.miles-and-more.com i w aplikacji mobilnej Miles & More. Informacje tu zawarte nie są ofertą w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

[EN] [2]The possibility of Business Check-in at Warsaw Chopin Airport for PLL LOT airline travellers after logging in to the bank's PeoPay mobile application and presenting the phone screen with the "Business Class Check-in" tab displayed.
The annual percentage rate (APR) for the Credit Card with the Bison is 18.95%. Calculation prepared for January 3, 2024 using a representative example. Details of the card are available at www.pekao.com.pl/karta-z-zubrem. The detailed terms and conditions of the Programme "I earn miles with the Credit Card with the Bison", including transactions not eligible for earning miles, are set out in the regulations available at www.pekao.com.pl/zbieram-mile. The programme is implemented in cooperation with Miles & More GmbH and LOT Polish Airlines S.A. You can find a list of airlines participating in the Miles & More programme, mileage renewal rules, the Miles & More programme regulations and the award catalogue at www.miles-and-more.com and in the Miles & More mobile app. The information contained herein does not constitute an offer within the meaning of the Civil Code.

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Nie rezygnuj ze swojej diety, nawet będąc w chmurach

Stosujesz dietę wegetariańską? Wykluczasz gluten lub ograniczasz cukier? A może chcesz zamówić danie odpowiednie dla dziecka? Polskie Linie Lotnicze LOT dbają o Twój komfort żywieniowy na pokładach naszych samolotów.

Z nami masz wybór diet ze względu na restrykcje:

- religijne (dieta odpowiednia dla wyznawców hinduizmu, dżinizmu, judaizmu i islamu);
- wiekowe (dania dla najmłodszych dzieci) w postaci musu i delikatnie przyrządzonych potraw o stałej konsystencji;
- zdrowotne – dieta dla diabetyków, alergików.

Specjalną dietę możesz zamówić nie później niż 24/48 h przed podróżą, będąc pasażerem wszystkich klas na rejsach dalekiego i średniego zasięgu oraz na rejsach krótkodystansowych w klasie biznes.

Szczegółowe informacje znajdziesz na **lot.com** lub korzystając z **LOT Contact Center**.

Polskie Linie Lotnicze LOT | Ważne, z kim podróżujesz

Forget about abandoning your diet, even when you are up in the clouds

Do you follow a vegetarian diet? Do you rule out gluten or limit sugars? Or perhaps you might want to order a dish suitable for a child? LOT Polish Airlines is committed to ensuring your food comfort on board our aircraft.

With us there is a choice of diets broken down by restrictions:

- religious (diet suitable for followers of Hinduism, Jainism, Judaism and Islam),
- age (dishes for the youngest children) in the form of mousse and gently cooked solid foods;
- health – diabetic, allergic.

You can request a specific diet no later than 24/48 h before departure across all classes on long – and medium-haul flights and on short-haul flights in business class.

For further details, please visit **lot.com** or use the **LOT Contact Centre**.

LOT Polish Airlines | It's who you travel with

WIELKIE ŚMIGŁOWCOWE ŚWIĘTO
GRAND HELICOPTER CELEBRATION

II Światowy Zlot Śmigłowców (15 czerwca) i Międzynarodowe Zawody Śmigłowcowe FAI (14–16 czerwca) w województwie lubuskim!
II World Helicopter Rally (15th June) and International Helicopter Races (14–16 June) coming to the Lubuskie Voivodeship!

Podczas unikalnego wydarzenia zobaczymy maszyny LPR, cywilne, prywatne, firmowe i wojskowe maszyny oraz producentów helikopterów. W roku 2024 Międzynarodowe Zawody Śmigłowcowe zgodnie z regulaminem FAI (Międzynarodowej Federacji Lotniczej) oraz II Światowy Zlot Śmigłowców odbędą się na lotnisku w Przylepie w Zielonej Górze. Wydarzenie organizowane jest we współpracy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Lubuskiego, pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Od 14 do 16 czerwca na lotnisku Aeroklubu Ziemi Lubuskiej zobaczymy załogi z zagranicy oraz Polską Kadrę Narodową. Będzie to wielkie śmigłowcowe święto w województwie lubuskim, na którym pojawią się tysiące kibiców z całego Świata, a głównie z Europy. Województwo Lubuskie organizuje corocznie wiele wydarzeń kulturowo-sportowych. Harmonogram imprez dostępny jest na naszej stronie internetowej www.lubuskie.pl i w mediach społecznościowych Facebook oraz Instagram „Lubuskie". Zapraszamy do śledzenia, aby nie przegapić najważniejszych wiadomości z naszego regionu.

During this unique event, we will see LPR, civilian, private, corporate and military helicopters, as well as helicopter manufacturers. In 2024, the International Helicopter Competition in accordance with the regulations of the FAI (International Aviation Federation) and the 2nd World Helicopter Rally will be held at the airport in Przylep in Zielona Góra. The event is organized in cooperation with the Marshal's Office of the Lubuskie Voivodeship, under the patronage of the Ministry of Sport and Tourism.

From June 14 to 16, we will see crews from abroad and the Polish National Team at the airport of the Lubusz Land Aero Club. It will be a grand helicopter celebration, attended by thousands of fans from all over the world, mainly from Europe. The Lubuskie Voivodeship organizes many cultural and sports events every year. The schedule of events is available on our website www.lubuskie.pl and on "Lubuskie" Facebook and Instagram. We invite you to follow us so as not to miss the most important news from our region.

Przylep
Zielona Góra
14–16.06

SHOP&MORE BY LOT

Kolekcjonuj marzenia

Kochasz podróżować? Wyznaczaj kierunki do odkrycia i zbieraj wyjątkowe przypinki, symbolizujące miejsca do których lata LOT.

Europa, Azja, a może Ameryka Północna? Nasze gościnne pokłady już czekają na Ciebie. Przypinki z naszej kampanii wizerunkowej i oryginalne kubki są do kupienia na stronie Shop&More.

Zeskanuj kod QR
i poznaj naszą ofertę.

Polskie Linie Lotnicze LOT | Ważne, z kim podróżujesz

Follow your dreams

Do you love travelling? Make plans and collect unique pins to remember your trips to LOT destinations.

Europe, Asia, or maybe North America? Our hospitality on board is waiting for you. Pins from our image campaign and original mugs are now available for purchase on the Shop&More website.

Scan the QR code
and discover our offer.

LOT Polish Airlines | It's who you travel with

SPRAWDŹ NA / CHECK
lot.com/pl/pl/shop-and-more

unexpected
pedicure
No matter who gave you the best foot massage, we believe our hiking trails can do an even better job.
Active holiday or a spa break? Have both at once.
northmoravia.travel
North Moravia
#VisitCzechia

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Zdrowie w chmurach

Odkryj już dziś serię materiałów, przygotowanych przez ekspertów portalu Politykazdrowotna.com pod hasłem *Zdrowie w chmurach*, dostępnych na blogu PLL LOT.

Dowiesz się z nich:

- jak przezwyciężyć obawy związane z lataniem?
- jak zadbać o komfortową podróż dziecka w samolocie?
- na co powinny zwrócić uwagę kobiety w ciąży, planujące podróż lotniczą?
- jak bezpiecznie przewozić leki w bagażu?
- o czym powinien pamiętać senior w podróży samolotem?
- czego nie powinno zabraknąć w przygotowaniach do lotu u osób z chorobami przewlekłymi?

Więcej informacji na lot.com.

Polskie Linie Lotnicze LOT | Ważne, z kim podróżujesz

Health in the clouds

Discover now a series of materials prepared by experts of the Politykazdrowotna.com portal under the *Health in the clouds* slogan, available on the PLL LOT blog.

You will learn from them:

- how to overcome the fear of flying?
- how to make sure your child travels comfortably on the plane?
- what should pregnant women pay attention to when planning an air trip?
- how to safely transport medicines in your luggage?
- what should a senior keep in mind when travelling by plane?
- what should not be missing in preparation for a flight for people with chronic diseases?

For more information visit lot.com.

LOT Polish Airlines | It's who you travel with

PZ POLITYKA ZDROWOTNA.COM

WARMIA MAZURY®

#genWarmiiiMazur

invest.warmia.mazury.pl

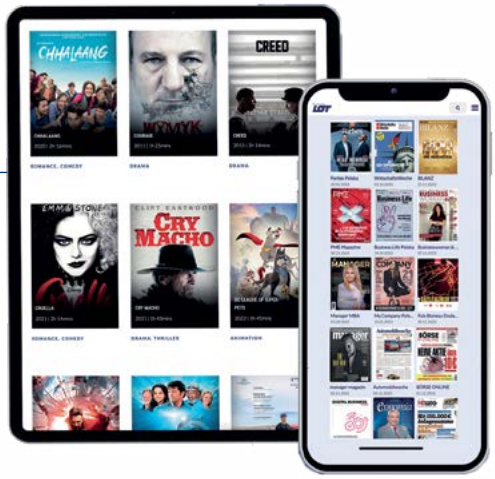
ROZRYWKA POKŁADOWA

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

POLISH AIRLINES
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER
LOT.COM
WARSAW
TAS
WAW
NEW DIRECT ROUTE
UZBEKISTAN
Airports
Odkryj Warszawę, miasto możliwości położone w sercu Europy.
Leć dalej dzięki dogodnej siatce bezpośrednich lotów z Warszawy do innych miast w Europie i Ameryce Północnej.
Discover Warsaw, the city of possibilities in the center of Europe.
Fly further thanks to the convenient network of direct flights from Warsaw to other cities in Europe and North America.

LOTNISKO CHOPINA OD 1934

A Ty niezmiennie jesteś najważniejszy

LOTNISKO CHOPINA WARSZAWA 90 LAT

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

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

W taryfie Saver brak bagażu rejestrowanego
There is no baggage in Saver class

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

*Na rejsach z/do Indii do/z USA i Kanady, oraz z Japonii i Chin obowiązuje limit 2 x 23kg
There is a limit of 2x23 kg on flights from/to India to/from the USA and Canada and from Japan and China
W Taryfie Full-Flex i Flex z/do Chin/Japonii do/z Europy, Egiptu, Azerbejdżanu, Izraela, Libanu, Zjednoczonych Emiratów Arabskich obowiązuje limit 2 x 23kg
In a Full-Flex and Flex tarif thre is a limit of 2x23 kg on flights from/to China and Japan to/from Europe, Egypt, Azerbaijan, Izrael, Liban and United Arab Emirates

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

LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie dystanse**
on mid haul flights

9 kg + 9 kg

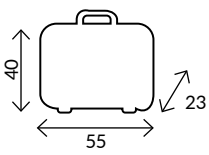
na długie dystanse**
on long haul flights

2 x 8 kg max = 12 kg

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

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

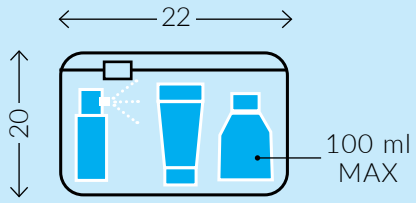
**Na rejsach z/do USA obowiązuje limit 1x10 kg
There is a limit of 1x10 kg on flights to / from the USA

Dodatkowo do kabiny można zabrać albo torbę z latopem, albo torebkę damską o maksymalnych wymiarach 40 x 30 x 8 cm oraz o maksymalnej wadze 2 kg. Ze względów bezpieczeństwa cały bagaż kabinowy musi zmieścić się w 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.

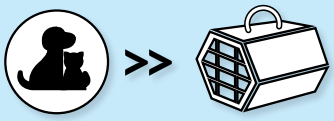
PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

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

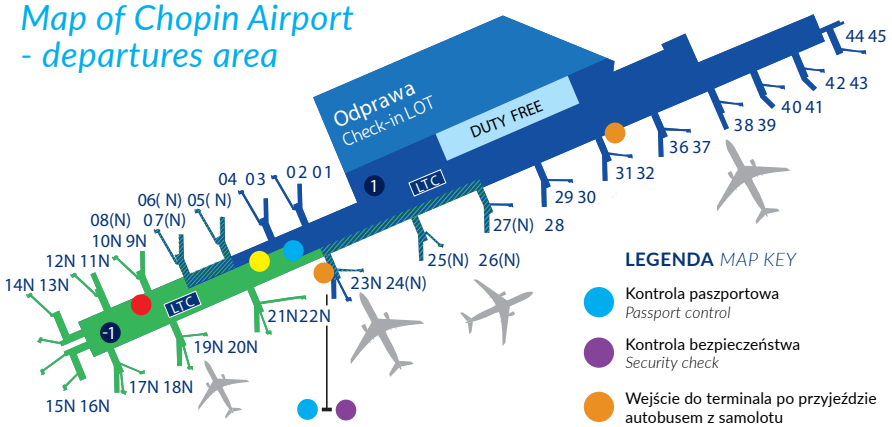
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
   Please proceed to the security check
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for 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, Canada, China, Cuba, Cyprus, Dominican Republic, Egypt, Georgia, India, Israel, Japan, Kazakhstan, Liban, Macedonia, Maldives, Mexico, Moldova, Montenegro, 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, Bulgaria, Croatia, Czech Republic, Denmark, Estonia, Finland, France, Germany, Hungary, Iceland, Italy, Latvia, Lithuania, Luxembourg, Malta, The Netherlands, Norway, Poland, Portugal, Romania, 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.

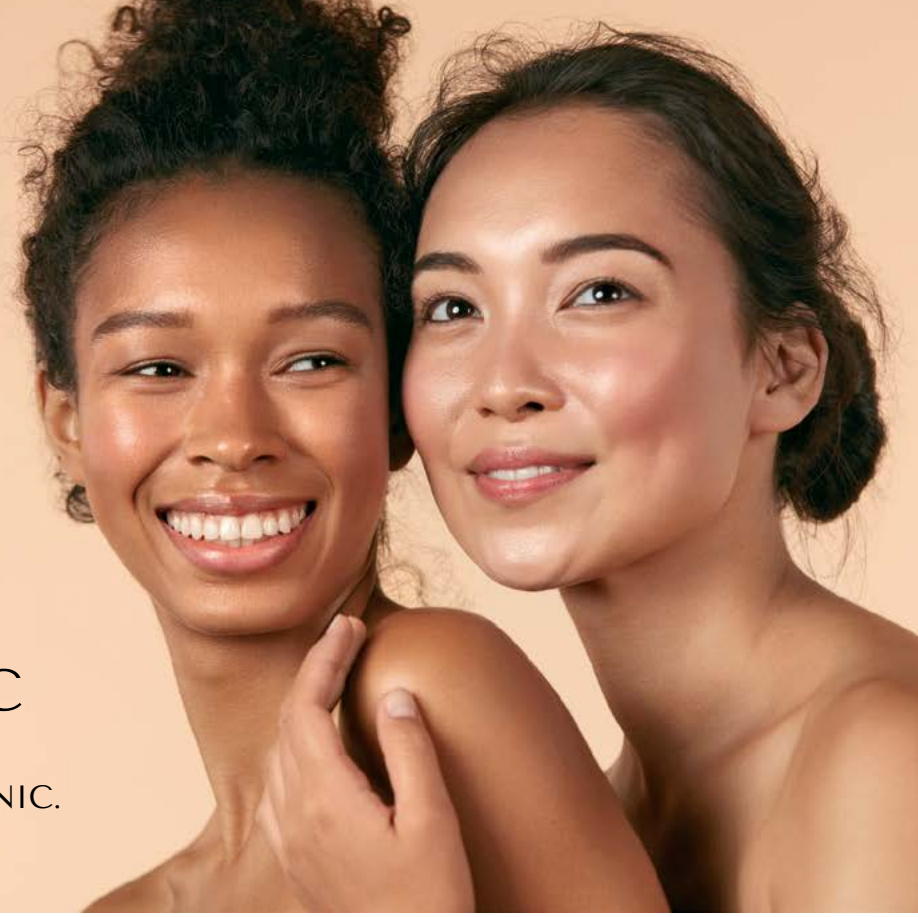
Przylot ze strefy Non-Schengen
Udaj się do kontroli bezpieczeństwa i dalej niezwłocznie do miejsca oznaczonego na mapie kolorem żółtym.
Non- Schengen Area arrival
Preceed to security check and then to interview point marked with yellow color as soon as possible.

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



PIĘKNO PRZEZ CAŁY ROK Z OT.CO CLINIC

BEAUTY ALL YEAR ROUND, THANKS TO THE OT.CO CLINIC.

Wiosna to czas odnowy i oczyszczenia, zarówno dla naszego ciała, jak i dla naszej skóry. Skonsultuj się z naszymi specjalistami OT.CO w dziedzinie dermatologii i medycyny estetycznej, aby odkryć najlepsze strategie pielęgnacyjne dla Twojej skóry przez cały rok korzystając z zaawansowanych procedur kosmetologii i zabiegów medycyny estetycznej.

Szczególnie wiosną polecamy:

PEELINGI CHEMICZNE
Wiosną skóra może być matowa i pozbawiona blasku. Peelingi chemiczne są doskonałym rozwiązaniem, aby delikatnie usunąć martwe komórki skóry, ujednolicając jej teksturę i przywracając zdrowy wygląd.

ZABIEGI OCZYSZCZAJĄCE
Mikrodermabrazja czy wodorowe oczyszczanie twarzy, to delikatne zabiegi, które usuwają warstwę zrogowaciałą, pobudzając jednocześnie proces regeneracji komórkowej i stymulują produkcję kolagenu.

ZABIEGI NAWILŻAJĄCE
Warto skorzystać z zabiegów nawilżających, takich jak mezoterapia z kwasem hialuronowym aby przywrócić skórze odpowiednie nawilżenie i elastyczność.

Umów się na darmową konsultację u kosmetologa już dziś.

Spring is a time of renewal and purification, both for our body and our skin. Seek advice from our dermatology and aesthetic medicine specialists to find the most effective skincare strategies for your skin throughout the year incorporating advanced cosmetology techniques and aesthetic medical treatments.

Especially in spring, we recommend:

CHEMICAL PEELS
In spring, the skin may be dull and lacking in radiance. Chemical peels are an excellent solution to gently remove dead skin cells, even out its texture, and restore a healthy appearance.

CLEANSING TREATMENTS
Microdermabrasion or hydrafacial cleansing are gentle treatments that remove the layer of dead skin cells, while simultaneously stimulating the cell regeneration process and stimulating collagen production.

MOISTURIZING TREATMENTS
In spring, it's worth opting for moisturizing treatments, such as mesotherapy with hyaluronic acid to restore proper hydration and elasticity to the skin.

Book a free consultation with a cosmetologist today.

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